

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ОСВІТІ УКРАЇНИ

Скрипник А. Ю., Кучеров Г. Г.

ВСТУП

Сучасні працівники освіти вже не є однозначними гарантами науки та знань. Виклики, що стоять перед українськими вчителями, набагато ширші. Вміння працювати з дітьми, толерантність, емпатія й відстороненість від особистих цінностей і переконань стають все більш важливими в арсеналі професійних навичок. Навички лекторів та інформаторів мають поєднуватися з навичками новаторів і реформаторів, які не лише доносять відомі факти, а й ретранслюють їхнє бачення під різними кутами та дають можливість застосувати всі отримані знання у практичній діяльності. Вчителі й викладачі стають своєрідними тренерами, менеджерами й організаторами в освітньому процесі, а згодом і у власному життєтворчому процесі для молодого покоління. Викладачі повинні спрямовувати здобувачів освіти на нові, нестандартні рішення у непередбачуваних ситуаціях, супроводжувати їх на шляху пізнання і вчити відбирати необхідний матеріал з нескінченного потоку інформації.

Нові методи викладання та навчання вимагають нових якісних і компетентних підходів, які іноді зустрічають опір з боку викладачів. Експерти вбачають у цих змінах певну проблематичність. На їх думку, це пов'язано з додатковим навчально-методичним навантаженням, яке вимагає гнучкості, адаптивності та стійкості, а отже зникненням комфортного (звичного) професійного середовища. Такі вимоги мають поєднуватися з досить інтенсивним темпом роботи та вмінням знайти підхід до кожного учня, а також до його батьків, колег і керівництва. З огляду на зазначені чинники ключем до успіху є гнучкість і здатність виходити з будь-яких обставин, що склалися.

У наступні десятиріччя розвиток українського соціуму зумовить зростання компетентних людських ресурсів, які мають забезпечити стійке економічне піднесення країни та дозволить швидко вийти з нинішньої кризи. Одним із важливих чинників є піклування і збереження здоров'я здобувачів освіти та його тісний зв'язок з їхньою академічною успішністю. Однак підвищення вимог до рівня освіти, спричинене зростанням обсягу наукових знань і впровадженням сучасних освітніх технологій, які іноді ще не є перевіреними на практиці і

стандартизованими, збільшують психічне навантаження на молодь і знижують її адаптаційні можливості. Ситуація ускладнюється ще й тим, що на частині території України відбуваються активні воєнні дії. Безумовно, вони мають руйнівний вплив на психічне здоров'я молоді та значно підвищують вимоги до рівня її стресостійкості, оскільки кардинально змінюють звичне середовища та мають сильні стресогенні властивості¹.

1. Теоретичні та практичні засади дослідження резильєнтності в системі освіти України у XXI ст.

Актуальність обраної теми визначається необхідністю переосмислення ціннісних засад освіти у XXI столітті крізь призму пріоритетів сталого розвитку України як незалежної держави, особливостей сучасного етапу еволюціонування національної системи освіти та її ідейно-методологічних, теоретичних і практичних потреб у модернізації. Провідна роль освіти у розвитку людства визнавалася протягом століть, починаючи з Будди, Конфуція, Сократа, Платона та Аристотеля. Нова роль освіти в епоху стрімкої глобалізації й розвитку нових технологій, заснованих на високому ступені інтелектуалізації та інтенсивному збільшенні обсягів інформації, вимагає переосмислення змісту і функціонування національних систем освіти. В умовах незалежності, переходу до постіндустріального, а в перспективі – до інформаційного суспільства у сфері освіти відбуваються не лише фундаментальні зміни, а й на якісно новий рівень піднімається її соціальна значущість. Освіта відіграє важливу роль у плануванні майбутнього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний напрямок дослідження життєстійкості у сфері освіти представляють Л. Афанасенко, М. Кузнецов, О. Кузнецов, А. Маєвська, І. Мартинюк, Л. Омельченко, Т. Резнік, К. Фоменко, А. Шамне, В. Шмаргун та інші. Одним з наукових векторів є з'ясування залежності рівня стресу від тривалості навчання у вищих навчальних закладах. Дослідники виявили, що найбільш стресовим періодом є перший рік навчання, що пов'язано з проблемами соціально-психологічної адаптації до умов та особливостей на новому місці навчання. Велика увага приділяється організації навчального процесу у ЗВО з урахуванням особливостей соціально-психологічної адаптації студентів та мінімізації чинників, що викликають стреси.

¹ Теплюк Ю. О. Психологічні особливості психічного здоров'я молодих людей. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 2021. Т. 8. С. 11.

