

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЙ ІНТЕРАКТИВНОГО НАВЧАННЯ

Панченко Т. Л., Сидоренко Ю. В.

ВСТУП

Дослідженню складних життєвих ситуацій приділяють значну увагу: важливість вивчення та врахування ресурсів у процесі адаптації до них, як функціональних потенціалів, гарантують здатність вчитися, змінюватися та зростати в несприятливих обставинах. Особливу роль відіграють динаміка життєвих ситуацій та фактори, що впливають на подальшу успішність та ефективність у житті. Такий ресурс психологічної стійкості, як життєстійкість / резильєнтність, забезпечує швидку адаптацію до змін, здатність справлятися зі стресами і життєвими негараздами та здатність повертатися до нормального життя після стресових ситуацій без шкоди для фізичного і психічного здоров'я.

Ця проблема особливо гостро стоїть у сьогодишній складній ситуації, адже більшість людей ніколи не стикалися з пандемією та військовою агресією. Війна поставила українське населення в реальну і постійну ситуацію, що загрожує життю постійно. Як наслідок, у значної кількості людей почали проявлятися ознаки тривоги, депресії, розладів сну, панічних атак, втрата сенсу життя і навіть нерозуміння того, як жити далі. Педагоги, як і інші громадяни України, зазначають, що вони не готові належним чином реагувати на збройний конфлікт. Тому в цей період ключовим завданням для людей є усвідомлення реальності та себе в цій небезпечній реальності, створення нових способів ставлення до реальності або трансформація старих шляхів реагування, а також набуття ресурсів, необхідних для збереження власної ідентичності.

Складні життєві ситуації значною мірою впливають як на українських педагогів, так і на всіх учасників педагогічної взаємодії. Це створює нові особливості у спілкуванні педагогів з колегами, адміністрацією, учнями та батьками, а також зумовлює необхідність розвитку психологічної готовності педагогів до професійної діяльності в умовах воєнного часу.

Формуванню відповідних навичок сприяє впровадження технологій інтерактивного навчання. Їх реалізація свідчить про те, що підтримка на рівні закладу освіти відіграє важливу роль у задоволенні психосоціальних потреб учасників освітнього процесу та забезпеченні ефективного навчання. Роль педагогів та керівників закладів освіти у таких процесах є визначальною. Це пов'язано з необхідністю

перетворення сучасних шкіл на школи, дружні до дитини, де учні, вчителі та батьки працюють у партнерстві, щоб створити середовище, в якому учні можуть розкрити весь свій потенціал. Замість того, щоб мотивувати учнів через страх, педагоги повинні спілкуватися з ними в атмосфері доброзичливості, турботи та піклування. Це не лише сприяє психосоціальному благополуччю здобувачів освіти та ефективному навчанню, а й відновлює довіру між дітьми та дорослими. Таке турботливе ставлення є позитивним прикладом для дітей і заохочує кожного ставитися до інших з гідністю та повагою. Завдяки використанню інтерактивних методів навчання педагоги навчаються активно спілкуватися, обговорювати почуття та емоції, зберігати спокій, уникати «професійного вигорання», уникати авторитарного ставлення, співпереживати та підтримувати дітей.

Тому важливим пріоритетом для подальшої роботи в цій сфері є інтеграція методів і технологій психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, які страждають від військових дій, серед яких важливу роль відіграють технології інтерактивного навчання.

1. Резильєнтність: поняття, особливості, модель, чинники

В умовах значної невизначеності та напруженості в сучасному суспільстві, що пов'язано з пандемією Covid-19 та воєнним станом в Україні, значна увага приділяється питанню формування та розвитку специфічних здібностей, які сприяють розвиткові та формуванню резильєнтності, життєстійкості, та визначають їхню здатність конструювати, організовувати, розуміти, інтерпретувати та переосмислювати життєвий та особистий досвід. Стресові ситуації унеможливають задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливають на їхнє самопочуття. Реакція на складні життєві ситуації в окремих випадках буде сильно відрізнятися, оскільки різні люди по-різному переживають одні й ті ж події і мають різні ресурси і можливості, щоб впоратися з ними. Деякі люди здатні надзвичайно добре справлятися з тимчасовими потрясіннями, спричиненими втратами або потенційно травматичними подіями, не порушуючи при цьому своєї життєдіяльності. Такі люди відновлюються, використовуючи власні копінг-стратегії для подолання негативних зовнішніх факторів. Інші потребують лише базової підтримки для покращення психологічного стану. Треті мають серйозні проблеми з психічним здоров'ям¹.

¹ Bonanno G. A., Galea S., Bucciarelli A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007, № 75(5), p. 671–682.

Уникнути стресу в складних життєвих ситуаціях неможливо, особливо в подібних до тих, у яких опинилися зараз українці, але можна і необхідно захищати своє психічне здоров'я.

Феномен стресу є досить важливим предметом дослідження, особливо в контексті гуманітарних, природних і техногенних катастроф та військових конфліктів, що розгортаються в сучасному світі. Особливий інтерес викликають особливості проявів стресу на психологічному рівні у людей різного віку. Зміст поняття стресу зазнав значних змін з моменту його виникнення.

Засновник теорії стресу Г. Сельє розглядав стрес з точки зору фізіологічних механізмів, тобто як неспецифічну відповідь організму на підвищені вимоги до організму у відповідь на різні стимулюючі впливи. Саме тому, Г. Сельє називав це явище загальним адаптаційним синдромом, де реакція організму на стрес – це відповідь на підвищені вимоги до організму у відповідь на різні стимулюючі впливи. Таким чином, стрес є нормальним явищем для здорового організму. Він допомагає мобілізувати ресурси особистості для подолання труднощів. Також Г. Сельє у своїх працях встановив, що існує два види стресу: дистрес, пов'язаний з негативними емоційними реакціями, та еустрес піднесення, пов'язане з позитивними емоційними реакціями. Стрес – це особливий функціональний стан, що виникає в результаті реакції організму на екстремальні потрясіння, які сприймаються як загроза життю і здоров'ю людини. Стрессова реакція виникає як комплексна відповідь організму на вплив різних стресорів, що включає біохімічні, гуморальні, вегетативні, поведінкові, емоційні та інші психічні процеси. Г.Сельє виділяє такі стадії стресу, як тривога, резистентність (адаптація) і виснаження. Саме під час другої фази стресу (фази резистентності) рівень кортикостероїдів у крові підвищується. Це відбувається тому, що кортикостероїди мають протизапальну, десенсибілізуючу, протиалергічну, протишокову та антиоксидантну дію².

Термін «резилієнс» (англ., *resilience*) запозичено у гуманітарні науки з механіки для позначення фізичної здатності матерії «повертатися до свого початкового стану». Зараз цей термін широко використовується в психології, медицині та соціальних науках і розглядається стосовно впливу несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) ситуацій на людей і здатності людей та/або соціальних систем (сімей, громад, організацій) підтримувати нормальне функціонування під час і після таких впливів.

