

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ: СУТНІСТЬ, РІЗНОВИДИ, СУЧАСНІ ВИКЛИКИ, ФАКТОРИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ОСВІТНІЙ ПАРАДИГМІ

Полюхович П. О., Боєцька-Пономаренко Б. Т.

ВСТУП

Резильєнтність. Часто-густо ми чуємо це гарне слово, втім більшою мірою не знаємо його конотативного значення, котре насправді є досить важливим, особливо враховуючи воєнні реалії сьогодення. Резильєнтність – це синонім психологічної стійкості, спроможність долати бар'єри життєвих труднощів, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та особистісні цінності. Тобто фактично – це одна з важливих якостей, якою ми володіємо ще з народження, немов м'язами, і вона росте і міцнішає з кожним наступним досвідом подолання труднощів та викликів життя.

Актуальність дослідження визначається тим, що в сьогоденних умовах війни, питання резильєнтності так чи інакше актуалізується у житті людей, а про сутність та першопочаток цього явища відомо не так вже й багато, так як питання є недостатньо дослідженим. Крім того, сучасна методологія викладання мов, як іноземних, так і рідної, потребує перегляду та модернізації, бо сучасні викладачі використовують більш класичні методи, які по суті своїй не викликають питань, втім час вимагає змін, у зв'язку з чим задля утримання у здобувачів освіти мотивації до навчання на належному рівні доводиться шукати нові можливості, залучати до освітнього процесу все нові компоненти, одним із яких цілком може бути резильєнтність.

Мета дослідження: визначити та окреслити сутність, різновиди, сучасні виклики резильєнтності, а також встановити фактори та тенденції розвитку компетентностей її формування в освітньому процесі.

Основній меті було підпорядковано наступні **завдання** дослідження:

- 1) ідентифікувати поняття резильєнтності та встановити доцільність його використання в контексті освітнього процесу;
- 2) дослідити роль резильєнтності у сучасних реаліях та її дотичну їй проблематику;
- 3) встановити фактори взаємозалежних метаморфоз формування та каталізаторів розвитку компетентностей резильєнтності в рамках освітнього процесу;

4) запропонувати власний варіант методики імплементації резильєнтності в освітній процес в контексті викладання історії турецької мови.

Об'єкт дослідження – поняття "резильєнтність", **предмет** – роль резильєнтності в освітній парадигмі.

Матеріалом дослідження стали напрацювання та статті попередників (див. літературу)

Методи дослідження: порівняльно-зіставний аналіз, моделювання навчально-виховних ситуацій та метод ситуативного компарування.

Наукова новизна одержаних результатів. Авторами роботи вперше в українській орієнталістиці було досліджено роль та вплив резильєнтності на освітній процес та здійснено спробу проаналізувати доцільність імплементації поняття резильєнтності у викладання історії турецької мови.

Практичне значення одержаних результатів. Результати наукової роботи можуть бути використані у подальших дослідженнях у галузі методології викладання турецької мови, процесі підготовки навчальних посібників з літературознавства та методології, а також у практичній діяльності викладачів турецької мови та літератури.

1. Резильєнтність та її місце у навчальному процесі

Резильєнтність – це наша змога співіснувати та відновлюватись опісля стресових та травмаатичних подій. Сам же термін резильєнтність часто-густо вживається в значенні «спружинити назад» і означає те, як швидко ви можете повернутися до нормального функціонування, у випадку коли сталось щось погане. Після отриманої травми нормальним є почуття посттравматичних симптомів, а тому переважна більшість людей, котрі потрапили у вплив стесових подій, матиме ці симптоми¹.

Фактично, резильєнтність це коли людина дає прояв своїм емоціям для того, аби мати спротив накопиченому стресу, адже при запереченні та ствердженні що все впорядку, індивіда настає паралельний ефект, а тому резистенція стає невдалою. Тож, можна сказати, що резильєнтність стає вдалою тоді, коли людина виливає емоції, що в свою чергу сприяє якомога швидшому поверненню до нормального психологічно-емоційного стану.

Іншими ж словами, резильєнтність – це здатність особистості, групи або системи пристосовуватись до змін, вирішувати проблеми і відновлюватись після стресових ситуацій чи негативних подій, а в контексті освітнього процесу резильєнтність відображається у здатності

¹ Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.