Психолого-педагогічним аспектам діяльності вищих навчальних закладів присвячені праці М. Кузнєцова, К. Фоменка та О. Кузнєцова. Автори дослідили проблеми особистісних чинників, що визначили психічний стан студентів у процесі навчальної діяльності, зокрема динаміку виникнення та переживання стресу². Особливості організації психолого-педагогічного супроводу під час навчання студентів у вищих навчальних закладах, спрямованого на розвиток стресостійкості студентів, розглянуто в дослідженні І. Мартинюк³.

Т. Циганчук розглядає стресостійкість як психологічну властивість, що регулює структуру особистості та впливає на переживання стресових ситуацій, а також як основу успішної й соціальної активності, яка реалізується через самоконтроль, саморегуляцію та емоційну стійкість і виявляється у ступені розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності⁴.

Г. Бердник визначає стресостійкість як сукупність особистісних якостей, що дають змогу людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, що виникають у зв'язку зі специфікою професійної діяльності, без шкоди для здоров'я тих, хто її оточує⁵.

У сучасному світі все більше уваги фокусується на освіті, що призводить до реформування загальної середньої освіти в Україні, особливо у змінах стандартів освітнього процесу⁶. Як наслідок, здатність сучасного покоління до засвоєння нових знань значно перевищує можливість їхніх попередників, а отже, вимагає кардинально іншого підходу до подання знань фахівцями в галузі освіти. Змінюється не

² Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

³ Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 173–185. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023); Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivn_momgraf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

⁴ Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2011. 274 с.

⁵ Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 19–28.

⁶ Закон України «Про загальну середню освіту». С. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>

тільки форма подачі знань, це вже не просто готова формула, яку можна сприйняти і засвоїти, а пошук багатогранного підходу до вирішення проблем, постійний пошук, постійна інновація. Крім того, інформаційні технології стають невід'ємною частиною кожного навчального заняття, оскільки вони є невід'ємною частиною сучасного життя. Акцент зміщується від узагальнення учнів за загальноприйнятими критеріями до індивідуального виявлення, комплексного підходу до навчання, розвитку індивідуальності, дитиноцентризму та студентоцентризму⁷.

Зараз в Україні відбувається реформування всієї освітньої галузі, в тому числі й середньої освіти. У 2016 році Міністерство освіти і науки України представило на обговорення освітньої спільноти концепцію «Нова українська школа» та «Нові шкільні стандарти». Реалізація цих концепцій передбачає повне оновлення змісту навчальних програм, використання інтерактивних методів навчання та впровадження «педагогіки партнерства», яка базується на комунікації, взаємодії та співпраці між вчителями, учнями та батьками.

У 2017 році Міністерство освіти і науки України у співпраці з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) розпочало роботу над концепцією «Безпечна школа». Концепція «Безпечна школа» охоплює захист і запобігання загрозам життю та добробуту дітей, готовність до небезпек та, за необхідності, відновлення після них, незалежно від того, де вони виникають – у навчальному закладі, по дорозі до нього чи з нього. Вона визнає, що школи є установами, які будують мости з сім'ями та громадами, надають широкий спектр інтелектуальних і соціальних ресурсів та сприяють розвитку життєстійкості на різних рівнях. Фактично освітні заклади мають відігравати роль каталізатора у створенні захисного середовища та наданні психосоціальної підтримки, що знижує ризик заподіяння шкоди дітям та сприяє розвитку життєстійкості⁸.

Сучасна українська молодь має травматичний досвід війни. Це, безсумнівно, вплине на її подальше життя і змусить більше цінувати прості, звичні речі, такі як родина та друзі. Це може бути забезпеченом завдяки наявності процесу психологічної відновлюваності молодої людини («резильєнтність», «життєстійкість»), що призводить до подальшого посттравматичного зростання. Психологічна стійкість дозволяє молодим людям «добре адаптуватися після нових життєвих труднощів, травм, трагедій, небезпек і великих стресів». Їх успіх

⁷ Нова українська школа. С. 7. URL: [https:// mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola](https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola)

⁸ Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг ред.: В. М. Черновбровкін, В. Г. Панок. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

повністю залежить від функціонування певних чинників відновлення: турботи та підтримки з боку найближчого оточення та інших людей; вміння будувати реалістичні плани та прагнути до їх реалізації; позитивного самосприйняття, віри у власні сили та здібності; володіння комунікативними навичками та навичками вирішення проблем; сильних емоцій і вміння керувати імпульсами⁹. Це пов'язано з тим, що орієнтація на майбутнє призводить до побудови «моделі майбутнього» з конкретними цілями, розробки планів та аналізу методів і ресурсів, необхідних для їх досягнення.