² Панченко Т. Посттравми у дітей та підлітків. Стрес та його подолання у дошкільному та шкільному віці. Методичний посібник з інклюзивної освіти / Упоряд. А.Б. Заплатинська, Л.М. Струкачова, Н.А. Шамрай-Яблонська. Миколаїв-Відень-Потсдам, 2022. С. 47–55.

В українській психологічній літературі «резилієнс» перекладається як стійкість до стресу, витривалість, життєздатність, травмостійкість, емоційна стабільність і використовується для позначення ресурсів для подолання стресових або травматичних подій, психологічних наслідків травматичного стресу, втрат та інших катастроф³.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резильєнс – це здатність відносно добре справлятися зі складними ситуаціями та вміння використовувати особисті ресурси.

Сучасні підходи до розуміння поняття «резилієнс» включають⁴⁵:

1) резилієнс як індивідуальна риса, властивість особистості, що захищає від життєвих труднощів (на що вказує поняття «*ego-resiliency*») та запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психологічної травми, що включає в себе набір таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість і сила характеру, а також здатність гнучко діяти в різних зовнішніх умовах;

2) резилієнс – це динамічний процес позитивної адаптації перед обличчям несприятливих обставин. У цьому сенсі резилієнс визначається як безперервний і активний процес, в якому з'являються нові сили і ресурси для адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків і вразливих місць.

Отже, резилієнс – це здатність організму, особистості чи соціальної групи зберігати рівновагу та постійну стабільність у складних ситуаціях, адаптуватися до мінливих обставин, а також ефективно вирішувати проблеми розвитку. У психологічному сенсі резилієнс також означає здатність людини протистояти впливу стресових факторів, не страждаючи від психічних розладів.

Термін «резилієнс» (від латинського *re* – назад, *salire* – стрибати; буквально означає «відскочити») широко використовується психологами і розглядається в контексті впливу несприятливих або загрозливих ситуацій на людину та її здатність нормально і здорово функціонувати в майбутньому. Термін також застосовується в контексті здатності людини нормально і здорово функціонувати в майбутньому⁶.

³ Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. виддво ПУЛЬСАРИ, 2017. С. 5–7.

⁴ Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. виддво ПУЛЬСАРИ, 2017. С. 14–15.

⁵ Hoijtink L. M., te Brake J. H. M., Dьckers M. L. A. Resilience Monitor. *Development of a measuring tool for psychosocial resilience*. 2011. 106 p.

⁶ Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000. № 71, p. 543–562.

Резильєнтність є темою досліджень у різних психологічних дисциплінах. Можливо, через її популярність в останні десятиліття були запропоновані різні концепції психологічної стійкості. Незважаючи на простоту визначення, поняття «резильєнтність» є набагато ширше, ніж поняття «життєстійкості». Поняття передбачає позитивні результати, досягнуті всупереч високим ризикам, збереження основних рис особистості в небезпечних ситуаціях і подальше повне відновлення та успіх після травми.

У психологічному розумінні резильєнтність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної активності в несприятливих обставинах, адаптацію до несприятливих змін і здатність знову стати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх чинників. Резильєнтність також часто розглядається в контексті подолання психологічної травми⁷.

Феномен «резильєнтність» вже давно вивчається за кордоном. Дослідники М. Fraser та J. Jenson розглядають резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час шоку. М. Margalit, визначив резильєнтність, як динамічний процес, що сприяє адаптації до значних несприятливих обставин.

Словник Американської психологічної асоціації APA визначає резильєнтність, як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих подій або викликів, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. На те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, впливає низка чинників, серед яких домінують: а) спосіб, у який людина бачить світ і взаємодіє зі світом, б) наявність і якість соціальних ресурсів і в) специфічні стратегії подолання труднощів⁸.

Термін «резильєнтність» («resilience») був популяризований в науці в 1970-х роках Е. Вернер та її колегою Р. Сміт, які вивчали дітей матерів, хворих на шизофренію, і виявили, що деякі діти продовжували гармонійно розвиватися, незважаючи на несприятливі обставини. Конкретне психологічне значення терміну «резильєнтність» досі обговорюється в науковій спільноті. Багато вчених пов'язують «резильєнтність» з такими поняттями, як стресостійкість, витривалість, психологічна стабільність і життєздатність⁹.

⁷ Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

⁸ American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2018. <https://dictionary.apa.org/resilience>

⁹ Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3, Вип. 14, с. 26–64.

Психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані з більш позитивною адаптацією (тобто більшою життєстійкістю), можна розвивати і практикувати, що сприяє формуванню психологічної стійкості.

Ці поняття не є синонімами. Це ілюструє складність точного визначення поняття «резильєнтність» у психологічному контексті. Однак, зважаючи на зростаюче значення цього феномену в забезпеченні психологічного благополуччя, психічного здоров'я та сталого розвитку при вирішенні особистісних проблем і життєвих викликів в умовах глобальної нестабільності, постійно мінливих реалій, екологічних катастроф і війн, аналізу резильєнтності приділяється чимало уваги з боку науковців, зокрема вчених-практиків. Г. Лазос довела, що резильєнтність – це біопсихосоціальний феномен, який охоплює особисті, міжособистісні та соціальні переживання, страхи і є закономірним наслідком різних процесів розвитку в часі.

Таким чином, «резильєнтність» у широкому розумінні, за визначенням Г. Лазос – це здатність людини або соціальної системи будувати нормальне і повноцінне життя навіть за складних обставин. D. Hellerstein, який виокремлює дві основні його складові: фізична резильєнтність, як міра стійкості і толерантності до стресу та психологічна резильєнтність, що поєднує в собі розвиток і підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, знаходження сенсу у важких подіях і складних ситуаціях, підвищення рівня освіти і набуття різних психологічних навичок, які допомагають розвиватися і долати негативні наслідки після стресу¹⁰.

За авторським визначенням Іванової О., «резильєнтність це особистісна компетентність, що являє собою закономірне й динамічне поєднання знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних і духовних цінностей та визначає відносно стійку здатність особистості до усвідомленої саморегуляції у різноманітних життєвих обставинах»¹¹.