учнів, педагогів, шкіл і навчальних систем перебороти труднощі, зміни і виклики, зберігаючи при цьому свою ефективність і добробут².

«І, безумовно, стійкість – це про дисциплінований ритм турботи про себе та відновлення, це особливо важливо в умовах хронічного стресу і невизначеності – і тут і про сон, і про їжу, і про фізичну активність, уже згадані ресурсні активності, час на тишу і відпочинок. Навіть короткий. Дозування новин. Уміння зберегти сили на ті битви, які справді важливі і не розпорозити на другорядне, і мати тієї енергії не на один день, а на стільки, на скільки буде треба до Перемоги...»³.

Доцільність використання резильєнтності в освітньому процесі пояснюється кількома факторами:

1. Адаптація до змін: сучасний освітній контекст швидко змінюється, вимагаючи від учасників освітнього процесу гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов. Резильєнтність допомагає студентам, педагогам і навчальним закладам пристосовуватися до них, зберігаючи продуктивність і якість навчання.

2. Розвиток життєвих навичок: резильєнтність передбачає навички управління стресом, вміння розв'язувати проблеми, позитивне мислення і саморегуляцію. Ці навички є важливими як для успіху в навчанні, так і для подальшого життя. Використання резильєнтності в освітньому процесі сприяє розвитку цих важливих життєвих компетенцій.

3. Підтримка емоційного благополуччя: освітній процес може бути стресовим для учнів і педагогів. Резильєнтність допомагає зменшити негативний вплив стресу, підвищує самооцінку та допомагає впоратися з емоційними викликами. Вона сприяє створенню підтримуючого середовища, де кожна особистість може розкрити свій потенціал.

4. Підготовка до майбутнього: резильєнтність є важливою якістю для успіху в сучасному світі, де людям потрібно адаптуватися до невизначеності, змін і складних ситуацій. Використання резильєнтності в освітньому процесі допомагає студентам набути навичок, які їм знадобляться в майбутньому, включаючи роботу, взаємини і подолання викликів⁴.

² Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 19–28.

³ Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/

⁴ Як чити та навчатись в умовах війни / Т. П. Цюман, З. М. Адамська, О. Л. Нагула, К. В. Пуха. *Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу*. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf.

Отже, резильєнтність є цінним поняттям в контексті освітнього процесу, оскільки сприяє адаптації до змін, розвитку життєвих навичок, підтримці емоційного благополуччя та підготовці до майбутнього. Використання резильєнтності допомагає створити стійке, сприятливе навчальне середовище, де всі учасники можуть ефективно функціонувати і розвиватися.

Роль резильєнтності у сучасних реаліях вкрай важлива, оскільки суспільство та індивіди зіштовхуються з різноманітними проблемами та викликами. Ось деякі з них, з якими резильєнтність має справу:

1. Стрес та перешкоди: сучасний світ характеризується стресовими ситуаціями, такими як робочий тиск, особисті проблеми, фінансові труднощі та глобальні кризи. Резильєнтність допомагає людям відновлюватися після стресу, знаходити шляхи подолання труднощів і відновлюватися після несприятливих подій.

2. Здоров'я та благополуччя: резильєнтність має важливе значення для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вона допомагає людям впоратися зі складнощами, такими як хронічні захворювання, травми, депресія та тривожність. Резильєнтність сприяє зміцненню самооцінки та позитивного ставлення до себе.

3. Глобальні виклики: сучасний світ стикається зі складними глобальними проблемами, такими як зміна клімату, екологічні кризи, соціальні конфлікти та економічні нерівності. Резильєнтність грає важливу роль у збереженні екологічної свідомості, пошуку інноваційних рішень та спільної дії для вирішення цих проблем.

4. Технологічні зміни: швидкий розвиток технологій вносить значні зміни у різні сфери життя. Він вимагає від людей гнучкості, навичок навчання та здатності пристосовуватися до нових технологій. Резильєнтність допомагає індивідам адаптуватися до цих змін, впоратися з інформаційним перенавантаженням та зберігати продуктивність у цифровому світі.

