

SCIENCE AND EDUCATION IN THE THIRD MILLENNIUM:

Information Technology, Education, Law,
Psychology, Social Security And Work, Management



LUBLIN, POLSKA
2024

INSTITUTE OF PUBLIC ADMINISTRATION AFFAIRS

**SCIENCE AND EDUCATION
IN THE THIRD MILLENNIUM:
Information Technology, Education, Law,
Psychology, Social Security And Work,
Management**

international collective monograph

**Lublin, Polska
2024**

UDC 001.9

C 24

<https://doi.org/>

*Recommended for publication by INSTITUTE OF PUBLIC ADMINISTRATION AFFAIRS
№ 9 dated 2024-11-29*

Editorial committee:

JANUSZ NICZYPORUK, Doctor of Legal Sciences, Professor, Professor Maria Curie Skłodowska University (Lublin, Poland);

OLEG BATIUK, Doctor of Legal Sciences, Professor, Chairman of the Board of the NGO "IESF" (Kyiv, Ukraine);

Reviewers:

SERHII BIELAI, Doctor of Sciences in Public Administration, Professor, Professor of the State Security Department National Academy of the National Guard of Ukraine (Kharkiv, Ukraine);

MARIJA CZEPIL, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Professor Maria Curie-Skłodowska University, (Lublin, Poland);

OLGA SOROKA, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Social Work and Management of Socio-Cultural Activities at Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University (Ternopil, Ukraine);

Authors: T. M. DUC, O. BATIUK, OI. IOKHOV, S. TYMCHENKO, O. BIELKINA-KOVALCHUK, A. BINKOVSKA, V. DRAHUNOVA, I. LEVYTSKA, A. KLYMCHUK, D. MELNYCHUK, I. NIKITINA, T. ISHCHEKNO, G. PASEMKO, OI. PIVNENKO, Ya. SHVEDOVA, K. SPRAVTSEVA, O. ZAPOROZHCHENKO

SCIENCE AND EDUCATION IN THE THIRD MILLENNIUM: Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Security and Work, Management. International collective monograph. Institute of Public Administration Affairs. Lublin, Polska, 2024. 508 p.

ISBN: 978-83-8030-560-3

The collective monograph is the result of the generalization of the conceptual work of scientists who consider current topics from such fields of knowledge as: pedagogy, history, computer science, (AI) artificial intelligence, law, physical culture, through the prism of interactive technologies in education.

For scientists, educational staff, PhD candidates, masters of educational institutions, university faculties, stakeholders, managers and employees of management bodies at various hierarchical levels and for everyone, who is interested in current problems of pedagogy, history, computer science, (AI) artificial intelligence, law, physical culture, through the prism of interactive technologies in education.

© Institute of Public Administration Affairs, 2024;

© The collective of authors, 2024.



Creative Commons Attribution 4.0 International

AUTHORS:

CHAPTER 1.

Tran Minh DUC

Faculty of Industry, Thu Dau Mot University
(6 Tran Van On Street, Thu Dau Mot City,
Binh Duong Province, Vietnam)

ductm@tdmu.edu.vn

<https://orcid.org/0009-0003-9359-3000>

CHAPTER 2.

Oleh BATIUK

Doctor of Legal Sciences, Professor,
Professor at the Department of National
Security, Lesya Ukrainka Volyn National
University

<https://orcid.org/0000-0002-2291-4247>

Olexandr IOKHOV

Head of the Simulation Center
Doctor of Technical Sciences, Professor
National Academy of the National Guard of
Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-1718-0138>

Sergiy TYMCHENKO

Adjunct National Academy
of the National Guard of Ukraine

<https://orcid.org/0000-0002-3987-7358>

CHAPTER 3.

Olena BIELKINA-KOVALCHUK

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate
Professor

Department of Social Work and Pedagogy of
Higher Education,

Lesya Ukrainka Volyn National University.

belkinakovalchuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7115-3889>

CHAPTER 4.

Anzhela BINKOVSKA

Associate Professor, Candidate of Technical
Sciences (PhD) of the department of
automation and computer-integrated
technologies, Kharkiv National Automobile
and Highway University. (25, Yaroslava
Mudrogo str., Kharkiv, 61002), Ukraine

binkovska@khadi.kharkov.ua

<https://orcid.org/0000-0001-9788-4321>

CHAPTER 5.

Vira DRAHUNOVA

PhD, Head of the department of development
and work with research and critical
infrastructure of the Directorate of Science
Development of the Ministry of Education and
Science of Ukraine, Associate Professor of the
Department of Education Management and
Law of the Central Institute of Postgraduate
Education, University of Education
Management of the National Academy of
Pedagogical Sciences of Ukraine

dragunowa.v@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-5074-5583>

CHAPTER 6.

Inna LEVYTSKA

Doctor of Economics, Professor, Professor of
the Department of Public Administration,
Management of Innovation Activities and
Advisory Services, National University of Life
and Environmental Sciences of Ukraine
(Heroiv Oborony Str.15 building 3, of. 207,
03041 Kyiv, Ukraine)

i.levytska@nubip.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3739-6662>

Alona KLYMCHUK

Doctor of Economics, Associate Professor,
Head of the Department of Hotel and
Restaurant and Tourism Business, Zhytomyr
State Polytechnic University, (Chudnivska str.
103, 10005, Zhytomyr, Ukraine)

ktgrs_kao@ztu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-5246-8778>

AUTHORS:

CHAPTER 7.

Diana MELNYCHUK

PhD Student, specialty 231 Social Work,
Department of Social Pedagogy and Pedagogy
of Higher School,
Lesya Ukrainka Volyn National University.
diankamk25@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-9510-986X>

CHAPTER 9.

Galyna PASEMKO

doctor of Science in Public Administration,
Professor, Professor at the Department of
Management, Business and Administration
State Biotechnological University
Alchevskikh str., 44, Kharkiv, Ukraine, 61002
pasemko.gal@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-4648-3314>

CHAPTER 11.

Yaroslava SHVEDOVA

PhD in Pedagogical Sciences, Associate
Professor, Associate Professor of the
Pedagogy Department, V.N. Karazin Kharkiv
National University
(Svobody Square 6, Kharkiv, Ukraine, 61022)
shvedova@karazin.ua
<https://orcid.org/0000-0001-9592-3032>

CHAPTER 13.

Oleksii ZAPOROZHCHENKO

PhD in Philosophy, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Law
and Social Work,
Izmail State University of Humanities,
(12, Repina Street, Izmail, 68600, Ukraine)
alexzap1973@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0496-2605>

CHAPTER 8.

Iryna NIKITINA

Senior teacher, Dnipro State University of
Internal Affairs, Dnipro, Ukraine
N.I.P@i.ua
<http://orcid.org/0000-0003-3767-7034>

Tetyana ISHCENKO

Senior teacher, Dnipro State University of
Internal Affairs, Dnipro, Ukraine
ishchenkotatiana76@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-3103-978X>

CHAPTER 10.