Дослідники вважають, що, важливими здатностями для сучасної людини визнаються такі, як: *здатність витримувати стреси* (вміти не втрачати якість життя у стресових умовах) та *здатність відновлюватись після стресів* (швидко повертатись у добрий настрій та продуктивний

¹⁰ Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

¹¹ Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів», 17 листопада 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. № 4(2), с. 1–6. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4240>

стан). У сучасній літературі можна знайти відповідні визначення: перше – *hardiness* (найчастіше перекладають як життестійкість або витривалість); друге – *resilience* (психологічна гнучкість або відновлюваність). Заслуговує на увагу дослідження, в якому встановлено чіткий і однозначний зв'язок між *життестійкістю* та *умовами зростання* (соціальною ситуацією розвитку) (Maddi, 2006). Так найстійкішими виявилися люди, які, по-перше, мали в дитинстві досвід важких стресових ситуацій, але пережили його не на одинці, а в парі з досвідом підтримки від близьких людей та подолання проблем. Тобто дитина, яка стикнулася з трудностю, навіть такою складною, як розлучення батьків чи смерть близької людини, і за допомоги дорослих впоралася з нею, буде стійкішою, ніж та, котра не мала підтримки, але так само ця дитина буде стійкішою за іншу, котра не мала життєвих труднощів. По-друге, життестійкими виявились люди, яких в дитинстві спрямовували на пошук цілей, свого призначення, дозволяти пробувати себе в багатьох діяльностях та не карали за помилки, а, навпаки, вчили виправляти їх. Вразливими ж до стресу та криз у дорослості стали ті діти, які у свій час недоотримали підтримки, схвалення, підбадьорювання та не мали емоційного зв'язку з дорослими. За визначенням ВООЗ, *резилієнс* (*resilience*) – це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами. Поняття резилієнс пов'язане з поняттям *благополуччя* – стану, який відповідає трьом важливим життєвим характеристикам – *безпеці, участі, розвитку*. Таким чином, резилієнс виявляється в тому, що діти і дорослі здатні зберігати благополуччя під час або після пережитих травмуючих подій. *Психологічна відновлюваність* (*resilience*) залежить насамперед від ресурсів, які має людина, а також вміння бачити їх і користуватися ними. Ресурсами є підтримка друзів та рідних, наявність хобі, вміння підтримати свій настрій пісню, танцем, медитацією, спогляданням сходу сонця чи смачною їжею тощо, саме вони посилюють здатність до психологічного відновлення. Важливо, що за браку одних ресурсів, їх можна поповнити іншими, а отже – підтримати свою відновлюваність та стимулювати її (Werner, 1971)¹².

Резильєнтність, за визначенням українських дослідників, О. Медянова, Л.Дворніченко, О. Кононенко та інших, «це здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події» та «резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних,

¹² Панченко Т. Посттравми у дітей та підлітків. Стрес та його подолання у дошкільному та шкільному віці. Методичний посібник з інклюзивної освіти / Упоряд. А.Б. Заплатинська, Л.М. Струкачова, Н.А. Шамрай-Яблонська. Миколаїв-Відень-Потсдам, 2022. С. 47–55.

емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я»¹³.

Життєстійкі люди часто мають низку рис, які допомагають їм долати життєві труднощі. Ось, на думку К. Cherry, деякі з ознак резильєнтності¹⁴:

- менталітет уцілілого: життєстійкі люди вважають себе тими, хто вижив. Вони знають, що навіть у складних ситуаціях можуть продовжувати діяти, поки не досягнуть своїх цілей;

- ефективна емоційна регуляція: резильєнтність характеризується здатністю керувати емоціями під час стресу. Це не означає, що життєстійкі люди не відчувають сильних емоцій, таких як гнів, смуток або страх. Це означає, що вони усвідомлюють, що ці емоції тимчасові і з ними можна впоратися, поки вони не минуть;

- відчуття контролю: життєстійкі люди, як правило, мають сильне почуття внутрішнього локус контролю і відчувають, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій;

- навички вирішення проблем: життєстійкі люди, коли виникають проблеми, намагаються раціоналізувати ситуацію і знайти рішення, щоб змінити ситуацію;

- самоспівчуття: ще однією ознакою резильєнтності є самоприйняття та співчуття. Життєстійкі люди добрі до себе;

- соціальна підтримка: наявність міцної мережі людей, які підтримують, є ще однією ознакою життєстійкості. Стійкі люди визнають важливість підтримки і знають, коли просити про допомогу.

Здійснивши аналіз наукової літератури, ми дійшли висновку, що науковці розрізняють також різні типи резильєнтності:

- фізична резильєнтність: здатність організму справлятися з фізичними змінами та відновлюватися після фізичних вправ, хвороби або травми. Дослідження показують, що цей тип стійкості відіграє важливу роль у здоров'ї людини. Він впливає на те, як люди старіють, як вони справляються з фізичними навантаженнями та медичними проблемами і відновлюються після них;

- психічна резильєнтність: здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності. Люди з такою стійкістю гнучкі та спокійні у стресових

¹³ Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2023. № 10(28). С. 601–611. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611)

¹⁴ Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

ситуаціях. Вони використовують ці якості, щоб вирішувати проблеми, рухатися вперед і зберігати надію перед «обличчям» невдач;

– емоційна резильєнтність – це здатність регулювати емоції під час стресу. Люди схильні усвідомлювати свої емоційні реакції й аналізувати свій внутрішній світ. Як наслідок, вони здатні заспокоюватися і регулювати свої емоції, коли мають справу з негативним досвідом. Така стійкість допомагає зберігати почуття оптимізму навіть у важкі часи. Завдяки своїй емоційній стійкості вони розуміють, що негаразди тимчасові і не триватимуть вічно;

– соціальна резильєнтність – це здатність групи відновлюватися після складних ситуацій. Тобто, це спілкування з іншими та спільна робота над вирішенням проблем, які впливають на людей як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Аспекти соціальної стійкості включають об'єднання після складної життєвої кризи, такої як пандемія Covid 19, військовий конфлікт та інших негативних явищ у суспільстві, соціальну підтримку один одного, визнання ризиків, з якими зіштовхується громада, та формування почуття спільності.

Модель резильєнтності, запропоновану J. Clarke та J. Nicholson, яка складається з п'яти компонентів, проаналізувала її у своїх працях українська дослідниця О. Чиханцова¹⁵:

1. Оптимізм: передбачає позитивний світогляд і позитивне бачення майбутнього. Оптимісти щасливіші та здоровіші, тому що вони налаштовані на те, що можуть зробити. М. Селігман висунув ідею щодо «навченого оптимізму». Процес «навченого оптимізму» включає в себе: негаразди – визнання труднощів; переконання – розуміння своїх думок і переконань щодо труднощів; наслідки – роздуми про те, якими будуть наслідки цих переконань; диспут – оскарження і прийняття своїх переконань щодо труднощів; енергію – роздуми над процесом і, за необхідності, переконання, а також включно зі зміною переконань;

2. Орієнтація на рішення. Це здатність передбачати проблеми, контролювати їх і проактивно знаходити рішення. Воно включає в себе розсудливість і переорієнтацію мислення з проблем на результати;

3. Індивідуальна відповідальність. Люди, які відчувають відповідальність, почуваються захищеними і беруть на себе відповідальність за власну впевненість у собі. Вони здатні вирішувати проблеми та діяти. Це пов'язано з ідеєю внутрішнього локусу контролю;

4. Відкритість і гнучкість. Цей компонент резильєнтності означає здатність справлятися з неоднозначними ситуаціями. Відкриті та гнучкі

¹⁵ Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35–40.

люди змінюють своє мислення та поведінку за необхідності, вчать на минулих проблемах та помилках і співпереживають іншим;

5. Управління стресом і занепокоєнням. Це включає в себе знання про стресогенні фактори, передбачення стресових подій та подолання їхніх симптомів. На думку вчених, життєвий досвід підвищує здатність людини до резильєнтності. Чим більше людина має досвіду, тим впевненіше вона почувається в нових і складних ситуаціях.