Останніми роками українська освіта загалом, і вища зокрема, змушена швидко адаптуватися й реагувати на зміни в суспільно-політичному, економічному, правовому та соціальному житті держави. Наприклад, пандемія змусила переорієнтувати методи, засоби, технології, підходи і принципи викладання та навчання в бік онлайн-навчання, коли майже всі студенти на різних рівнях залучалися до широкого використання сучасних комп'ютерних технологій у навчальному процесі. Цей перехід виявився дещо складним не лише для студентів, але й для викладачів. Варто зазначити, що лекції, практичні та лабораторні заняття у вищих навчальних закладах тимчасово перейшли в онлайн-формат.

Науково-педагогічні та педагогічні працівники ЗВО шукають нові підходи до викладання і навчання: зокрема, методи контролю якості засвоєння знань студентами; активізація використання інноваційних підходів, форматів і методів; вивчають постійне перебування в онлайн-режимі; необхідність широкого розповсюдження та використання комп'ютерних програм (ІКТ, електронні додатки, платформи дистанційного навчання) і технічне забезпечення проведення курсів.

Наступним викликом для української системи вищої освіти стала російсько-українська війна, яка у лютому 2022 р. переросла у повномасштабну агресію путінської росії. Сьогодні, незважаючи на особисті негаразди, складні соціально-економічні та психологічні умови, перебування у підвалах і сховищах під час атак та обстрілів, на тимчасово окупованих і звільнених територіях, освітяни продовжують докладати великих зусиль для вдосконалення освітнього процесу, адаптації до воєнного стану і збереження якості вищої освіти і вирішення питань доступності, відкритості та можливості навчання у зручний спосіб для здобувачів вищої освіти за різними формами (дистанційне навчання, офлайн-навчання, змішана освіта). Таким чином, психологічні, освітні, професійні, економічні, соціальні, правові, сімейні,

⁹ Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. ТОВ «Імекс-ЛТД», 2021. С. 31–32.

духовно-моральні навантаження і труднощі, які постали перед науково-педагогічною спільнотою загалом і викладачами вищої школи, є величезними.

З лютого 2022 року освіта в Україні докорінно змінилася. Тимчасово розділившись на «до» і «після» освіти, багато звичних речей більше не працюють. І вчителі, і учні потребують більшої психологічної підтримки для розвитку життєстійкості та адаптивності. Якість освіти вже не визначається лише кількістю завдань, які потрібно виконати в тій чи іншій ситуації, а й створенням комфортного та безпечного діалогу між учнем і вчителем. Життєвий досвід кожного учасника освітнього процесу та його/її обережне ставлення до іноді трагічного досвіду війни визначають відчуття безпеки та готовність до навчання. Сьогоднішні учні та студенти потребують вчителів, які можуть психологічно стабілізувати їх, спрямувати до відновлення жаги до знань і бути поруч, коли вони втомилися. Зараз, коли війна має великий психологічний вплив на кожного, традиційні та звичні методи викладання і навчання втрачають свою ефективність, а іноді навіть шкодять здобувачам освіти. Важливо визнати, що базове почуття безпеки українців було підірване і що для його відновлення необхідна ретельна і компетентна соціальна та психологічна підтримка. Освітня повинні враховувати нагальну потребу в об'єднувальній і захисній присутності дорослих, на додаток до передачі та засвоєння академічних знань.

Ми вважаємо, що резильєнтність має стати важливою компетентністю особистості XXI століття і, в першу чергу, особистості вчителя. Адже сучасна українська освіта і суспільство потребують педагогів цілісного типу, здатних адекватно реагувати на мінливі реалії, емоційно зріло спілкуватися з іншими в стресових ситуаціях та скеровувати учнів на шляху до зрілості.

Згідно з концепцією Нової української школи, вчителі значною мірою відповідальні за формування особистості своїх учнів. Слід зазначити, що це формування має відбуватися не прямо, а опосередковано, через природний вплив особистості вчителя на особистість учня. Викладач у цьому випадку є цілісною особистістю, носієм позитивної Я-концепції, світогляду, високих цінностей, орієнтирів і моральних імперативів, а також навичок і компетенцій тренера, ментора, вчителя, фасилітатора, тьютора і медіатора, які передаються студентам у кожній взаємодії з ними. Всі ці якості свідомо чи несвідомо переймаються і засвоюються здобувачем освіти. Така місія передбачає вміння постійно зростати, вчитися, відкривати для себе нове і розвиватися відповідно до сучасних морально-етичних принципів і вимог.

Педагогіка партнерства Нової української школи передбачає дотримання таких принципів, як повага до особистості, доброзичливість у ставленні до інших, довіра у стосунках, діалог – взаємодія – взаємоповага, розподілене лідерство (право вибору і відповідальність за нього, латеральні зв'язки), соціальні принципи партнерства (рівність сторін, добровільність у прийнятті зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей) тощо. Всі ці принципи так чи інакше проявляються в психологічній готовності викладачів НУШ до педагогічної діяльності, особливо в її комунікативному компоненті, тобто в якості та культурі педагогічного спілкування. Тому вчителі повинні володіти як педагогічною компетентністю, так і психологічною готовністю до виконання «високих» завдань і практично здійснювати свою педагогічну діяльність, особливо в умовах війни, коли психологічний стан учнів, їхніх батьків, колег і їх самих є нестабільним¹⁰.