Oleksandr PIVNENKO

The National Guard of Ukraine Commander,
Main Headquarters of the National Guard of
Ukraine, (Svyatoslav Khorobryho Street, 9A,
Kyiv, 03151)
gu@ngu.gov.ua
<https://orcid.org/0009-0009-3528-609X>

CHAPTER 12.

Kateryna SPRAVTSEVA

PhD candidate in Psychology of Personality
and Social Practices Department, Faculty of
Psychology, Social Work and Special
Education, Borys Grinchenko Kyiv
Metropolitan University (18/2 Igor Shamo
Blvd, office 301-A, Kyiv, Ukraine)
k.spravtseva.asp@kubg.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0001-5802-0344>

CHAPTER 3
DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF STUDENTS IN THE
EDUCATIONAL PROCESS

Olena BIELKINA-KOVALCHUK

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of Social Work and Pedagogy of Higher Education,
Lesya Ukrainka Volyn National University.

belkinakovalchuk@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7115-3889>

Abstract. The article is devoted to the study of resilience in children. In recent years, social and economic instability in Ukraine, life during a pandemic, and military operations have placed high demands on human resources necessary for productive life and development. Therefore, modern research is aimed at studying the internal reserves of a person that help them survive even in problematic situations and overcome difficulties caused by stress. Childhood and adolescence is a period of rapid growth, enormous potential and, on the other hand, significant risks, when external factors have a powerful impact. On the one hand, the human psyche is vulnerable during this period, and on the other hand, it has enormous opportunities for development and formation of new abilities. In this regard, it is essential to study the peculiarities of resilience in children.

Attention has been paid to the theoretical foundations of resilience development in the psychological and pedagogical literature, its age peculiarities and components, factors influencing the resilience of a personality in various life circumstances have been allocated and characterised.

The empirical study has revealed the state of development of adolescent students' resilience. The obtained results have become the basis for the study of the

educational environment of general secondary education institutions as a factor in the development of resilience. The organisational and pedagogical conditions for its development in students have been identified and theoretically substantiated.

Key words: resilience, hardiness, components of resilience in children, educational environment, organisational and pedagogical conditions for the development of students' resilience.

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧНІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Анотація. Стаття присвячена дослідженням особливостей резильєнтності у дітей. В останні роки соціальна, економічна нестабільність в Україні, життя в умовах пандемії, військових дій висувають високі вимоги до людських ресурсів, необхідних для продуктивного життя та розвитку. Тому, сучасні дослідження вчених спрямовані на вивчення внутрішніх резервів людини, які допомагають їй виживати навіть у проблемних ситуаціях, долати труднощі, які зумовлені стресами. Дитячий і підлітковий вік є періодом стрімкого зростання, величезного потенціалу та, з іншого боку, значних ризиків, коли потужний вплив справляють зовнішні фактори. З одного боку, психіка людини в цей період є вразливою, з іншого – має величезні можливості розвитку та формування нових здібностей. У зв'язку з цим, є просто необхідним дослідження особливостей резильєнтності у дітей.

Акцентовано увагу на теоретичних засадах розвитку резильєнтності у психолого-педагогічній літературі, виокремлено й схарактеризовано її вікові особливості та складники, чинники, що впливають на стійкість особистості у різноманітних життєвих обставинах.

У результаті емпіричного дослідження було виявлено стан розвитку резильєнтності учнів підліткового віку. Отримані результати стали основою для дослідження освітнього середовища закладів загальної середньої освіти як чинника розвитку резильєнтності. Визначено та теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічні умови її розвитку в учнів.

Ключові слова: резильєнтність, життєстійкість, складники

резильєнтності у дітей, освітнє середовище, організаційно-педагогічні умови розвитку резильєнтності учнів.

Вступ. У сучасному суспільстві, яке відзначається нестабільністю через швидкий та нерівномірний ритм життя, що недостатньо регулюється внутрішніми та зовнішніми механізмами, постають високі вимоги до людських ресурсів, необхідних для успішного розвитку та життєвих досягнень. Серед цих вимог — здатність ефективно виконувати навчальні чи професійні завдання, уміння протистояти складним життєвим обставинам, зберігаючи свою індивідуальність і цілісність, а також здатність адаптуватися до стрімких змін у навколишньому середовищі.

Усе це накладає значний відбиток на кожного з нас. Тому для успішного подолання життєвих викликів та адаптації до складних ситуацій людина має усвідомлювати ці процеси та застосовувати змінені й більш ефективні моделі поведінки. Вона також потребує знаходження нових життєвих смислів, набуття нового досвіду та переосмислення цінностей, які підтримуватимуть її життєдіяльність і допомагатимуть рухатися вперед.

Зниження внутрішніх ресурсів людини може призводити до таких наслідків, як падіння професійної та загальної продуктивності, зниження життєвого тону та ділової активності, послаблення здатності вирішувати життєві проблеми, наростаюче незадоволення собою, проблеми зі здоров'ям, порушення сну, психічна напруженість і втрата інтересу до роботи чи навчання. Саме тому важливо навчати молоде покоління розуміти та приймати складні життєві ситуації, а також опановувати практичні навички для подальшого відновлення.

Сучасні наукові дослідження зосереджені на вивченні внутрішніх резервів людини, що сприяють її виживанню в складних ситуаціях і подоланню труднощів, спричинених стресами. Для позначення такого резерву або потенціалу дослідники застосовують термін «резильєнтність», який останніми роками активно увійшов у науковий обіг і став міждисциплінарним поняттям.

Серед загалу особливо вразливою категорією є діти. Дитинство та підлітковий вік — найважливіші етапи онтогенетичного розвитку особистості, які впливають на все подальше життя індивіда. Цей непростий період потребує пильної уваги та підтримки, адже саме в ньому життєві труднощі й проблеми переживаються особливо болісно. Тому дослідження особливостей резильєнтності у дітей є надзвичайно важливим і необхідним.

Проблема резильєнтності є предметом наукових пошуків дослідників з медицини, психології, соціології, соціальної роботи та інших наук. Аналіз сучасних досліджень та публікацій свідчить, що цій темі присвятили свої роботи такі науковці, як Д. Асонов, К. Болтон, Е. Грішин, А. Коен, Л. Кемпбелл-Сіллс, О. Коун, Г. Лазос, А. Максименко, О. Махнач, Л. Царенко, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Федер, О. Хаустова, І. Шаповал та інші. Однак, поняття резильєнтності досі залишається частково нерозкритим, і є багато напрямів, де воно ще не було достатньо вивчене. Однією з таких галузей є педагогіка, що актуалізує необхідність розгляду розвитку резильєнтності учнів в освітньому процесі.

1. Генеза феномена «резильєнтність» у психолого-педагогічних дослідженнях.

В гуманітарні науки поняття «резильєнтність» перейшло із фізики, де позначає «властивість матерії набувати початкової форми, після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів)» (Лазос, Г. 2018).