О. Чиханцова та К. Гуцол описали у власних дослідженнях погляди Sabine Stahl, яка визначає сім складових компонентів резильєнтності¹⁶:

1. Оптимізм. Здатність дивитися в майбутнє з надією та позитивом і вірити, що все вийде. Оптимісти знають, що в їхніх силах керувати своїм життям, а труднощі та кризи є тимчасовими.

2. Прийняти ситуацію, яку вже не можна змінити, і покінчити з минулим. Прийняття також означає здатність відмовитися від змін.

3. Орієнтація на вирішення ситуації. Це означає прийняття ситуації, залишення її позаду і прагнення знайти рішення. Орієнтація на вирішення проблеми означає постановку чітких цілей і пошук шляхів їх досягнення.

4. Відмова від ролі жертви. Відмова від пасивності означає активну позицію у складних ситуаціях. Іноді для цього потрібно змінити своє ставлення до інших, замислитися над своїм характером і стати орієнтованим на дію.

5. Прийняття відповідальності на себе. Проявляти ініціативу та бути проактивним у досягненні своїх цілей. Важливо не уникати відповідальності, а брати на себе в міру можливостей. Не менше і не більше.

6. Планування майбутнього. Вміння ретельно, проактивно та свідомо планувати своє майбутнє. Резильєнтні люди планують своє майбутнє життя і ставлять перед собою цілі, як вони хочуть жити і працювати в майбутньому. Для планування важливо обирати цілі, які є досяжними, конкретними та відповідними до особистості.

7. Орієнтація на створення взаємозв'язків. Здатність створювати і використовувати мережу особистих контактів, тобто систему відносин.

На основі здійсненого вище аналізу досліджень визначено модель резильєнтності особистості та виокремлено її складові:

1. Оптимізм. Люди, яким притаманний здоровий оптимізм, впевнено дивляться в майбутнє;

¹⁶ Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. С. 16–17.

2. Соціальні контакти (оточення). Резильєнтні люди здатні створювати та використовувати мережу особистих контактів, тобто систему взаємовідносин;

3. Самопроєктування. Здатність діяти відповідно до своїх планів на майбутнє та життєвих планів;

4. Самоставлення. Резильєнтні люди мають уявлення про світ і про себе, прогнозують свою соціальну ефективність і ставлення до себе інших, коригують свої міжособистісні стосунки;

5. Цілі. Люди раціонально і свідомо планують своє майбутнє та обирають відповідні цілі для досягнення конкретних завдань;

6. Сенс. Резильєнтні люди знаходять покликання і присвячують себе чомусь, що надає їхньому життю мети і сенс;

7. Почуття відданості значущій справі надає сміливості, рішучості та життєвих сил.

Таким чином, модель резильєнтності особистості – це система стійких, позитивних рис особистості та ресурс особистості, що сприяє поверненню людини до нормального психічного та фізичного стану після стресової або травматичної події.

Розвиток резильєнтності – це складний особистий процес. Він вимагає поєднання внутрішніх сил і зовнішніх ресурсів. Наразі не існує універсального методу підвищення життєстійкості та стресостійкості. Одна людина може відчувати симптоми депресії або тривоги після травматичної події, в той час як інша може не повідомляти про жодні симптоми взагалі. Гнучкість, адаптивність і наполегливість допомагають людям розвивати стійкість, змінюючи певні думки та поведінку. Дослідження показують, що люди, які вірять, що можуть розвивати свої соціальні та інтелектуальні здібності, мають нижчу стресову реакцію на негаразди і краще працюють.

Існують різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людей стійкими. Відповідно до існуючої моделі резильєнтності, було визначено характеристики та фактори, які її підвищують. Одним з основних факторів, що впливає на резильєнтність людини, є оптимістичне ставлення до ситуації.

Доведено, що яскраво виражений песимізм у поєднанні зі стресовими станами має значний вплив на якість життя та здоров'я людини. Песимістичний світогляд негативно також впливає на резильєнтність, як стійкість до стресу та життєстійкість.

Для підвищення життєстійкості важливо розвивати такі особистісні якості, як самосвідомість, самоефективність та саморегуляція. Завдяки самосвідомості людина можемо дізнатися більше про себе і свій спосіб життя, це створює основу для того, щоб добре ставитися до себе. Самоефективність є важливою складовою оптимізму. Здатність вірити в

себе і свої сили, здатність творити і змінювати щось – хороша основа для розвитку резильєнтності.

Наразі в Україні не існує єдиного тлумачення терміну «резильєнтності». Узагальнено, «резильєнтність» – це здатність відновлюватися до достресового стану після стресової або травматичної ситуації за рахунок використання особистих ресурсів. Іншими словами, йдеться не про адаптацію до нової реальності, а про повернення до попереднього нормального життя без шкоди для фізичного чи психічного здоров'я. На результат цього процесу позитивно впливають різні захисні фактори.

2. Формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання

Надання психосоціальної підтримки педагогам, дітям та батькам, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні, є головним пріоритетом для сучасної української системи освіти.

На думку Т. Цюман, О. Нагулої, З. Адамської, для підвищення резильєнтності педагогів важливо запровадити правила освітньої практики, спрямовані на розвиток психологічної компетентності, покращення комунікативних навичок вчителів під час роботи онлайн та офлайн, а також їхньої здатності справлятися з викликами, які створює загальна атмосфера незахищеності. «Авторська концепція Правил стійкості Педагога – це квінтесенція наукового психологічного осмислення особливостей проживання особистістю складних, непередбачуваних, психологічно та фізично дискомфортних ситуацій не лише у професійному, а й у буденному житті кожної людини, яка опинилася в умовах воєнного стану. Кожне із правил реалізує одну із авторських психологічних умов розвитку резильєнтності: 1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностей; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості»¹⁷.

¹⁷ Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2), с. 85–86. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>

Інтерактивне навчання відрізняється від інших форм традиційного навчання тим, що передбачає взаємодію не лише між педагогом і учнем, а й між учнем і педагогом. Це пов'язано з тим, що впровадження технологій інтерактивного навчання має потенціал трансформувати освітній процес у спільне та інтерактивне навчання (групове навчання, навчання в мікрогрупах, кооперативне навчання). Спільна навчальна діяльність, різноманітні способи навчальної взаємодії (робота в парах, трійках, мікрогрупах, за принципом каруселі, робота в малих групах) максимізують активність і внесок кожного учасника, допомагають прояснити свої думки та оціночні судження, зрозуміти почуття і ставлення, стимулюють вільний обмін думками; розвивати активне слухання, емпатію, співпрацю, впевненої поведінки та навичок толерантності, а також сприяє розвитку та самовдосконаленню емоційної стабільності та чутливості, комунікативної гнучкості, емпатії, рефлексивності та резильєнтності.