Проблематика резильєнтності включає кілька аспектів:

1. Нерівності та вразливість: не всі люди мають однакові можливості та ресурси для розвитку резильєнтності. Вразливі групи, такі як соціально-економічно вразливі особи, мігранти, люди з інвалідністю, можуть мати обмежений доступ до необхідних ресурсів і підтримки для розвитку резильєнтності.

2. Емоційна та психічна добробут: розвиток резильєнтності пов'язаний з емоційним і психічним благополуччям. Проблеми, такі як депресія, тривожність і стрес, можуть ускладнити процес розвитку резильєнтності. Важливо звертати увагу на психологічну підтримку та створення підтримуючих середовищ.

3. Соціальне середовище: соціальне оточення, включаючи сім'ю, школу та спільноту, може впливати на розвиток резильєнтності. Недостатня підтримка, насильство, соціальна ізоляція або небезпечні умови можуть стати перешкодою для розвитку резильєнтності.

Загальна ж проблематика резильєнтності полягає в тому, що розвиток цієї якості вимагає індивідуальних, соціальних та системних зусиль. Необхідно забезпечити доступ до ресурсів, підтримку, освіту та навчання, щоб розвивати резильєнтність у всіх людей та створювати стійке та здорове суспільство.

Формування компетентностей резильєнтності в рамках освітнього процесу, включаючи історію турецької мови, є результатом взаємодії декількох факторів. Ось деякі з них:

1. Освітні програми та зміст: розробка програм і навчального змісту, які включають елементи, що сприяють розвитку резильєнтності, є важливим фактором. Включення матеріалів про історію турецької мови може сприяти розвитку стійкості, гнучкості та адаптивності учнів, оскільки вивчення історії мови може показати її еволюцію та здатність до змін.

2. Методи навчання та оцінювання: використання активних, практичних методів навчання, які сприяють виробленню навичок проблемного мислення, розв'язання конфліктів та стресостійкості, може підтримати розвиток резильєнтності. Крім того, оцінювання, яке враховує розвиток резильєнтності, може стимулювати учнів до її формування.

3. Педагогічна підтримка: педагоги відіграють ключову роль у розвитку резильєнтності учнів. Створення сприятливого та підтримуючого навчального середовища, надання можливостей для розвитку самоуправління, відповідальності та позитивного ставлення до помилок є важливими каталізаторами формування резильєнтності.

4. Стимулююче соціальне середовище: Соціальне оточення, включаючи співробітників, співучнів та батьків, також впливає на розвиток резильєнтності учнів. Підтримка, співпраця та менторство з боку оточуючих можуть підсилити розвиток цієї компетентності.

5. Рефлексія та самоаналіз: Важливим елементом розвитку резильєнтності є вміння учнів аналізувати свої дії, стратегії та реакції на виклики. Систематична рефлексія та самооцінка допомагають усвідомлювати свої сильні сторони, слабкі місця та знаходити шляхи для подальшого розвитку.

Ці фактори взаємодіють між собою, утворюючи сприятливу освітню атмосферу для розвитку резильєнтності учнів, включаючи контекст історії турецької мови. Враховуючи ці аспекти, освітній процес може стати потужним каталізатором розвитку компетентностей

резильєнтності. Тому, цілком доцільним буде зробити висновок про те, що резильєнтність в контексті освіти є не тільки чимось прийнятним, а невід'ємною складовою освітнього масиву. Адже якісна освіта неодмінно має включати в себе таку важливу навичку, яку слід розвивати так само, як і читання чи письмо, бо ж фактично, резильєнтність буде корисною у всіх аспектах життя, стане поміччю в найскладніших ситуаціях.

2. Імплементация резильєнтності в освітній процес в контексті викладання історії турецької мови

Роздумуючи про імплементацию резильєнтності безпосередньо в освітній процес, можемо увійти в стан певного когнітивного дисонансу. Пов'язано це з тим, що резильєнтність є чимось іншим, окремим від освіти, якщо розглядати це поняття саме по собі. а тому адекватно імплементувати це поняття в освітній процес стає справжнім викликом, адже існує багато ризиків неуспішності. Втім, одним із варіантів методики імплементации резильєнтності в освітній процес в контексті викладання історії турецької мови може бути така підхід:

1. Визначення цілей: спочатку необхідно визначити цілі щодо розвитку резильєнтності учнів у процесі вивчення історії турецької мови. Цілі можуть включати підвищення стійкості до труднощів, розвиток гнучкості та адаптативності, вміння впоратися зі стресом та подолання перешкод.