Тож освітяни повинні володіти не тільки методичними знаннями та глибокими знаннями зі свого предмета, високим рівнем загальних знань, особливо в розумінні складнощів дитячої психології, а й бути носіями моральних цінностей та соціальними особистостями. Це необхідно для того, щоб діти хотіли взаємодіяти, спілкуватися і проводити час зі своїми вчителями. Комунікативні, робочі та міжособистісні навички вчителів є необхідними інструментами гуманізації освіти. Високих успіхів у навчально-виховній діяльності можуть досягти лише ті з них, які вміють налагоджувати добрі стосунки з учнями й батьками, мають здатність розуміти їх і спрямовувати процес спілкування на виконання своїх освітніх завдань¹¹.

Тенденції та реформи в освіті, що базуються на життєвих компетентностях, повинні створити заклади на такому рівні, який дозволить їм готувати конкурентоспроможних, інноваційних та екологічно свідомих учнів. Розробка потужної методичної бази із супровідними технологіями та супервізійними зустрічами має максимально полегшити адаптацію вчителів до нових умов роботи.

Однак готовність до змін не завжди домінує серед вчителів. Понаднормова робота, високий рівень емоційного й інтелектуального навантаження, високий стресовий потенціал не є сприятливими умовами для процесу адаптації. Це пов'язано з тим, що наша психіка намагається захистити нас і підтримувати в тонусі якомога довше. Але коли процес усвідомлення реальності затягується, а середовище вимагає високого

¹⁰ Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/337>.

¹¹ Максимова О. О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. *Молодь і ринок*. 2016. № 5 (136). URL: <http://eprints.zu.edu.Ua/21881/1/3.PDF>.

рівня функціональності, настає високе нервове напруження, яке позбавляє організм усіх ресурсів. Коли причини цих станів проявляються через професійну діяльність, вони є серйозною ознакою професійного вигорання і унеможливають не лише якісний розвиток, а й впливають на всі інші сфери життя¹². З огляду на це, резильєнтність освітян перетворюється на актуальну і життєво необхідну компетентність.

2. Основні форми і прояви резильєнтності здобувачів освіти

Загальна характеристика явища. Підлітковий вік характеризується стрімким розвитком і швидкими змінами особистості, в тому числі й різноманітними стресами. Стресостійкість цього періоду розглядається науковцями як питання, пов'язане з психічною адаптацією, емоційною стабільністю та здатністю контролювати власні емоції. Усі дослідники стверджують, що стресостійкість як психічна риса відображає здатність особистості успішно виконувати необхідну діяльність у різних життєвих ситуаціях.

Навчальна діяльність студентів, особливо емоційні переживання під час іспитів, пов'язані з досягненням цілей і подоланням складних ситуацій. У студентів розвивається академічний стрес через життєві події, які називаються психологічними травмами, такі як великий потік інформації, відсутність структурованого навчання під час семестрів, стрес під час сесій, суперечки і невдачі.

Емоційні реакції на стресові ситуації спричинюють стан тривоги й емоційної напруги. Академічний стрес може призвести до неврозів і функціональних розладів нервової системи. Коли нервова система підлітка пошкоджена, ресурси виснажуються і організм змушений працювати на межі своїх можливостей. Питання академічного стресу у студентів є дуже важливим, оскільки навчальний період має значний вплив на розвиток особистості. Д. Хома та М. Дідух стверджують, що стресостійкість студентів здебільшого визначається наявністю стресорів у студентському житті, таких як іспити та необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності¹³.

Для більшості студентів період навчання є складним процесом, який вимагає значних інтелектуальних, фізичних та емоційних зусиль, розвитку і вдосконалення вольових якостей, таких як наполегливість,

¹² Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. Афоніна, О. Заріцький, Н. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. С. 34.

¹³ Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.

самоконтроль, емоційне самовладання та досягнення конкретних цілей. Складність навчання у вищих навчальних закладах зумовлена швидким темпом засвоєння навчальних дисциплін, аналітичним характером навчальної діяльності та значним обсягом самостійної роботи, що вимагає самодисципліни. Студенти з недостатньо розвиненими когнітивними навичками, як правило, мають проблеми з навчанням. Екзаменаційний період є особливо складним часом для студентів з точки зору емоційної стабільності. Однак результати досліджень свідчать, що навчальний процес і переживання студентами стресу, як під час практичних і семінарських занять, так і в екзаменаційний період, пов'язані між собою, і все це впливає на академічні успіхи або неуспішність¹⁴.