Професійна діяльність усіх фахівців сповнена мінливими ситуаціями, як звичайними, так і незапланованими, які вимагають швидкого прийняття рішень, неоднозначності в інтерпретації подій та неочікуваних дій з боку людей. Тому фахівці потребують глибоких професійних знань, умінь обговорювати та розмірковувати над професійними питаннями, аргументувати свою позицію, приймати рішення та доносити їх до партнерів, організувати професійний прямий та опосередкований діалог з колегами та партнерами, обирати стратегії дій, адекватні ситуаціям професійної комунікації. Набуття цих навичок сприяє впровадження інтерактивних технологій навчання¹⁸.

Інтерактивні технології відображення дозволяють педагогам мислити нестандартно і включати більше творчих ідей, ніж будь-коли раніше, при плануванні занять. Ці інструменти дозволяють педагогам створювати уроки зі змішаними технологіями, гейміфікованими елементами, відеокліпами тощо, з відносно мінімальною підготовкою та плануванням. З досвіду закладів освіти, педагоги потребують знайомого та інтуїтивно зрозумілого програмного забезпечення. Розробляючи методи викладання більш гнучкими, педагоги можуть краще адаптувати свої уроки до стилів навчання різних учнів і класів.

Інтерактивні технології можуть допомогти покращити комунікаційні навички вчителів та учнів. Наприклад, вчителі можуть ділитися ідеями та концепціями практики, проводити короткі уроки та власні презентації. Відеоконференції також можуть бути використані для подальшого покращення комунікації. Таким чином, кожен вчитель має можливість подолати певні труднощі, наприклад, страх, а також

¹⁸ Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.

зрозуміти і оцінити, що відбувається, коли мозок тривалий час перебуває у стресовому стані. Така співпраця з використанням інтерактивних технологій навчання може допомогти подолати цю проблему, адже мозку в стані хронічного стресу важко засвоювати новий матеріал і зберігати його в пам'яті.

Оскільки ми живемо у світі, де технології впливають на наше життя щодня, є сенс навчати педагогів, як безпечно та ефективно використовувати технології. Однією з найбільших переваг інтерактивних технологій у класі є можливість покращити власні знання, як для вчителя, так і для учня, активно використовуючи інтерактивні технології навчання на щоденній основі. Наприклад, педагоги можуть продемонструвати, як використовувати Інтернет для проведення досліджень, як знаходити авторитетні онлайн-ресурси та як розрізняти достовірну та недостовірну інформацію. Такі заходи також ідеально підходять для обговорення питань безпеки в Інтернеті.

Інтерактивні технології розвиваються постійно, хоча їх переваги величезні, важливо пам'ятати, що школи, вчителі та учні дуже відрізняються один від одного. Ось чому ми повинні прагнути зосередити увагу педагогів на важливості створення стійкого навчального та виховного середовища. Поряд з академічною діяльністю, важлива роль педагогів полягає у створенні сприятливого емоційного та контактного спілкування, що дозволяє їм підтримувати психологічний комфорт, часто в умовах емоційно насиченої рутини повсякденного життя. Маємо відзначити, що події воєнного часу є безперечно травматичним фактором, який може залишити сліди психологічних проблем як у дітей, так і у дорослих на довгі роки. Водночас, як науковці, так і практики зазначають, що травма від екстремальних подій (зокрема, війни) не має такого руйнівного впливу на психіку людини, як травма, отримана в результаті міжособистісних стосунків. Водночас, якщо в травматичний період людина перебувала в близькому колі, отримувала емпатичне співчуття, підтримувала спілкування та відчувала, що її цінують, відповідно відновлення та повернення до стабільного психологічного стану відбувалося значно швидше.

З точки зору розуміння резильєнтності (психологічної стійкості) педагогів, це їх позитивна психологічна та професійна адаптація через здатність підтримувати або відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодами воєнного стану.

Інтерактивне навчання – це особлива форма організації пізнавальної діяльності, яка передбачає створення комфортних умов навчання, за яких людина відчуває себе успішною та інтелектуально компетентною. Інтерактивність – це особливість сучасного освітнього процесу з

використанням комп'ютерних технологій, яка активізує такі процеси, як емпатія, рефлексія та почуття співпраці, і сприяє налагодженню взаємодії між суб'єктами. Інтерактивність – це взаємодія, розгляд та аналіз кожного питання з різних точок зору, відмова від стереотипів і шаблонів, наявність «незавершеності» як природної властивості пізнання, самостійний пошук інформації (відкритість до трансформації та доповнення), обмін знаннями, діями та розвиток навичок роботи з літературою. Вона проявляється у максимізації та розвитку особистого досвіду кожного. Цей досвід відображає досвід пошуку сенсу, вибору, рефлексії, відповідальності та добровільної саморегуляції, а також досвід набуття та реалізації знань і способів діяльності, і ґрунтується на співтворчості, повазі до думки кожного, свободі вибору власних рішень, подоланні страху, стресу та колективності. Уміле використання різних інтерактивних методів навчання в організації освітнього процесу, гармонійно поєднане з іншими активними та традиційними методами навчання, дозволяє зняти нервову напругу, змінити звичні форми діяльності, зосередитися на важливих питаннях, які потребують повсякденної уваги та швидшої адаптованості ¹⁹.

Стрес відіграє дуже важливу роль у сучасному житті. Він впливає на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, стосунки з оточуючими та сім'єю. У професійній діяльності педагогів немає сенсу викорінювати стрес або боротися з ним. Однак вони можуть навчитися відрізнити невдачу від лиха, адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан. І найголовніше завдання для кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення. Профілактика стресу та постстресових станів є важливим напрямком психопрофілактики.

Наразі існує низка обґрунтованих інтерактивних методів навчання спрямованих підвищення стійкості до стресу та ефективного відновлення та/або подолання його, серед них виділяють такі, як: мікрофон, мозковий штурм, робота в парах, акваріуми, рольові ігри, драматизація, дискусії, інтерактивні ігри тощо. Давайте розглянемо деякі з них ближче, і саме ті, які можливо використовувати для формування та розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу.

Інтерактивні міні-лекції (від 5 до 15 хвилин) – подається нова інформація, яка дозволяє учасникам краще зрозуміти ситуацію або проблему і зробити висновки. Під час міні-лекцій використовуються активні методи навчання, такі як демонстрація слайдів або відеокліпів, мозковий штурм, сесії запитань і відповідей, короткий обмін думками та

¹⁹ Кизенко В. І. Технології інтерактивного навчання як інструмент педагогічної взаємодії. Освіта XXI століття: теорія, практика, перспективи : матеріали Першої міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Київ, 18 квіт. 2019 р.) Дидактика: теорія і практика. Фенікс, м. Київ, Україна, с. 80–83.

мотиваційні промови. Міні-лекції завершуються дискусіями та вправами для застосування отриманих знань на практиці.

Міні-дискусії – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом, що дають можливість учасникам познайомитися з різними поглядами та позиціями на обговорювані питання та сформувані толерантне ставлення до них. Під час дискусії педагог допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки.