2. Використання активних методів навчання: застосування активних методів навчання, які сприяють розвитку навичок резильєнтності. Наприклад, проведення досліджень та проектів, де учні зможуть виявити свою творчість та пристосовуватися до нових ситуацій.

3. Стимулювання критичного мислення: пошуковий підхід до вивчення історії турецької мови може стимулювати критичне мислення учнів. Вони повинні бути здатні аналізувати та оцінювати різні джерела інформації, робити висновки та розв'язувати проблеми.

4. Розвиток самоуправління та рефлексії: підштовхування учнів до самоуправління та саморегуляції, допомагаючи їм ставити мети, планувати свої дії та встановлювати пріоритети. Підтримка рефлексії, де учні зможуть оцінювати свій прогрес, виокремлювати сильні та слабкі сторони, та вдосконалювати свої навички.

5. Сприяння підтримці та співпраці: створення сприятливого соціального середовища, де учні можуть підтримувати один одного, співпрацювати та навчатися взаємодіяти. Розроблення завдань, які пропонують можливості для групової роботи та взаємного взаємодопомоги.

6. Залучення зовнішніх ресурсів: використання зовнішніх ресурсів, таких як експертні виступи, відеоматеріали, література тощо, для збагачення процесу вивчення історії турецької мови та надання учням можливості дізнатися про реальні випадки резильєнтності в контексті мови та культури.

Теоретично, ця методика зможе допомогти створити сприятливу навчальну атмосферу, де учні зможуть розвивати компетентності резильєнтності під час вивчення історії турецької мови. При цьому, важливо враховувати потреби та особливості учнів, створюючи індивідуальні підходи та надаючи підтримку для їхнього розвитку. Слід зазначити, що імплементація резильєнтності у навчальний процес може бути не зовсім прямою, тобто фактично. це можуть бути штучно створені проблеми, з якими учням чи студентам доводитиметься боротися методом розкриття емоцій. Таким чином учні зможуть зрозуміти та досягнути навички резильєнтності.

При дослідженні нами було використано педагогічні, лінгводидактичні, та власне психологічні методи дослідження, адже в контексті резильєнтності вони тісно переплітаються. З цього випливає той факт, що по суті наше дослідження є міждисциплінарним, тому що попри те, що наше дослідження базується більше на імплементації резильєнтності в процес викладання історії турецької мови, все ж досліджуване нами поняття можна імплементувати в інші дисципліни. Крім того, через те що сама імплементація резильєнтності в освітній процес охоплює декілька дисциплін та сфер, це також становить причину вважати наше дослідження міждисциплінарним. Вважаємо таке поєднання дисциплін доцільним, тому що як вже було зазначено раніше, всі вони є тісно взаємозалежними, адже не можна розглядати частину психології в контексті педагогіки та лінгводидактики, не беручи до уваги усі "сторони". Саме тому, нага робота направлена на те, аби показати, що для того щоб вдало імплементувати резильєнтність в освітній процес, не потрібно бути психологом, психотерапевтом чи психіатром. Достатньо бути обізнаним викладачем-філологом.

Фактично, можна досліджувати як резильєнтність самої мови, так і її розвиток у здобувачів освіти в рамках освітнього процесу. З цієї причини, нами було досліджено обидва вищезазначені аспекти.

Для більш глибокого розуміння теми, нами було розроблено власну методіку імплементації резильєнтності в освітній процес в контексті викладання історії турецької мови (див. *додаток*).

ДОДАТОК

Загальний план лекцій, котрі містять імплементацію резильєнтності подано нижче. Крім того ці лекції можна доповнювати та змінювати в залежності від потреб аудиторії та особистих інтересів викладача.

Імплементація резильєнтності в курс історії турецької мови (з метою її розвитку у здобувачів освіти):

Лекція 1: Введення в турецьку мову та її особливості

- Що таке турецька мова: зародження;
- Особливості турецької мови;
- Які є приклади використання турецької мови в реальному житті.

Лекція 2: Зв'язок між резильєнтністю та турецькою мовою

- Що таке резильєнтність та чому вона важлива;
- Як турецька мова допомагає збільшити резильєнтність;
- Приклади використання турецької мови для зміцнення резильєнтності.