О. Хамініч зазначає, що вивчення резильєнтності триває вже понад 50 років, починаючи з 1970-х років. Початком досліджень цього феномену вважається робота Е. Вернер, яка досліджувала дітей матерів, хворих на шизофренію. Вона першою звернула увагу на те, що частина дітей зберігала гармонійний розвиток, незважаючи на несприятливі життєві обставини, і використала термін *resilience* для опису цього явища. Згодом дослідження резильєнтності розширилися, охопивши людей різного віку і соціального статусу в умовах різноманітних життєвих труднощів (Хамініч, О. 2016).

Одним із важливих наслідків аналізу великого масиву емпіричних даних

стало визнання синхронності отриманих результатів, навіть у дослідженнях із різними завданнями. Саме це стало головним підтвердженням резильєнтності як стійкого феномену.

Г. Кравець виділив етапи розвитку наукового розуміння резильєнтності. На думку дослідника, *перший етап* мав описовий характер. Такі науковці, як Н. Гармезі, Д. Вайлант, Е.Д. Ентоні, Е. Ковен, Л. Мерфі, М. Раттер, почали систематично визначати, вимірювати та описувати явища успішного функціонування в умовах ризику чи негараздів, прагнули ідентифікувати фактори резильєнтності й дати визначення цьому явищу. На цьому етапі резильєнтність розглядалася як риса особистості.

На *другому етапі* резильєнтність розглядалася як процес. Дослідники Б. Бекер, С. Лутар і Д. Чиккеті зосередили увагу на таких питаннях, як процеси, що сприяють розвитку резильєнтності, а також функціонування захисних механізмів і профілактичних впливів.

На *третьому етапі* вчені Н. Каратсореос та Б. МакЕвен висунули припущення про можливість розвитку резильєнтності через втручання, спрямовані на внутрішні ресурси та зовнішні фактори особистості, паралельно досліджуючи попередні теорії щодо покращення резильєнтності та визначення процесів, що її формують. Були створені програми, спрямовані на розвиток, впровадження та оцінювання рівня резильєнтності (Кравець, Г. 2019).

У Вікіпедії поняття «психологічна резильєнтність» визначається як динамічний процес позитивної адаптації людини до труднощів. У психології резильєнтність розглядається як здатність підтримувати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в несприятливих умовах, долати їх без тривалих негативних наслідків і ефективно пристосовуватися до нових викликів (*Психологічна резильєнтність*. URL:<http://surl.li/lkpftv>).

У соціології резильєнтність пояснюється через характеристики потенційних якостей особистості та виокремлення тих, що впливають на життєві шанси, зокрема фізичне і психічне здоров'я, знання, навички, вміння жити тощо.

У педагогічній літературі резильєнтність трактується як «наявність позитивних поведінкових патернів і функціональної компетентності сім'ї та окремих її членів. Вона проявляється в стресових ситуаціях та несприятливих умовах та допомагає чинити опір стресу і відновлюватися шляхом зміцнення благополуччя кожного члена сім'ї» (Шевченко, О. 2020).

О. Шевченко цитує В. Мосса, який стверджує, що резильєнтність не є вродженою, а формується через навчання, коли труднощі сприймаються як невід'ємна частина життя. Підсумовуючи думки науковців, О. Шевченко зазначає, що резильєнтність є динамічною характеристикою, яка може змінюватися та вдосконалюватися за допомогою зовнішніх впливів; це здатність людини пристосовуватись до трагедій, травм, різних труднощів тощо (Шевченко, О. 2020).

Отже, резильєнтність має міждисциплінарний характер дослідження і дозволяє розглядати її як концентрацію внутрішніх і зовнішніх характеристик, що допомагають людині долати труднощі та відновлюватися психологічно після пережитого; як наслідок частих несприятливих змін (порушень, труднощів) та реінтеграції, у процесі якої індивід демонструє позитивну адаптацію всупереч власним переживанням; а також як вроджену енергію або мотивувальну життєву силу.

2. Змістова сутність та компоненти резильєнтності.

Варто підкреслити, що і сьогодні відсутня єдина позиція науковців щодо трактування резильєнтності.

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резильєнтність — це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, сповнення особистими ресурсами.

Існують дві ключові складові, які сприяють розумінню поняття резильєнтності. По-перше, резильєнтність як відповідь на стресові події акцентує увагу на *відновленні*, тобто здатності швидко повернутися до стану рівноваги і початкового рівня здоров'я після стресу. Друга важлива складова передбачає *продовження* процесу *відновлення*, що веде до зростання та

покращення функціональних можливостей завдяки здоровим реакціям на стресовий досвід (Кравець, Г. 2019).

На основі аналізу численних наукових досліджень Г. Лазос робить висновок, що резильєнтність, залежно від її фокусу та об'єкту дослідження, може розглядатися як особистісна характеристика, притаманна окремій людині, або як динамічний процес (Лазос, Г. 2018).

Досі ще дискутується питання про те, чи є резилієнс рисою або процесом, але існує спільне розуміння, що «це поняття описує здатність окремих осіб, сімей і груп успішно функціонувати, адаптуватися і справлятися, незважаючи на психологічні, соціологічні, культурні та/або фізичні негаразди. Резилієнс (як риса і процес) розвивається і виявляється у людей впродовж їхнього розвитку. Отже, резилієнс розглядається як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптації до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку» (Чернобровіна, В. 2017).

У нашій роботі ми спираємося на думку О. Кокуна, який визначає резильєнтність як розумову, фізичну, емоційну та поведінкову здатність особистості адаптуватися, відновлюватися та процвітати в умовах ризику, викликів, небезпеки, складнощів і негараздів, а також навчатися й зростати після пережитих невдач (Кокун, О., Мельничук, Т. 2023).

Г. Лазос подає в перекладі загальний перелік резильєнтних факторів особистості створений А. Masten: ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання; тісні стосунки з іншими дорослими; наявність близьких друзів і романтичних партнерів; інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем; самоконтроль, регулювання емоцій, планування; мотивація до успіху; особистісна ефективність; віра, надія, сенс життя; ефективне навчання; ефективність у стосунках із сусідами, колегами (Лазос, Г. 2018).

А. Masten стверджує, що розвиток пізнавальних навичок у дітей і якісний ранній сімейний холдинг відіграють захисну роль, допомагаючи дітям справлятися з труднощами в майбутньому. У результаті такі діти виростають

компетентними дорослими, які, згідно з її дослідженнями, мають вищу самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, розвинену соціальну апперцепцію, здатність до розуміння інших і творче мислення. Інші науковці зазначають, що компетентні люди також володіють значними зовнішніми ресурсами та соціальним капіталом у вигляді підтримки як у родині, так і поза її межами (Лазос, Г. 2018).

К. Болтон було визначено перелік якостей (захисних факторів) та захисних умов, які «служать буфером перед обличчям життєвих негараздів». Приклади захисних факторів особистості згідно з віковою періодизацією наведено у таблиці 1 (Лазос, Г. 2018).