Мозковий штурм (мозкова атака, брейнстормінг) – метод генерування ідей, який заохочує вільне висловлювання та допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів на певну тему чи проблему. Мозковий штурм відбувається у два етапи: перший – розробка ідей, другий – оцінка ідей. Для прикладу візьмемо: Мозковий штурм «Що таке стрес для мене?», 10–15 хв. Мета: привернути увагу до розуміння внутрішнього стану, слова «стрес». Хід виконання: «З моменту народження ми стикаємося з перешкодами і труднощами. Ми живемо у стресі. Життя дуже динамічне і обставини постійно змінюються. Ми часто не в змозі впоратися зі змінами. Політичні події, засоби масової інформації та психологічна культура погіршують ситуацію. Звичайно, деякі події ми можемо контролювати і прожити без стресу. Але є також події, в яких з'являється щось нове, незрозуміле для нас. Втрачається контроль, самовладання, стаємо напруженими і неврівноваженими. Цей період, коли з'являється щось нове, а ми ще не встигли до нього адаптуватися, називається стресовим. В перекладі з англійської «стрес» означає тиск, напруга.» Далі пропонується перелік запитань для обговорення: З чим у вас асоціюється слово «стрес»? Які речі викликали у вас стрес? тощо. Учасники по черзі позиціонують себе на уявній шкалі. Оцініть за 10-ти бальною шкалою, якої сили було напруження. Учасники по черзі розповідають та займають місце на уявній шкалі». Бесіда є досить ефективною діалогічною технологією для формування особистісної стійкості. Бесіда – це інтерактивний метод навчання, під час якого педагог часто ставить запитання, щоб спонукати здобувачів освіти відтворити раніше набуті знання або зробити власні висновки – узагальнення, на основі вивчених фактів. Залежно від навчальної мети розрізняють три види бесіди: репродуктивну (відтворюючу), систематизуючу та евристичну. З цією метою можна використати таку вправу: «Вправа Терези». Мета: узагальнити відповіді учасників та підкреслити важливість усвідомлення у вирішенні проблем. Хід вправи: «Тренер підсумовує відповіді разом з усіма, записуючи їх на плакаті Стрес – це: проблеми, труднощі, нестабільність, хвороба, невдача, страх, зрив, відчуття

небезпеки, смерть, крадіжка тощо. Висновок: «Стрес викликає тривогу, занепокоєння, напругу і небезпеку»²⁰.

Питання ресурсів та їх розподілу є наріжним каменем у розвитку психологічної стійкості. Процес відновлення внутрішнього балансу є досить ресурсозатратним. Одним із способів роботи з ресурсами є сторітелінг. «Сторітелінг (англ. story – історія, telling – розповідати) – сучасний інструмент, який дозволяє передати інформацію, знання, а також спонукання до бажаних дій за допомогою історії»²¹.

Історії (терапевтичні казки) виконують діагностичну, прогностичну, терапевтичну та освітню функції, дозволяючи людям вирішувати питання самоусвідомлення, міжособистісної взаємодії, обмежуючих переконань, постановки цілей і мотивації, пошуку ресурсів і стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях. Такі історії допомагають проілюструвати, як приймаються рішення та будуються стосунки. Міцні та продуктивні стосунки будуються шляхом обміну історіями, створення емоційного зв'язку, який захоплює увагу та емоції слухача, а також підкреслення та фокусування на тому, що є важливим для того, щоб історія закарбувалася в пам'яті. Історії повинні містити повідомлення, бути короткими, чіткими, бути емоційними і надихати на дії.

Сьогодні технологія аналізу ситуацій широко використовується як ефективний інструмент у процесі підготовки майбутніх фахівців у різних галузях. Впровадження цієї технології уможливило: розвиток навичок аналітичного та критичного мислення; формування навичок оцінювання варіантів дій у невизначених ситуаціях; відточування аргументації власної думки; апробацію різних механізмів впливу (зараження, навіювання, переконання, наслідування); вироблення орієнтирів для дій у спілкуванні, формування вміння надавати комунікативного значення невербальним проявам. Крім того, в процесі розв'язання ситуацій учні розвивають змагальність, почуття особистої та колективної відповідальності, відточують особистісні цінності та установки, набувають навичок управління репутацією та побудови позитивного іміджу.

Поряд із внутрішніми конфліктами, проблемами комунікації та несприятливими життєвими обставинами, так звані травматичний життєвий досвід та хронічний дистрес виступають джерелами напруги, які можуть бути етіологією неврологічних розладів і не можуть бути проігноровані психологами. Ситуація ускладнюється тим, що,

²⁰ Стрес як ресурс. <https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf>

²¹ Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № VI (17). С. 85–86.

незважаючи на постійне накопичення нервово-психічної напруги через постійні життєві загрози, люди не в змозі з ними впоратися. Результатом цього є обмеження адаптаційних можливостей та зміна нервово-психічної реактивності організму. Внаслідок хронічного психічного стресу фіксуються переживання, перешкоджається подальше відновлення нервово-психічних сил, знижується психічна толерантність до постійного впливу стресорів, зростає тривожність та емоційна нестабільність, посилюються вегето-судинні розлади та фізичні порушення, знижується загальна витривалість та стійкість організму до стресів.

В описаній вище ситуації, метою гри є гармонізація особистості через розвиток навичок самовираження, самоусвідомлення та самозахисту. Це досягається через посилення міжособистісного контакту, емоційних реакцій, піднесеного настрою, зниження напруги, зменшення втому тощо, формуючи ознаки резильєнтності.

Ігрові технології можна використовувати для різних цілей: переключення від травматичного досвіду; активізація художніх, артистичних і музичних здібностей; фокусування уваги на об'єкті переходу, іграшки, щоб сильні емоції від травми виражалися через об'єкт переходу, а не через повторення травми; пробудження спонтанності та оригінальності, тим самим оптимізуючи психофізіологічні стани сприяння підвищенню самооцінки через присутність людини, яка забезпечує втрачене базове почуття безпеки. У такий спосіб, людина трансформує горе, тривогу, агресію, бажання та інші травматичні симптоми в процес переживання за допомогою іграшок, роблячи несвідомі імпульси і бажання явними у зовнішньому світі. Використання ігрових методик сприяє формуванню стійких видів діяльності, що дозволяють уникати проявів горя та скорботи ²².

Для формування резильєнтності особистості, актуальним є використання рольових та інтерактивних ігор. Це саме ті методи навчання, які використовують рольову структуру занять, метою яких є всебічний і глибокий аналіз певного питання. Використання рольових ігор в освітніх цілях може бути використано для вирішення наступних завдань: формування нових моделей поведінки в міжособистісних ситуаціях, розширення гнучкості поведінки, створення умов для усвідомлення та корекції власних моделей неадекватної поведінки тощо.

Інтерактивні ігри – це метод зміни індивідуальних моделей поведінки на основі досвіду, отриманого в результаті спеціально організованої соціальної взаємодії між учасниками. Одним з основних освітніх завдань

²² Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Випуск 19. С. 62–64.