Лекція 3: Використання турецької мови для зміцнення резильєнтності

- Як турецька мова використовувалась в місцях, де люди стикалися з труднощами під час війни;
- Історії успіху та виклики, пов'язані з використанням турецької мови для зміцнення резильєнтності.

Лекція 4: Практичне застосування турецької мови для зміцнення резильєнтності

- Конкретні кроки, які можна зробити, щоб збільшити свою резильєнтність за допомогою турецької мови;
- Методи зміцнення резильєнтності;
- Приклади використання турецької мови в повсякденному житті для зміцнення резильєнтності.

Лекція 5: Перспективи розвитку турецької мови та її вплив на резильєнтність

- Які є можливі напрямки розвитку турецької мови;
- Як це може вплинути на резильєнтність людей, які використовують цю мову;
- Які є можливості для подальшого дослідження в цій області.

Імплементація резильєнтності в контекст розвитку мови:

Лекція 1: Введення в історію турецької мови та концепцію резильєнтності

- Огляд основних етапів розвитку турецької мови: давньотюркський період, середньотюркський період, сучасний період;
- Визначення поняття «резильєнтність» у контексті мовознавства і її застосування відносно історії турецької мови;

– Вплив зовнішніх факторів на розвиток турецької мови: політичні, культурні та соціальні зміни. Огляд основних етапів розвитку турецької мови;

– Представлення ключових факторів, що впливали на резильєнтність турецької мови протягом історії.

Лекція 2: Резильєнтність турецької мови під впливом іноземних мов

– Роль арабської, перської та грецької мов у формуванні турецької лексики та граматики;

– Арабський вплив на турецьку мову в період ісламізації. Адаптація турецької граматики до арабських лексичних елементів;

– Вплив ісламської культури на турецьку мову;;

– Асиміляція та адаптація іноземних слів у турецькій мові;

– Формування та еволюція основних лінгвістичних та культурних рис турецько-арабського синтезу.

Лекція 3: Період модернізації турецької мови. Перський вплив на формування турецької мови

– Латинська абетка та її вплив на турецьку мову

– Роль Мустафи Кемалю Ататюрка в реформуванні турецької мови

– Стандартизація та модернізація турецької граматики та орфографії

– Опис перського впливу на турецьку мову в період сафавідської династії.

– Імплементация перських лексичних елементів у турецьку мову.

– Формування та еволюція основних лінгвістичних та культурних рис турецько-перського синтезу.

Лекція 4: Резильєнтність турецької мови під час впливу європейських мов. Сучасні виклики турецької мови

– Аналіз впливу європейських мов (французької та англійської) на турецьку мову в період модернізації Османської імперії.

– Асиміляція європейських лексичних та граматичних елементів у турецькій мові.

– Вплив європейських мов на розвиток турецької писемності та літератури.

– Розгляд сучасних викликів, з якими стикається турецька мова.

– Аналіз впливу глобалізації, технологій та масових комунікаційних засобів на турецьку мову.

– Збереження резильєнтності та пристосування турецької мови до сучасних вимог.

Лекція 5: Сучасна резильєнтність турецької мови у глобалізованому світі. Майбутнє турецької мови

– Вплив глобалізації та технологічного прогресу на турецьку мову.

– Розгляд змін у мовній практиці та спілкуванні в сучасних реаліях.

- Аналіз викликів та перспектив розвитку турецької мови в сучасному світі.
- Дослідження перспектив майбутнього розвитку турецької мови.
- Стандартизація, реформування та збереження культурної та мовної спадщини.
- Розгляд важливості вивчення турецької мови в контексті збереження історичної та культурної ідентичності.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність – це здатність індивіда або системи витримувати, адаптуватися та відновлюватися після стресу, труднощів чи негативних подій. В освітньому контексті резильєнтність визначається як здатність учнів, педагогів та систем освіти загалом до ефективного функціонування та успішного розвитку, навіть у складних умовах.

У освітній парадигмі резильєнтність може мати різноманітні прояви та різновиди. Вона може охоплювати психологічну резильєнтність, що включає емоційну стійкість, позитивний настрій, здатність до саморегуляції та впорядкування; соціальну резильєнтність, що виявляється у взаємодії з іншими людьми, здатність до співпраці та розв'язання конфліктів; інтелектуальну резильєнтність, що означає гнучкість мислення, критичне мислення та здатність до швидкого навчання та адаптації до нових умов.