Перший курс характеризується становленням у здобувача освіти Я-концепції, формуванням норм і цінностей, визначенням свого місця в суспільстві, розширенням кола спілкування, встановленням нових соціальних контактів і більшим нервово-емоційним навантаженням, пов'язаним з інтенсивною навчальною роботою. Ризик емоційних розладів у студентському житті найвищий на першому та другому курсах. Студенти-першокурсники, які проживали в маленьких містечках і селах, змушені адаптуватися до життя у великому місті, нового темпу життя і побуту в гуртожитку. Переїзд ускладнюється втратою соціальних зв'язків, недостатньою орієнтацією в новому місті, відсутністю емоційної та психологічної підтримки з боку рідних і близьких, що стає стресовим чинником¹⁵.

Згідно з дослідженням Г. Дубчак, найпомітнішими проблемами сучасних студентів є ті, що пов'язані з навчанням, тоді як проблеми, пов'язані з конфліктами в студентській групі, є менш помітними. Виявлено високий рівень екзаменаційного стресу серед студентів. Испити є найсильнішим джерелом стресу в період навчання. Щодо конкретних проявів стресу, пов'язаного з навчанням, найбільш помітними є поведінкові: невміння ефективно організувати себе, поспіх, постійний брак часу, проблеми зі сном тощо. Серед методів, які використовують студенти для «позбавлення» від стресу, пріоритетними, на думку автора, були спілкування з близькими друзями та сім'єю, сон,

¹⁴ Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. Вип. 1, 2023. С. 44–48. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>

¹⁵ Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/58101/Martinjuk_kolektivna_mono_graf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

прогулянки на свіжому повітрі, їжа, підтримка батьків та фізична активність. Деякі студенти зменшують стрес за допомогою куріння та вживання алкоголю¹⁶.

Чинники впливу. Реалії сьогодення в Україні свідчать про необхідність дистанційного навчання. Онлайн-навчання вимагає уваги з боку вчителів та батьків, оскільки учні відчують напругу, тривогу та психологічний стрес. Психічне здоров'я студентів погіршилося з початком пандемії, більшість здобувачів освіти заявляли, що відчують стрес, самотність, тривогу й депресію через обмеження, пов'язані з коронавірусом, у тому числі під час онлайн-навчання. Обмежена взаємодія між студентами негативно впливала на молодь, деякі студенти відчували себе самотніми через коронавірус¹⁷. До недоліків дистанційного навчання відносять відсутність емоційного контакту, монотонність роботи, відсутність практики, погіршення зору, емоційне вигорання, втому перевантаження тощо¹⁸. Загалом, молоде покоління можна охарактеризувати як таке, що має «синдром хронічної втоми» – патологічний стан людини, що проявляється такими симптомами, як безсоння, втома, слабкість, швидке зниження працездатності, депресія, психологічна нестабільність і меланхолія. Причинами цих симптомів є погана комунікація, ізоляція та стресові ситуації.

Сучасні психологи визначили низку ситуацій, які викликають стрес у студентів:

- процес адаптації студентів до умов життя у вищих навчальних закладах;
- адаптація нових студентів із сільської місцевості до великих міст;
- інформаційний стрес, пов'язаний зі стрімким збільшенням навчального матеріалу, недостатнім методичним забезпеченням та необхідністю пошуку достовірної інформації й використання великої кількості наукових джерел для отримання достатнього обсягу знань;

¹⁶ Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22 листопада 2017 р.). Ч. 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_I.pdf

¹⁷ Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Острого: вид. НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56

¹⁸ Київський інститут бізнесу та технологій. Плюси і мінуси дистанційного навчання. <https://kibit.edu.ua/pljusi-i-miynsi-distanrijngo-navchannja>.

– стрес в умовах інтелектуальних випробувань (іспити, зустрічі, публічні виступи, запитання, тести, тренінгові вправи, самостійна робота);

– стресові ситуації, спричинені конфронтаційною взаємодією в системах «студент-студент» і «студент-викладач»;

– стрес, викликаний розчаруванням у виборі професії або навчального закладу;

– ситуації адаптації до соціальних ролей фахівців у освітньому та виробничому середовищах.

Переживання таких ситуацій може призвести до формування позитивного досвіду подолання стресових ситуацій, розвитку стресостійкості, що спричинює виснаження студентів, бажання перервати навчання¹⁹.

Враховуючи сьогоденні освітні реалії, бажано визначити умови, які сприяють розвитку резильєнтності серед української молоді.