Таблиця 1

Приклади захисних факторів особистості згідно з віковою періодизацією

Вік	Захисні фактори
Діти та підлітки	Самоефективність, вміння опанувати свої почуття, «легкий характер», особистісна ефективність, планування, теплі стосунки з дорослими. Ефективність (у праці, грі, прив'язаності і любові), самодисципліна, позитивні очікування, інтернальний локус контролю, навички вирішення проблем, навички критичного мислення, гумор. Здатність сприймати й інтегрувати різний досвід у позитивному чи конструктивному ключі, застосування проактивних підходів до вирішення проблем, позитивність і добродушність як риси характеру.
Дорослі	Витривалість (життестійкість), гумор та репресивний копінг. Ефективність когнітивних стратегій регулювання емоцій: планування, позитивна переоцінка подій, свідоме пригнічення негативних емоцій, уникнення румінації (мисленої жуйки, нав'язливих думок). Оптимізм. Віра. Мудрість. Сила духу, міцність, чесноти, позитивні якості.
Літні люди	Наполегливість; впевненість у собі, у власних силах; змістовність (наповнене сенсом життя), незворушність;

незалежність; соціальні зв'язки і стосунки; прийняття себе, власного досвіду.

У період з 1990 до 1995 року дослідницька лабораторія під керівництвом Р. Venson провела масштабне дослідження, яке охопило американських учнів 6–12 класів із 600 громад. У вибірку увійшли 350 000 дітей. У ході цього дослідження було визначено 40 факторів розвитку, які поділили на зовнішні та внутрішні.

До зовнішніх факторів віднесено підтримку з боку найближчого оточення (родина, дорослі, сусіди, друзі), почуття компетентності (розширення прав і можливостей дітей), розуміння меж і очікувань, а також конструктивне використання часу. Внутрішні фактори розвитку включають мотивацію до навчання, прагнення досягнень, позитивні цінності (турботливість, чесність, відповідальність тощо), соціальні навички та позитивну ідентичність, яка включає самооцінку, внутрішній локус контролю та усвідомлення мети (*Лазос, Г. 2018*).

П. Лушин дійшов висновку, що резильєнтність формується через інтерактивну взаємодію факторів на трьох рівнях функціонування особистості. Мікрорівень: особисті активи, до яких належать психофізіологічні, когнітивні, ціннісно-сміслові та інші характеристики. Мезорівень: найближче соціальне оточення, зокрема сім'я, колеги та друзі. Макрорівень: вплив громади та суспільства загалом. Ця модель акцентує на багаторівневому підході до розуміння та розвитку стійкості особистості (*Лушин, П. 2013*).

О. Кокун пропонує детально класифікувати фактори, що впливають на розвиток резильєнтності, виділяючи чотири рівні.

Індивідуальний рівень охоплює особистісні риси, здібності, мотивацію та внутрішні ресурси, такі як стресостійкість і здатність до саморегуляції.

Сімейний рівень включає підтримку від членів родини, створення сприятливого емоційного клімату та довірливі взаємини.

Рівень робочого колективу або команди акцентує увагу на гармонійних стосунках з колегами, підтримці з боку керівництва та згуртованості команди.

Суспільний рівень стосується соціальної підтримки, доступності ресурсів, а також культурних і соціальних норм, які сприяють стійкості (Кокун, О., Мельничук, Т. 2023).

Ця класифікація дозволяє всебічно аналізувати чинники, що впливають на стійкість особистості у різноманітних життєвих обставинах.

Чинники індивідуального рівня:

Позитивний копінг. Процес подолання складних життєвих ситуацій включає докладання зусиль для вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також спрямований на зменшення або усунення стресу чи конфлікту. У цьому процесі виділяють такі основні підходи: активний або прагматичний підхід: орієнтований на конкретні дії, спрямовані на зміну складних обставин або усунення їхніх причин; проблемно орієнтований підхід: передбачає глибокий аналіз проблеми, пошук її джерел і розробку дієвих способів її вирішення; духовний підхід: базується на використанні віри, медитації чи інших духовних практик для мобілізації внутрішніх ресурсів, прийняття ситуації або пошуку сенсу в пережитих труднощах. Ці підходи можуть комбінуватися відповідно до специфіки ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Позитивні прагнення. Позитивні прагнення відображають стан ентузіазму, активності та життєрадісності, який базується на низці позитивних рис і емоцій, що сприяють адаптації та успішному подоланню труднощів. До ключових складових цього стану належать:

позитивні емоції – радість, задоволення, впевненість, які допомагають зберігати внутрішню гармонію і стійкість;

оптимізм – віра в успішний результат навіть у складних обставинах, що надає впевненості та енергії;

почуття гумору – здатність іронічно оцінювати ситуації або сміятися навіть під час стресу, що знижує емоційну напругу;

надія – очікування кращого майбутнього, яке виступає потужним джерелом мотивації;

гнучкість до змін – відкритість до нового досвіду, здатність адаптуватися до змін і бачити в них можливості для зростання. Ці риси підтримують стійкість особистості, зберігаючи її активність і здатність до розвитку навіть у найважчих ситуаціях.

Позитивне мислення. Позитивне мислення як процес обробки інформації в умовах подолання труднощів включає набір когнітивних і емоційних стратегій, що сприяють адаптації та пошуку нових рішень. Основні компоненти цього підходу: реструктуризація – переосмислення ситуації для виявлення нових шляхів вирішення проблем; позитивне переосмислення (рефреймінг) – зміна перспективи сприйняття, що дозволяє побачити ситуацію у більш конструктивному світлі; знаходження виходу – активний пошук можливих рішень чи альтернатив у складних умовах; гнучкість – здатність адаптувати думки та дії до змінних обставин; переоцінка – аналіз і перегляд власних пріоритетів і цінностей у світлі отриманого досвіду; перефокусування – концентрація на важливих чи позитивних аспектах ситуації, що допомагає підтримувати мотивацію; позитивні очікування та світогляд – віра у сприятливий результат і сприйняття світу як джерела можливостей; психологічна підготовка – формування внутрішньої стійкості та готовності до подолання викликів. Ці стратегії дозволяють ефективно використовувати доступні ресурси, зменшувати стрес і зберігати позитивний настрій навіть у складних обставинах.

Реалізм. Реалістичне опанування ситуацією полягає у збалансованому використанні внутрішніх і зовнішніх ресурсів для адаптації до реальних умов. До ключових елементів цього підходу належать: реалістичні очікування – об'єктивна оцінка можливостей і перспектив на основі аналізу ситуації; самооцінка та самоцінність – усвідомлення своєї важливості та цінності, що підтримує впевненість у собі; впевненість – віра у власні сили й здатність долати труднощі; самоефективність – переконання у своїй спроможності досягати поставлених цілей і виконувати необхідні завдання; відчуття контролю – усвідомлення, що деякі аспекти ситуації можуть бути підконтрольними, та

активне прагнення впливати на них; прийняття – визнання й мирне ставлення до обставин, які не піддаються зміні, з метою збереження внутрішнього спокою. Ці складові сприяють підтримці стійкості та ефективній адаптації навіть у складних або невизначених життєвих ситуаціях.

Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій забезпечує ефективне досягнення цілей і включає такі ключові аспекти: саморегуляцію – здатність контролювати свої емоції, думки та поведінку, підтримуючи рівновагу в складних умовах; самоуправління – активне керування власними реакціями для досягнення бажаних результатів, включаючи вміння стримувати імпульсивні дії; моніторинг емоцій – регулярне відстеження свого емоційного стану для усвідомлення його впливу на поведінку; оцінку емоцій – аналіз причин і наслідків власних емоційних реакцій для кращого розуміння себе і ситуації; корегування емоцій – внесення змін до емоційних проявів відповідно до обставин або завдань, які потрібно виконати; самовдосконалення – використання досвіду для розвитку емоційної стійкості, підвищення ефективності й досягнення поставлених цілей. Цей процес сприяє збереженню концентрації, підвищенню продуктивності та успішному вирішенню як особистих, так і професійних викликів.

Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно функціонувати характеризується станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості, які дозволяють людині успішно виконувати завдання в різних аспектах життя. Основні складові цього поняття включають: фізичне здоров'я – відсутність хвороб або порушень, що обмежують здатність до активної діяльності; витривалість – спроможність тривалий час підтримувати фізичну активність без значного стомлення; силу та гнучкість – можливість виконувати фізичні дії з належною інтенсивністю й амплітудою рухів; енергійність – достатній запас енергії для виконання як повсякденних завдань, так і реакції на екстрені ситуації; адаптивність – здатність організму пристосовуватися до змін у фізичному, емоційному або екологічному середовищі. Ці характеристики забезпечують продуктивність, сприяють підтриманню здорового способу життя

та збереженню активності у різних життєвих обставинах.

Альтруїзм. Безкорислива турбота про добробут інших людей, яка проявляється у готовності допомагати без очікування винагороди чи особистої вигоди. Ґрунтується на емпатії, співчутті та внутрішньому прагненні сприяти щастю, комфорту чи безпеці інших. Альтруїзм може виявлятися як у повсякденних діях, так і в значних життєвих рішеннях, спрямованих на служіння суспільству чи окремим людям.

Чинники сімейного рівня.

Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля. Вони відіграють ключову роль у створенні атмосфери підтримки, довіри та взаєморозуміння, які необхідні для подолання стресових ситуацій: забезпечують безпеку і підтримка, емоційну опору в складних ситуаціях. Спільний час, проведений у сімейному колі, всі відчують, що вони не самотні у своїх викликах.

Комунікація. Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами. Вона включає обмін думками, ідеями, емоціями та відомостями, що дозволяють вирішувати конфлікти, приймати спільні рішення та зберігати атмосферу довіри. Відкрите спілкування дає право на вираження своїх думок та почуттів без страху бути осудженим. Це сприяє формуванню довіри та взаємної підтримки.

Підтримка. Вона охоплює різні аспекти взаємодії, які забезпечують людині ресурси для емоційного та фізичного відновлення, зокрема:

емоційна підтримка — усвідомлення того, що вас розуміють, приймають і люблять, надає відчуття стабільності та безпеки. У сім'ї це проявляється через теплі стосунки, співчуття, готовність вислухати та розділити емоції; матеріальна підтримка — забезпечення необхідними ресурсами, такими як житло, харчування, фінансова допомога. Це створює базу для відчуття впевненості та зменшує стрес, пов'язаний із побутовими чи фінансовими труднощами;

інструментальна підтримка — практична допомога у вирішенні проблем

або виконанні завдань. Це може бути допомога з хатніми справами, догляд за дітьми або інші дії, які полегшують життя членів сім'ї; інформаційна підтримка — надання корисної інформації або порад, які допомагають зрозуміти ситуацію і знайти рішення. У сім'ї це може бути обговорення різних стратегій для подолання проблем або підказки, як діяти в складних обставинах;

духовна підтримка — надання сенсу, віри у краще та духовної опори. Це може включати спільні молитви, обговорення життєвих цінностей або підтримку через релігійні чи культурні традиції. Усвідомлення доступності підтримки сприяє формуванню почуття безпеки, самовпевненості та спроможності долати труднощі. Родина, яка створює атмосферу підтримки, є основою для зміцнення психологічної стійкості кожного її члена.

Близькість. Означає глибокі емоційні зв'язки, які людина відчуває з іншими, і відіграє ключову роль у формуванні здатності долати труднощі та адаптуватися до змін. Цей аспект включає любов, близькість та відданість. Відчуття любові та турботи з боку інших дає людині емоційну опору, впевненість у своїй цінності та важливості. Фізична та емоційна близькість, як от обійми, спілкування, спільне проведення часу, створюють атмосферу довіри та взаєморозуміння, допомагають відчути що людинане самотня у своїх переживаннях. Взаємна відданість у стосунках формує почуття безпеки та стабільності. Знання, що є хтось, на кого можна покластися, навіть у найважчі моменти, сприяє розвитку впевненості у своїх силах та зменшує почуття тривоги.

Виховання. Виховання та роль батьків є ключовими чинниками у формуванні резильєнтності у дітей. Батьківські навички впливають на те, як дитина сприймає світ, справляється зі стресом і розвиває впевненість у собі. Батьки, які створюють тепле, стабільне і підтримуюче середовище, допомагають дітям розвивати важливі навички для подолання стресу та викликів. Їхні дії формують основу для того, щоб дитина могла вирости емоційно стійкою, впевненою в собі і здатною досягати успіху у житті.

Адаптивність. Адаптивність як чинник резильєнтності означає здатність

людини та сім'ї гнучко реагувати на зміни, зберігаючи стабільність і функціональність у складних умовах. Особливо сьогодні, життя в умовах війни, яке часто супроводжується переїздами, розлуками та іншими викликами, вимагає від членів сім'ї високого рівня адаптивності. Адаптивність допомагає сім'ям не лише вижити, але й процвітати в умовах постійних змін. Це формує здатність бачити виклики як можливості для зростання, а не як нездоланні бар'єри.

Чинники рівня робочого колективу/команди

Позитивний психологічний клімат. Позитивний психологічний клімат у колективі є важливим чинником розвитку резильєнтності, адже він створює атмосферу підтримки, довіри та мотивації, що дозволяє учасникам колективу ефективно взаємодіяти та долати виклики разом. Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики. Таке середовище стає джерелом сили, з якої люди черпають енергію для подолання викликів та спільного досягнення успіху.