Сучасні виклики для резильєнтності в освітній парадигмі включають зміну соціально-економічного середовища, зростання стресових ситуацій, швидкий розвиток технологій та глобалізації. Учні, педагоги та системи освіти повинні бути готові адаптуватися до змін, вміти працювати в умовах невизначеності та стресу, розв'язувати проблеми та шукати нові можливості.

Фактори формування резильєнтності в освітній парадигмі включають підтримку соціального середовища, включаючи сім'ю, школу та спільноту, які сприяють розвитку позитивних стосунків, впевненості та самооцінки учнів. Також важливою є наявність менторів та педагогічних працівників, які виявляють емпатію, підтримують учнів у складних ситуаціях та сприяють їх особистісному розвитку. Освітні програми також можуть включати компоненти, спрямовані на розвиток резильєнтних навичок, таких як саморегуляція, проблемне мислення та пошук рішень.

Тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі полягають у збільшенні уваги до розвитку соціально-емоційних навичок учнів, використанні інтерактивних технологій для навчання та самопізнання, впровадженні гнучких методик та

індивідуалізації навчання, що дозволяють враховувати потреби та інтереси кожного учня.

Отже, резильєнтність у освітній парадигмі є важливою компетентністю, яка допомагає учням та педагогам протистояти сучасним викликам. Її формування вимагає підтримки соціального середовища, розуміння різних аспектів резильєнтності та застосування сучасних підходів до навчання та виховання.

АНОТАЦІЯ

У сучасному світі, де людство стикається з різноманітними викликами, резильєнтність стає все більш важливою як компетентність, яка допомагає людям ефективно протистояти стресовим ситуаціям та відновлюватися після них. У даній статті розглядається сутність резильєнтності, її різновиди та сучасні виклики.

Також, досліджуються фактори, які впливають на формування резильєнтності в освітній парадигмі, такі як педагогічні методи, соціальне середовище та самоорганізація. Розглядаються тенденції розвитку компетентностей, які сприяють формуванню резильєнтності, зокрема, цифрові технології та інноваційні підходи.

Стаття містить результати досліджень, які показують важливість формування резильєнтності в освітньому процесі та розглядається можливість впровадження різноманітних педагогічних методів для підвищення цієї компетентності у студентів та школярів.

Узагальнюючи, стаття дає загальний міждисциплінарний огляд резильєнтності, її впливу на людське життя та розвиток, а також вказує на значення формування цієї компетентності в освітній парадигмі.

Література

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5 (58). С. 5–13.
2. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 19–28.
3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
4. Сапольські Р. М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О. Лобастова / Роберт М. Сапольські. Харків : «Ранок» ; Фабула, 2022. 400 с.

5. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2011. 274 с.

6. Як вчити та навчатись в умовах війни / Т. П. Цюман, З. М. Адамська, О. Л. Нагула, К. В. Пуха. *Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу*. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf.

7. Davidson Jonathan R. T., Payne Victoria M., Connor Kathryn M., Foa Edna B., at all. Trauma, re-silience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*. January 2005. Vol. 20. Issue 1. P. 43–48.

8. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child development*. 1984. No 55. P. 97–111.

9. Hellerstein, D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>

10. Neman, R. APA's resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*. 2005. No 36. P. 227.

11. Payne, K. Connor International Clinical Psychopharmacology. 2005. No 20. P. 43–48.

12. Vanistendal, S. "Resilience et spiritualite" dans Les cahiers du BICE, Geneve, 2002.

13. Werner, E. E., & Smith, R. S. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Cornell University Press, 2001.

14. Werner, E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York : Cornell University Press, 1992.

Information about the authors:

Poliukhovych Pavlo Olegovych,

Magister of Oriental Languages

Taurida National University named after V. I. Vernadsky

33, John McCaine str., Kyiv, 03100, Ukraine

Boietska-Ponomarenko Bohdana Tarasivna,

Bachelor of History and Archeology

Kyiv National University named after T. Shevchenko

60, Volodymyrska str., Kyiv, 03100, Ukraine