Своєчасне виявлення стресу. Перш за все, необхідно розпізнати існуючі джерела стресу та проаналізувати, наскільки людина готова впоратися зі стресом під впливом певної причини. Для цього варто проаналізувати власні думки, ідеї, емоції, звички і ставлення до причин стресу. Оскільки причини стресу не завжди зрозумілі, аналіз може допомогти людям краще визначити, як впоратися зі стресовими подіями і чого слід уникати. Після цього слід подумати, чи існують кращі способи покращити своє фізичне та психологічне здоров'я, заспокоїти розум і допомогти контролювати ситуацію.

На думку О. Чиханцової, візуалізація успіху допомагає підвищити рівень життєстійкості. Однією з головних характеристик життєстійких людей є те, що вони створюють власне бачення успіху. Саме це бачення дозволяє їм досягати поставлених цілей. Вони мають чітке уявлення про те, куди рухаються, і можуть несвідомо працювати в цьому напрямку. Життєво важливо мати якомога чіткіше і яскравіше бачення майбутнього. Це тому, що стійкі люди не витрачають час на нездійсненні мрії та не прагнуть того, чого, очевидно, ніколи не зможуть зробити. У нинішній ситуації в країні, коли умови постійно змінюються, частина процесу розвитку життєстійкості може полягати у переформатуванні визначення успіху та зміні його параметрів²⁰.

¹⁹ Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 42–43.

²⁰ Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Том 34 (73) № 1. 2023. С. 37. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>.

Важливим чинником стресостійкості здобувачів освіти є **розвиток самооцінки**. Рівень розвитку самооцінки характеризує впевненість особистості в собі, що, своєю чергою, впливає на резильєнтність. Самооцінка відображає здатність людини до самовдосконалення та подолання недоліків у своїй діяльності. Визначення самооцінки є значущим для більш чіткого розуміння позиції людини стосовно інших. Дуже важливо дослідити, як людина розуміє себе, як справляється з невдачами і наскільки цінує свої сильні сторони, щоб успішно вирішувати проблеми. Самооцінка є фундаментом, який визначає, як людина поводить себе, як переживає невдачі, які висновки з них робить і на які результати спрямовує свої зусилля.

Самоефективність – ще одна важлива характеристика життєстійких людей. Тут доречно згадати про навчальну самоефективність. Навчальна самоефективність – це компонент самосприйняття людини, який визначає її суб'єктивні переконання щодо власної ефективності й успішності в процесі навчання через усвідомлення життєвої важливості навчання, рефлексію своїх умінь вирішувати навчальні завдання, мотивацію до досягнення, перевизначення навчальних завдань та оптимістичні прогнози щодо досяжності результатів навчання. Умовою виникнення навчальної самоефективності (Я-ефективний у навчанні) є сильний стимул потреби особистості у самозміні та саморозвитку. Навчальна самоефективність учня сприяє перетворенню його на суб'єкт власного розвитку, готового визначати власну програму розвитку та проєктувати власну траєкторію саморуку в умовах неперервної освіти. Ступінь розвитку навчальної самоефективності залежить від готовності студентів брати на себе відповідальність за якість свого навчання. Тому науково-педагогічним працівникам, які організують навчальний процес у закладах вищої освіти, необхідно створити всі умови для розвитку у студентів високого рівня навчальної самоефективності та впевненості у власних навчальних здібностях і можливостях²¹.

Визначення стратегій управління стресом. Ключовим моментом тут є те, що людина сама обирає, як подолати стрес. Існує два способи змінити ситуацію:

– уникнення стресогенних чинників – за можливості уникати проблем і конфліктів, які викликають дискомфорт, і вирішувати їх належним чином у межах ситуації, що склалася;

– зміна стресора – визначення власних стратегій для зміни ситуації або розв'язання її на рівні, який мінімізує ризик повторення. Це зазвичай

²¹ Гальцева Т. О. Навчальна самоефективність як необхідна умова професійного становлення. URL: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/1719/1/9.pdf>.

стосується змін у повсякденній діяльності та спілкуванні з певними людьми.

Зміна ставлення також включає стратегії:

- адаптація до стресорів – уміння подивитися на проблему під іншим кутом зору, в більш широкому сенсі, вміння виявляти позитивні сторони, вміння ставити досяжні особисті цілі, вміння обґрунтовувати стандарти, за якими живеш тощо;

- прийняття стресора – виникає тоді, коли людина не в змозі змінити ситуацію і не контролює певні аспекти свого життя, наприклад, поведінку тих, хто її оточує. Основна рекомендація в цьому випадку – зосередитися на тих аспектах, які піддаються контролю або впливу людини, а не на протилежній ситуації. Таким чином, дотримуючись досить простих рекомендацій, здобувач освіти може швидко подолати стрес і розвинути в собі таку якість, як резильєнтність. Загалом, розвиток стресостійкості у сучасній молоді потребує комплексного використання профілактичних та розвивальних вправ, розвитку позитивного ставлення до ситуацій, вироблення навичок переведення стресових чинників у режим меншої інтенсивності, вдалого поєднання правильної фізичної активності та релаксації, а також інших необхідних видів діяльності.