Командна робота. Ефективна координація роботи між членами команди дозволяє досягати спільних цілей навіть за складних обставин, сприяючи адаптивності, згуртованості та зниженню рівня стресу. Основними аспектами командної роботи є: координація дій, чітке розуміння ролей, розподіл обов'язків і взаємодопомога; гнучкість у роботі; взаємна підтримка; ефективна комунікація; почуття спільної мети, усвідомлення важливості виконуваної роботи; лідерство в команді.

Згуртованість. Здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та в завданні, яке виконується. У кризових ситуаціях згуртована команда здатна мобілізувати ресурси та знайти нестандартні рішення. Завдяки підтримці один одного, члени команди легше долають невдачі та зберігають оптимізм. Згуртованість сприяє довгостроковій стабільності та здатності адаптуватися до нових умов.

Суспільні чинники резильєнтності.

Приналежність. Здатність людини формувати та підтримувати стосунки та зв'язки з іншими людьми, спільнотами чи організаціями сприяє створенню підтримуючого середовища, яке допомагає особі справлятися з викликами, зберігати психологічну стійкість і відновлюватися після стресових ситуацій. До основних аспектів, що характеризують приналежність можна віднести інтеграцію у різноманітні соціальні структури (приналежність до сім'ї, школи, робочого колективу, громади тощо), дружбу, участь у духовних або конфесійних організаціях, соціальних службах, допомогу іншим (наприклад, участь у волонтерській діяльності, благодійних проєктах чи програмах взаємодопомоги тощо).

Згуртованість. Згуртованість розуміється як сила зв'язків, що об'єднує людей у спільноті на основі спільних цінностей, цілей, довіри та взаємної підтримки. Згуртованість формує у спільнотах атмосферу взаємопідтримки, яка сприяє розвитку індивідуальної та колективної здатності справлятися зі складнощами. Вона підсилює відчуття єдності, стабільності та належності, що є важливими для збереження психоемоційного балансу.

Зв'язаність. Відображає якість і кількість соціальних зв'язків людини, що існують у громаді, та її інтеграцію у взаємини, які формують відчуття стабільності, підтримки та взаємозалежності. Вона охоплює як міжособистісні стосунки, так і зв'язок із місцем, його культурою та традиціями.

Колективна ефективність. Колективна ефективність як чинник розвитку резильєнтності — це спільне уявлення членів групи про їхню здатність об'єднувати зусилля для досягнення спільних цілей, вирішення проблем і подолання труднощів. Вона відображає віру в успішність колективних дій і забезпечує ресурс для стійкого розвитку групи та її членів.

I. Ющенко вказує, що освітнє середовище також є важливою складовою соціальних ресурсів дітей. Отже, до соціальних ресурсів належать не лише батьки та найкращі друзі, але й усі дорослі, до яких діти можуть звертатися за підтримкою та порадою в різних життєвих обставинах (Ющенко, I. 2015).

В. Чернобровкіна виділяє такі компоненти резильєнтності у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція. Вона включає спокійно-позитивний емоційний фон, базове почуття безпеки, суб'єктивне благополуччя та позитивне мислення. У стресових ситуаціях це проявляється у здатності дитини залишатися спокійною завдяки сформованому почуттю базової довіри до світу. Таке почуття забезпечує стабільний емоційний фон і допомагає дитині почуватися захищеною, особливо поруч із близькими дорослими, навіть у випадках невизначеності чи загрози.

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість і самоефективність. Цей компонент охоплює оптимізм, віру в перспективи, використання активних стратегій подолання труднощів, здатність брати участь у розв'язанні проблем, контролювати ситуацію, приймати ризики та довіряти власним силам. Він базується на впевненості дитини у своїй здатності успішно долати труднощі та на усвідомленні своєї внутрішньої сили. Такі установки, як «я впораюся» чи «я зможу це подолати», формують основу позитивного мислення та підтримують регуляцію поведінки у складних обставинах.

3 Навички та якості для розв'язання проблем. Вони охоплюють інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання труднощів, здатність генерувати альтернативні рішення, проявляти гнучкість і креативність. Важливими аспектами є здатність формувати чіткий план дій і демонструвати наполегливість та поступовість у його реалізації.

4. Соціальні зв'язки та стосунки з оточенням. Цей компонент включає почуття приналежності, здатність підтримувати стосунки, проявляти дружелюбність, кооперацію та солідарність. Соціальна компетентність і просоціальна поведінка (емпатія, відповідальність, турбота, навички спілкування, почуття гумору) є ключовими рисами. Сюди ж входить здатність розуміти почуття інших людей. Показниками цього компонента є наявність широкого кола спілкування, мережі значущих стосунків із рідними, друзями та знайомими, а також готовність допомагати іншим і приймати допомогу в складних ситуаціях.

5. Автономія, самостійність і самоконтроль. Цей компонент охоплює

здатність діяти незалежно, приймати власні рішення та усвідомлювати їх наслідки. Важливими є розвинена ідентичність, самостійність у думках і вчинках, здатність піклуватися про себе, а також саморегуляція, самоконтроль і самоактивація. Вміння контролювати результати своїх дій формує почуття впевненості та відповідальності.

6. Прагнення та орієнтація на майбутнє. До цього складника належать здатність планувати, ставити завдання та наполегливо працювати над їх реалізацією. Спрямованість на діяльність, працелюбність, успішність у навчанні й соціальній активності корелюють із низьким ризиком поведінкових розладів. Цей компонент характеризує здатність дітей мати значущі цілі, прагнути до їх досягнення та зберігати продуктивність навіть у складних обставинах, забезпечуючи належний рівень активності для подолання викликів (Чернобровкіна, В. 2017).

3. Вікові характеристики резильєнтності.

Дитячий та підлітковий вік є періодом інтенсивного розвитку, що супроводжується як великими можливостями, так і значними ризиками. У цей час зовнішні фактори мають потужний вплив, адже психіка дитини з одного боку вразлива, а з іншого – відкриває великі перспективи для формування нових здібностей (Басенко, О. 2019).

О. Чиханцова підкреслює, що розвиток резильєнтності у дітей значною мірою залежить від якості взаємин із батьками. Особливо важливою є постать значимого дорослого, який створює середовище, сприятливе для активізації психологічних ресурсів дитини (Чиханцова, О., Гуцол К. 2022). Дослідниця також зауважує, що розвиток усіх психічних функцій дитини сприяє формуванню адекватної самооцінки. Це, своєю чергою, допомагає дитині освоїти різноманітні стратегії подолання труднощів і тактики саморегуляції емоційного стану (Чиханцова, О. 2020).

Т. Титаренко звертає увагу на те, що життєстійкість особистості закладається через цінності, які дитина переймає від батьків. У підлітковому віці, однак, референтною групою стають однолітки. Тому значний вплив також

справляють неформальні соціальні групи та молодіжна субкультура, які відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності в цей період (Титаренко, Т. 2018).