інтерактивних ігор є створення умов для набуття учасниками нового і значущого досвіду соціальної поведінки, а взаємодія слугує каталізатором для доповнення існуючих систем знань та усвідомлення життєвих ситуацій учасників.

Для формування резильєнтності використовується ефективна графічна техніка – Mind-mapping (майндмеппінг) як універсальний ключ до розкриття потенціалу мозку та візуалізації розумових процесів через ментальні карти (mind maps). Ментальні карти (інтелект-карта, карта пам'яті) – це метод схематичного зображення структури понять, об'єктів та ідей, розроблений Т. Бьюзеном, надає пріоритет асоціативним зв'язкам над логічними та ієрархічними зв'язками. Цей метод цікавий, насамперед, тим, що він структурує розумові процеси і може стимулювати покрокове мислення. Ментальні карти можна використовувати в різних ситуаціях, наприклад, для уточнення питань, збору інформації, прийняття рішень і структурування нових ідей. В основі методу лежить процес радіального мислення: визначається головна проблема, від якої, як від стовбура дерева, відгалужуються різні ідеї, пов'язані з нею. Ментальна карта має бути максимально образною, впорядкованою та барвистою, доповнюватися яскравими ілюстраціями.

Отже, використання технологій інтерактивного навчання може мати виражений, розвиваючий та виховний ефект, що сприятиме покращенню засвоєння знань, умінь та навичок. Інтерактивні технології допомагають стимулювати пізнавальні процеси, формувати стресостійкість, життєстійкість, розвивати творчі здібності та професійно-орієнтовані навички в умовах, наближених до реальних. Це в свою чергу зумовлює необхідність подальших досліджень у цій сфері.

ВИСНОВКИ

Таким чином, теоретичний аналіз досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців щодо визначення поняття резильєнтності показує, що в багатьох працях під «резильєнтністю» розуміється загальна здатності особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій, ця психологічна риса може сприяти регулюванню інтенсивності її впливу на переживання різних стресових ситуацій. Наша позиція щодо трактування розуміння резильєнтності (стійкості) педагога стосується його позитивної психологічної адаптації через здатність зберігати або відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на проблеми та виклики, пов'язані з труднощами воєнного стану.

За іншими підходами, резильєнтності це здатність досягати успіху в складних життєвих ситуаціях у спосіб, прийнятний для оточуючих та суспільства загалом, вміння знаходити сенс життя, набувати різноманітних навичок для безпеки та самоповаги, почуття власної гідності та почуття гумору.

В українській науковій літературі резильєнтність трактується як стресостійкість, життєздатність, виживання, стійкість до травм тощо. Важливо, що ці поняття використовуються для опису психологічних і соціальних наслідків надзвичайних ситуацій, стресових подій і травматичного стресу, а також ресурсів для подолання втрат. Визначені різні типи резильєнтності: фізична резильєнтність: здатність організму справлятися з фізичними змінами та відновлюватися після фізичних вправ, хвороби або травми; психічна резильєнтність: здатність людини адаптуватися до змін і невизначеності; емоційна резильєнтність – це здатність регулювати емоції під час стресу; соціальна резильєнтність характеризується здатністю групи відновлюватися після складних ситуацій.

За результатами опрацьованого матеріалу, можемо стверджувати, що резильєнтність особистості визначається як сукупність особистісних якостей, котрі дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без негативних наслідків для здоров'я тих, хто її оточує. Наразі, особливо важливо дати можливість фахівцям зрозуміти, що будь-яка людина здатна до позитивної психологічної адаптації в несприятливих ситуаціях та навчити їх ефективним психологічним технікам психопрофілактики, життєстійкості, витривалості, стресостійкості та вмінню самостійно справлятися зі стресовими ситуаціями. Стійкість до стресу стосується і процесів позитивної адаптації професіоналів-педагогів, тобто їхньої здатності підтримувати або відновлювати власне психічне здоров'я з урахуванням труднощів, які вони переживають, щоб бути готовими сприяти розвитку життєстійкості у своїх учнів, студентів та слухачів.

Навчитися виражати почуття та емоції, серед яких на даний час найбільш поширеними є: страх, тривога, гнів, ненависть, відраза тощо, не завдаючи один одному невимовного болю, не ігноруючи, не надмірно виражаючи та не замовчуючи їх, дуже важливо. Всі учасники освітнього процесу мають власні емоції та право їх виявляти.

Педагоги, повинні бути людьми, які власним прикладом показують учням, що всі емоції важливі, які вміють обережно озвучувати свої почуття. Водночас, не варто провокувати емоційно-виснажливі, відверті розмови. Необхідно уважно спостерігати за станами учнів і виявляти достатню емпатію та толерантність до емоцій та почуттів, якими вони діляться.

Не менш важливим сьогодні є розвиток адаптивних навичок до різних життєвих ситуацій. У кожного з нас є певний поріг чутливості до війни та пов'язаних з нею подій, унікальна комбінація ресурсів для

подолання несприятливих ситуацій, що є нормальною реакцією психіки на надзвичайні обставини життя.

Для зменшення психоемоційної напруги, доцільно змінювати види діяльності, збалансувати інтелектуальну роботу з фізичною активністю, визнавати маленькі успіхи, розширювати коло професійних контактів, брати участь у професійних спільнотах та обміні досвідом, навчитися бути гнучким для швидкої адаптації до нових викликів і мінливих реалій.

Усе більшого значення набувають активні та інтерактивні методи навчання, як в освітньому процесі, так і у технологіях психологічної допомоги, спрямованих на формування стійкості особистості до життєвих негараздів та ефективного відновлення в умовах стресових ситуацій.

Інтерактивне навчання – це особлива форма організації пізнавальної діяльності, спрямована на доповнення і закріплення наявних знань, умінь та навичок, набуття нових, необхідних у ситуаціях, що швидко змінюються; створення комфортних умов навчання у нестандартних ситуаціях, за яких кожен може відчувати себе успішним та інтелектуально компетентним. Це спільне і взаємне навчання, де учні та педагоги є рівноправними і рівнозначними суб'єктами освітнього процесу.

Інтерактивне навчання, яке раніше вважалося різновидом активного навчання, поступово виокремлюється як ще один спосіб, коли взаємодія відбувається не лише між педагогом та здобувачами освіти, а й між групами та окремими особистостями. У літературі також розкриваються інтерактивні форми, які допомагають педагогу має можливість залучати учнів до роботи в класі та мотивувати їх до активної участі, досягнень і співпраці. Технологія інтерактивного навчання – це така організація освітнього процесу, за якої неможлива неучасть у пізнавальному процесі. Кожен має конкретне завдання, про яке повинен публічно звітувати, а якість виконання завдання, поставленого перед групою, залежить від активності кожного.