В умовах війни в Україні діти піддаються сильному психологічному тиску і мають ознаки травми, тому дуже важливо надавати їм своєчасну психологічну підтримку для збереження психічного здоров'я. Для стабілізації їхнього стану потрібна індивідуальна увага та групові заняття. Тому, залежно від конкретної стресової події та індивідуальної реакції молодшої людини на стресовий вплив, найкращим варіантом може бути надання індивідуальної психологічної підтримки у формі консультування або психологічного супроводу. За допомогою психолога студентам можна допомогти впоратися зі стресовими ситуаціями найбільш ефективно. Групова психологічна підтримка може включати семінари, воркшопи та тренінги, спрямовані на розвиток як стійкості, так і гнучкості, навичок ефективного управління стресом, ефективного застосування копінг-стратегій та емоційного інтелекту. Все залежить від масштабу проблеми. Оцінка та рішення щодо подальших дій є відповідальністю психолога, який працює з дитиною.

Для роботи з молодими людьми існує низка ресурсів і програм. Наприклад, посібник «Діти і війна» містить рекомендації для фахівців, які працюють з дітьми, які постраждали від війни, а також для вчителів і вихователів дітей з різних культурних середовищ. Посібник містить практичні методи та інструкції для групових занять, щоб навчити дітей поступово розвивати певні навички, які допоможуть їм подолати

психологічні проблеми, спричинені війною й насильством²². Книга «Важливі навички під час стресу» містить п'ять простих для засвоєння та втілення ідей і технік для зменшення стресу. Їх можна використувати протягом кількох хвилин щодня або читати по одному розділу, роблячи перерви між ними, щоб потренуватися і застосувати вивчене²³. Обговорення цих пропозицій та ідей у сприятливому та безпечному середовищі дозволяє учасникам почуватися безпечно, ставити запитання, шукати інформацію, боротися зі стигматизацією та формувати власну думку про навколишній світ.

Враховуючи теоретичний підхід, отриманий під час реалізації низки проектів психосоціальної підтримки дітей, та емпіричні результати щодо визначення життєстійкості дітей, автори посібника з розвитку стресостійкості визначили й розробили комплексну модель психосоціальної підтримки молодих людей. Ця модель складається з трьох рівнів підтримки, де визначені механізми перенаправлення дітей. На базовому рівні освітяни та адміністрація надають психосоціальну підтримку всім дітям, які навчаються. Це включає створення сприятливих умов для розвитку життєстійкості дітей в усьому навчальному закладі. На другому рівні діти з більш вираженими ознаками психосоціального стресу, гіперактивністю та поведінковими проблемами отримують підтримку практичного психолога в рамках програми психологічної корекції, спрямованої на підвищення стресостійкості здобувачів освіти; на третьому рівні діти з дуже високим рівнем психологічних проблем отримують підтримку вузької групи фахівців (психотерапевтів, психіатрів, невропатологів) поза межами навчального закладу. У цьому випадку найбільш вираженими є прояви психологічних проблем, зокрема посттравматичного стресового розладу, депресії та тривоги, які не можуть бути вирішені психологами, що працюють у закладах освіти²⁴. Загалом, вивчення ефективності психотерапевтичних програм для українських дітей є одним із пріоритетних завдань у рамках підвищення їхньої резильєнтності.

²² Діти і війна: навчання технік зцілення / ред. О. Черненко та ін. Львів: вид. Інституту психічного здоров'я. Серія Психологія. Психіатрія. Психотерапія. 2016. 98 с.

²³ Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. *Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я*. 2021. 126 с. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

²⁴ Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Пульсари, 2017. С. 22–23.

ВИСНОВКИ

Резильєнтність – це психологічна здатність особи переживати травматичні та стресові події та відновлюватися після них без завдання собі шкоди в процесі їх подолання. На відміну від суміжних понять, цей феномен є специфічним для пережитих стресових ситуацій. Життєстійкі люди не відходять від стресових ситуацій і не «придушують» свої почуття, а навпаки, знаходять найбільш ефективні рішення та аналізують ситуацію, що склалася. На нашу думку, резильєнтність є ключовою компетенцією особистості ХХІ ст. і, в першу чергу, особистості освітян і здобувачів освіти. Адже сучасна українська освіта й суспільство загалом потребують педагогів як цілісних особистостей, здатних адекватно реагувати на мінливі реалії та емоційно зріло спілкуватися з іншими навіть у стресових ситуаціях.