У своїх дослідженнях науковиця В. Чорнобровкіна наголошує, що резильєнтність відіграє ключову роль у розвитку особистості. За однакових умов підлітки з високим рівнем резильєнтності здатні долати труднощі, рухатися вперед і протистояти негараздам, тоді як низький рівень резильєнтності може призводити до ламання їхньої волі. Внаслідок цього одні підлітки з антисоціальних сімей можуть протистояти негативному впливу, займатися спортом або обирати інший життєвий шлях, формуючи так звані антисценарії. Інші ж, що зростають в аналогічних умовах, можуть переймати стиль життя своїх батьків, наприклад, почати вживати алкоголь, тобто повторювати їхній життєвий сценарій (Чорнобровкіна, В. 2017).

О. Шевченко звертає увагу на те, що адаптація підлітка до навколишнього середовища сприяє одночасному формуванню двох протилежних тенденцій — до розвитку та до супротиву. Проте, якщо цей вектор розвитку втрачається через певні обставини, підліток поступово може втратити свою резильєнтність (Шевченко, О. 2020). Водночас, у складних життєвих ситуаціях здатність особистості протистояти труднощам і будувати власний шлях, розвиватися може знову активізуватися.

Г. Войтович, досліджуючи гендерні особливості резильєнтності у підлітків, зазначає, що дівчата цього віку є більш схильними до переживання депресії та проявляють вищий рівень самокритичності порівняно з хлопцями. Їм притаманні переважно характерні для жінок способи боротьби зі стресом, засновані на взаєминах із оточенням. Наприклад, дівчата частіше висловлюють свої переживання, діляться особистим із подругами, тоді як хлопці здебільшого використовують інструментальні копінг-стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення проблем (Войтович, Г. 2019).

Таким чином, підлітковий вік характеризується появою новоутворень, таких як почуття дорослості, прагнення до самоствердження, розвиток

саморегуляції, а також одночасно тенденцій до розвитку й супротиву. Активна життєва позиція підлітка та його участь у подоланні проблем є важливими факторами формування резильєнтності.

Недостатній рівень сформованості резильєнтності у підлітків може призводити до підвищеної тривожності, відчуття безпорадності та невпевненості, незадоволеності життям, втрати перспектив і виникнення проблем у міжособистісних стосунках (Терещенко, А. 2015).

«Особистісні ресурси дітей взаємопов'язані з соціальним середовищем, з іншими людьми, як дорослими, так і однолітками, але, насамперед, до них відносяться ті якості дитини, що дозволяють пережити втрату чи будь-яку іншу складну ситуацію та зберегти здатність до позитивного розвитку. Це, насамперед, генетично зумовлені конституціональні особливості нервової системи, що лежать в основі темпераменту та характеру і визначають індивідуально-неповторну конфігурацію її особистісних рис» (Ющенко, І. 2015).

На сьогодні у науковій літературі визначено психологічні чинники, які сприяють успішному подоланню складних життєвих ситуацій у різних вікових періодах. Вчені Н. Сирота та В. Ялтонський розробили характеристику адаптивної моделі поведінки підлітків, яка передбачає наявність розвинених особистісних і соціальних ресурсів для подолання життєвих труднощів. До таких ресурсів належать рівень інтелекту, Я-концепція, локус контролю, соціальна компетентність, емпатія, ціннісно-мотиваційна структура особистості, соціальна підтримка тощо (Ющенко, І. 2015).

І. Ющенко, спираючись на дослідження А. Маклакова, описує складові особистісного адаптаційного потенціалу. Серед них виділяються нервово-психічна стійкість, що забезпечує толерантність до стресу; адекватна самооцінка, яка впливає на сприйняття умов діяльності та власних можливостей; відчуття соціальної підтримки, яке підсилює почуття власної значущості; рівень конфліктності та досвід соціальної взаємодії (Ющенко, І. 2015).

У ряді досліджень, проведених на групах дітей, які живуть у різних культурних і соціально-економічних умовах та зазнають впливу несприятливих чинників і ризиків, виявлено фактори, що обмежують розвиток резильєнтності, так і ті, що сприяють її розвитку та зміцненню.

М. Фразер виокремлює фактори резильєнтності, які стосуються як особистісного аспекту, так і контекстуального. До захисних факторів, що сприяють розвитку резильєнтності у дітей, належать: навички розв'язання проблем, самоефективність, низький рівень конфліктності між батьками, позитивний зв'язок між батьками та дитиною в ранньому дитинстві, турботливі стосунки з близькими та соціальна підтримка (Чорнобровкіна, В. 2017).

Дослідження А. Мастен та її команди підтвердили, що вирішальними факторами, які допомагають дітям справлятися з труднощами, є сім'я та взаємини з батьками, а також особисті здібності дітей, зокрема вміння мислити, вирішувати проблеми та контролювати свою поведінку (Чорнобровкіна, В. 2017).

Згідно з результатами досліджень, частина дітей, які успішно долають складні життєві обставини, демонструють резильєнтність із раннього віку. Такі діти успішно навчаються у школі, мають друзів, будують позитивні стосунки з учителями, а в дорослому житті також зберігають високу резильєнтність. Однак є й інша група дітей, яка пережила значні несприятливі впливи у дитинстві чи підлітковому віці, проте згодом змогла налагодити своє життя завдяки допомозі наставників і використанню власних здібностей. На основі цих спостережень А. Мастен зробила висновок, що резильєнтність не є вродженою якістю. Вона формується в результаті взаємодії дитини з її середовищем. Дослідниця підкреслює, що ключовим фактором розвитку резильєнтності є тісні стосунки з компетентними та турботливими дорослими. Відтак, резильєнтність залежить не лише від індивідуальних характеристик дитини, але й від наявності підтримуючих взаємин, які, на жаль, доступні не всім дітям (Чорнобровкіна, В. 2017).

Д. Майкенбаум описав низку підходів до виховання, що сприяють

розвитку резильєнтності у дітей перед травмуючими подіями. До них належать:

- допомога в організації звичного способу життя (забезпечення передбачуваних, звичних умов життя, допомога дитині залишатися у звичних ролях, створення атмосфери спокою);

- мінімізація негативного впливу новин (обмеження доступу до негативної інформації, демонстрація батьками прикладу позитивного копінгу);

- залучення дитини до здорових звичок (регулярного сну, збалансованого харчування, участі в соціально корисних видах діяльності);

- розвиток та допомога дитині у використанні ефективних копінг-стратегій, відмова від стратегії уникнення (впадання у відчай, агресія, звинувачення інших, зловживання шкідливими речовинами);

- виховання в дитини емпатії та навчання допомоги іншим;

- відкрите та м'яке спілкування з дитиною (діалог з дитиною без тиску, створення можливості для безпечного обговорення кризових ситуацій і допомога дитині у виробленні планів подолання труднощів);

- розвиток соціальної підтримки (навчання дитини розпізнавати та використовувати ресурси соціальної підтримки);

- використання смислотворчих ритуалів (використання процедур або ритуалів для осмислення втрат і горювання) (Чорнобровкіна, В. 2017).