Організація інтерактивного навчання включає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор та спільне вирішення проблем на основі аналізу ситуацій і пов'язаних з ними контекстів. Це сприяє розвитку навичок і компетенцій, формує цінності та створює атмосферу співпраці та взаємодії, що дозволяє педагогу стати справжнім лідером колективу. Важливим аспектом інтерактивного навчання є відчуття приналежності до групи. Це дає вразливим і невпевненим у собі особам відчуття захищеності та впевненості у подоланні труднощів. Навчаючись разом, діти та дорослі відчувають значну емоційну та інтелектуальну взаємну підтримку, яка дозволяє кожному вийти далеко за межі їхнього поточного рівня знань, умінь та навичок.

На думку науковців для підвищення резильєнтності учасників освітнього процесу важливо запровадити правила освітньої практики, спрямовані на розвиток психологічної компетентності, покращення комунікативних навичок під час роботи онлайн та офлайн, а також їхньої здатності справлятися з викликами сьогодення.

При підготовці до кожної конкретної теми або предмета можна використовувати різні форми інтерактивного навчання або їх комбінацію, що будуть сприяти формуванню резильєнтності: майстер-класи; інтерактивні вебінари (традиційна лекція разом із дискусією, розбором, демонстрацією слайдів чи фільмів; кейси – вирішення конкретної ситуації; голосування, опитування); мозковий штурм, мозкова атака, брейнстормінг (спільне генерування ідей та пошук нестандартних творчих рішень); проекти (самостійна робота над поставленим завданням); тренінги – спільний пошук вирішення проблеми з подальшим обговоренням; мікрофон – висловлювання одного здобувача освіти щодо поставленої проблеми, інші не коментують; ділові ігри – обігрування ситуацій; акваріум – різновид ділових ігор, де учасники, яких не задіяли у процесі, коментують те, що відбувається; історії (терапевтичні казки); ігрові технології (переключення від травматичного досвіду; активізація художніх, артистичних і музичних здібностей; фокусування уваги на об'єкті переходу – іграшки, щоб сильні емоції від травми виражалися через об'єкт переходу, а не через повторення травми; пробудження спонтанності та оригінальності тощо); рольові та інтерактивні ігри; Mind-mapping (майндмеппінг) розкриття потенціалу мозку та візуалізації розумових процесів через ментальні карти (mind maps): інтелект-карта, карта пам'яті тощо.

Отже, у пропонованому дослідженні розглянуто можливості інтерактивних технологій у підвищенні стійкості до переживання наслідків стресу, стресостійкості, розумінні кожного здобувача освітнього процесу себе як особистості, усвідомленню власного місця в соціумі, сформованості навичок рефлексії, вмінню враховувати потреби та почуття оточення, опанування прийомів конструктивного розв'язання конфліктів тощо.

АНОТАЦІЯ

Пандемія COVID-19, політична та соціальна криза, війна – все це залишило свій відбиток на кожному з нас. Надання психосоціальної підтримки учасникам освітнього процесу, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні, є пріоритетним завданням сучасної української системи освіти. Особливої уваги потребує питання формування резильєнтності. Інтерес до дослідження проблеми

резильентності, життєстійкості, підвищення індивідуальної стресостійкості та ресурсності можна знайти в роботах багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців.

Дане дослідження має на меті теоретично обґрунтувати теоретико-методологічні засади використання інтерактивних технологій навчання як засобу формування резильєнтності учасників освітнього процесу. Методологія застосування технологій інтерактивного навчання в закладах освіти ґрунтується на тому, що педагоги володіють необхідними навичками та компетенціями і можуть застосовувати їх, використовуючи різні методи інтерактивного навчання. Тому використання технологій інтерактивного навчання як конкретного методу сприяє розвитку особистості кожного. Загалом, необхідні подальші дослідження в цій галузі, оскільки використання інтерактивних технологій може допомогти стимулювати пізнавальні процеси, розвивати резильєнтність, життєстійкість і стійкість особистості загалом.

Література

1. American Psychological Association Dictionary of Psychology, 2018. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 20.06.2023).
2. Bonanno G. A., Galea S., Bucciarelli A., Vlahov D. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2007, № 75(5), p. 671–682.
3. Hoijtink L. M., te Brake J. H. M., Dьckers M. L. A. Resilience Monitor. *Development of a measuring tool for psychosocial resilience*. 2011. 106 p.
4. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2000. № 71, p. 543–562
5. Волкова Н. П. Інтерактивні технології навчання у вищій школі: навчально-методичний посібник. Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2018. 360 с.
6. Гавриловська К. П., Дем'янчук Ю. Ю. Сторітелінг як засіб розвитку психологічної пружності особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № VI (17). С. 84–90., с. 85–86.
7. Іванова О. В. Розвиток комунікативної компетентності як чинник формування резильєнтності педагога: Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Науково-методичне забезпечення розвитку професійної освіти в умовах нових викликів»,

17 листопада 2022 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. № 4(2), с. 1-6. URL: <https://doi.org/10.37472/v.paes.2022.4240> (дата звернення: 25.06.2023).

8. Кизенко В. І. Технології інтерактивного навчання як інструмент педагогічної взаємодії. *Освіта XXI століття: теорія, практика, перспективи* : матеріали Першої міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (м. Київ, 18 квіт. 2019 р.) *Дидактика: теорія і практика*. Фенікс, м. Київ, Україна, с. 80–83.

9. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Том 3, Вип. 14, с. 26-64.

10. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. № 10(28). С. 601–611. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-601-611](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-601-611) (дата звернення: 20.06.2023).

11. Назаревич В., Вальковська М. Використання іграшки як трансферного об'єкту в формуванні резильєнтності у дітей. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Випуск 19. С. 60–67.

12. Панченко Т. Посттравми у дітей та підлітків. Стрес та його подолання у дошкільному та шкільному віці. *Методичний посібник з інклюзивної освіти / Упоряд. А.Б. Заплатинська, Л.М. Струкачова, Н.А. Шамрай-Яблонська. Миколаїв-Відень-Потсдам, 2022. С. 47–55.*

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

14. Стрес як ресурс. URL: <https://htcolledge.sumdu.edu.ua/images/2019/Psiholog/Stres.pdf> (дата звернення: 14.07.2023).

15. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022 № 38 (2), с. 83–89. URL: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> (дата звернення: 14.07.2023).

16. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 35–40.

17. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний

посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

Information about the authors:

Panchenko Tetyana Leonidivna,

orcid.org/0000-0002-5010-652X

Candidate of Psychological Sciences,

Head of the Department of Pedagogy and Psychology of Preschool
and Primary Education

Municipal Institution of Kyiv Regional Council “Bila Tserkva
Humanitarian and Pedagogical Professional College”

61, Yevhena Deslava str., Bila Tserkva, Kyiv region, 09100, Ukraine

Sydorenko Yuliia Viktorivna,

Teacher of Psychological and Pedagogical Disciplines,

Head of the Cycle Commission of Teachers of Psychological
and Pedagogical Disciplines

Municipal Institution of Kyiv Regional Council “Bila Tserkva
Humanitarian and Pedagogical Professional College”

61, Yevhena Deslava str., Bila Tserkva, Kyiv region, 09100, Ukraine