Педагоги відповідають за освітній процес, який є невід’ємною частиною суспільства, і цей процес є важливим для виживання, розвитку й подальшого існування держави за будь-яких обставин. Тому резильєнтність освітян стає важливою ознакою їхньої здатності якісно виконувати свої професійні обов’язки не лише у викладанні, а й у збереженні морального та духовного духу, підвищенні рівня суспільної свідомості та формуванні позитивних суспільних позицій. Педагоги, змістовно організовуючи освітній процес, дотримуючись рекомендацій фахівців з управління стресом, можуть забезпечити якісну підготовку майбутніх фахівців, тим самим сприяючи перемозі й подальшому розвитку Української держави та забезпеченню професійної конкурентоспроможності на міжнародній арені.

Вивчення проблеми резильєнтності молоді переконало нас у її важливості в науці та практиці психології. Юнацький вік є сенситивним періодом з точки зору стійкості до стресу, перегляду цінностей, мотивації до самоосвіти й розвитку навичок саморегуляції. Освітній процес покликаний підтримувати особистісний та професійний розвиток молоді, а рівень стресостійкості має безпосередній вплив на успішність навчальної діяльності, ефективність спілкування та взаємодії, успішну адаптацію до реалій життя.

Розвиток стресостійкості студента розглядається як процес взаємодії з навколишнім світом, процес, у якому існують різні способи вирішення проблем. Це дозволяє замінити один ресурс іншим, коли його не вистачає, і значно розширює адаптаційні можливості особистості.

АНОТАЦІЯ

У розділі розглядається резильєнтність як психологічна риса особистості учасників освітнього процесу. Окреслено важливість

розвитку життєстійкості освітян у воєнний час як особистісної властивості, що визначає відносно стійку та усвідомлену здатність до саморегуляції в різних життєвих ситуаціях. З огляду на «міжособистісний» характер професії викладача, продемонстровано необхідність і доцільність підтримки та розвитку власного рівня стресостійкості задля якісного виконання професійних завдань, через наявність активної громадської позиції, усвідомлення свого морально-психологічного статусу, національного духу та соціальної значущості, а як результат – надання якісних освітніх послуг у воєнний час. Продемонстровано потребу підтримки та розвитку стійкості до стресових ситуацій в окремих сферах. Детально розглянуто можливі варіанти модифікації ключових компонентів резильєнтності освітян під впливом негативних явищ і ситуацій, спричинених війною.

Література

1. Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. № 11 (2). С. 19–28.
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. *Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я*. 2021. 126 с. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>. License : CC BY-NC-SA 3.0 IGO
3. Гальцева Т. О. Навчальна самоефективність як необхідна умова професійного становлення. URL: <https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/1719/1/9.pdf>
4. Діти і війна: навчання технік зцілення / ред. О. Черненко та ін. Львів : Вид. Інституту психічного здоров'я. Серія Психологія. Психіатрія. Психотерапія. Львів, 2016. 98 с.
5. Дубчак Г. М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю* : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ. 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL_PROBLEMS_OF_PEOPLE_EDUCATION_N_I.pdf.
6. Закон України «Про загальну середню освіту». С. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
7. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/337>

8. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : ТОВ «Імекс-ЛТД», 2021. 158 с.

9. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

10. Максимова О. О. Комунікативна компетентність вчителя початкової школи. *Молодь і ринок*. 2016. Вип. 5 (136). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/21881/1/3.PDF>

11. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : вид центр НУБіП України, 2018. С. 173–185. URL: http://dglіb.nubіp.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivn_a_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).

12. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді* / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Вид. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107. URL: http://dglіb.nubіp.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivm_momgraf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.06.2023).

13. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>. С. 7.

14. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Вид. НУБіП України, 2018. 198 с.

15. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. пос. / Богданов С. О. та ін. ; заг ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

16. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. пос. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г Київ : ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.

17. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. Афоніна, О. Заріцький, Н. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.

18. Пухно С.В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 44–48. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.1.7>

19. Тептюк Ю. О. Психологічні особливості психічного здоров'я молодих людей. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук, 2021. Т. 8. С. 11.

20. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 274 с.

21. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73) № 1. С. 35–40. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/07>

22. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : вид. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148. URL: http://dglb.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.06.2023).

23. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія «Психологія»*. Острог : Вид. НаУОА, 2022. № 14. С. 46–56. DOI: 10.25264/2415-7384-2022-14-46-56.

24. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. *Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід* : матеріали міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 19 лют. 2020 р.). Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 228 с.

Information about the authors:

Skrypnyk Anatolii Jurijovych,

Doctor of History, Associate Professor,
Lecturer at the Chair of Inclusive Education,
Rehabilitation, and Humanities
Kamianets-Podilskyi State Institute
13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi, 32300, Ukraine

Kucherov Hennadii Hennadiiovych,

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Inclusive Education,
Rehabilitation, and Humanities
Kamianets-Podilskyi State Institute
13, Hodovantsia str., Kamianets-Podilskyi, 32300, Ukraine