Вважаємо, що такі підходи є актуальними не лише для сім'ї, але й для закладів освіти. Педагогічний колектив може створити сприятливі соціально-педагогічні умови в класі та школі, які зменшать негативний вплив стресу, включно з навчальними викликами. Крім того, школа може виступати посередником між дитиною, її родиною та іншими соціальними інститутами, сприяючи продуктивній взаємодії. Це допоможе оточенню дитини задовольняти її потреби та підтримувати у вирішенні проблемних ситуацій, водночас позитивно впливаючи на її розвиток і адаптацію.

Цінною для нашого дослідження є думка дослідників з університету Ватерлоо про те, що резильєнтність можна розвивати, їй можна навчати. Тому в наступному розділі дослідження розглянемо практичні аспекти розвитку

резильєнтності учнів.

4. Аналіз результатів дослідження розвитку резильєнтності учнів.

З метою дослідження розвитку резильєнтності учнів нами було проведене опитування учнів 8 та 10 класів. Констатувальним експериментом було охоплено 129 ліцеїстів 8 класів та 89 ліцеїстів 10 класів. Усього 218 осіб.

Для початку ми провели невелике опитування щодо розуміння того, які події в закладі освіти є стресовими для учнів, до кого вони звертаються за допомогою та які методи підтримки використовують.

Результати відповідей учнів на перше запитання «Чи вважаєш ти себе стресостійкою особистістю?» показали, що 68,9% опитаних восьмикласників та 74,2% десятикласників вважають себе стійкими до стресів. Хоча 15,2% десятикласників, які дали ствердну відповідь та 7,9% таких восьмикласників відмітили «переважно так, залежно від ситуації». Натомість 31,1% учнів 8-х класів та 25,8% учнів 10-х класів не вважають себе стресостійкими особистостями.

Серед подій, які були найбільш стресовими під час навчання ліцеїсти 8 класів виокремили: контрольні та самостійні роботи — 37,2%, різноманітні конфліктні ситуації — 15,5%, запізнення — 8,5%, опитування біля дошки, оцінювання — по 6,9%, перевантаження домашніми завданнями — 3,9%. 9,3% опитуваних відмітили як стресову ситуацію початок навчання, по 3,1% учнів назвали вибір профілю класу та публічні виступи (на святах, сцені і т.п.). Серед поодиноких стресових ситуацій учні зазначали відсутність через хворобу друзів у школі, розлади здоров'я, прояви неповаги, невідповідності до уроку та зауваження. 24,3% опитаних зазначили, що не було стресових ситуацій.

Ліцеїсти 10 класів найбільш стресовими ситуаціями визначили такі: контрольні та самостійні роботи — 48,3%, погані оцінки — 17,9%, перевантаження домашніми завданнями — 19,1%, опитування біля дошки — 6,7%, початок навчання (7,8%) та закінчення навчального року (5,6%). Для 3,4% ліцеїстів стресовим фактором є примус до чогось. По 4,5% відмітили конфліктні ситуації та зміну класу. Поодинокими відповідями були війна,

тривога, розлад здоров'я, публічні виступи.

Отже, порівняння відповідей учнів 8 та 10 класів дозволяє зробити висновок, що стресові ситуації супроводжують учнів протягом усього навчального року. Школярі визначили найтипівіші навчальні ситуації (контрольні роботи, відповіді біля дошки тощо) й навчилися жити та навчатися в умовах війни. Тому тривоги, спуск у сховище хоч і є стресовими ситуаціями, однак вони були згадані у поодиноких випадках.

За підтримкою в стресовій ситуації учні 8 класів звертаються переважно до батьків (39,5%), друзів (36,4%) та 3,1% назвали вчителів. Десятикласники на першому місці назвали друзів (49,4%), батьків (26,9%), а от вчителів не вказали у своїх відповідях. Учні 10-х класів в більшій мірі покладаються на себе (17,9%) на противагу учням 8-х класів (6,9%). Ні до кого не звертаються у стресових ситуаціях під час навчання 29,2% опитаних десятикласників та 14,7% восьмикласників. Отже, учні 10 класів в більшій мірі покладаються на підтримку друзів та самих себе, ніж учні 8 класів. Хоча підтримка батьків теж є для них важливою.

Серед методів, які допомагають підтримати себе у стресових ситуаціях можна визначити певні спільні тенденції в ліцеїстів обох паралелей. Це відпочинок, прогулянки, хобі, музика. 17,8% восьмикласників методом підтримки назвали відеоігри, ігри в телефоні. На противагу цьому, десятикласники вказали на важливість сну (17,7%) та занять спортом (8,9%). Вважаємо, що такий перелік є обмеженим і школярам необхідно надати інформацію і про інші можливі способи підтримки себе (наприклад, ознайомити із ресурсорієнтованою моделлю подолання стресу BASIC Ph.

Динамічні зміни у житті вимагають від людини наявності нових якостей та характеристик, зокрема гнучкості. Л. Смалиус, Н. Шавровська зазначають, що поняття гнучкості розглядається у двох аспектах: як особливість розумової діяльності – «гнучкість мислення» і як особистісна характеристика – «інтелектуальна гнучкість». «Інтелектуальна гнучкість полягає у здатності швидко і без ускладнень переходити від одного класу явищ до іншого, а також у

спроможності знаходити способи конструктивного розв'язання проблеми. До того ж, окремі дослідники зазначають, що інтелектуальна гнучкість у поєднанні з поведінковою гнучкістю утворює особистісно важливу конструкцію, яка зумовлює розмаїття і здатність до розумного ризику, а також адекватність та ефективність виявів особистості в діяльності й спілкуванні» (Смалус, Л., Шавровська, Н. 2016).

Тому наступним кроком було дослідження особистої гнучкості ліцеїстів. Для цього ми використали опитувальник А. Мальцевої «Дослідження особистісної гнучкості», який дає можливість дослідити проблемні зони особистісної гнучкості респондентів та визначити на що слід звернути увагу для підвищення її рівня. Загалом результати свідчать про те, що більш гнучкими є учні 8 класів. Вважаємо, що на це впливає соціальне середовище (батьки, друзі, вчителі, до яких вони звертаються в стресових ситуаціях).

Наступним кроком було здійснення самооцінки стресостійкості особистості ліцеїстів за допомогою відповідного тесту на самооцінку стресостійкості особистості (Н. Кіршева, Н. Рябчікова, М. Гелікон).

Аналіз результатів самооцінки стресостійкості ліцеїстами 8 та 10 класів показав, що в учнів обох паралелей переважає середній (куди ми зарахували показники «середній», «чуть вище середнього» та «вище середнього») рівень розвитку стресостійкості: 62,1% та 68,6% відповідно. Сумарні показники низького та нижче середнього рівнів розвитку стресостійкості переважають в учнів 10 класів (17,9%), а в учнів 8 класів показником є 9,2%. Відповідно, учні 8 класів в більшій мірі оцінили розвиток власної стресостійкості на високому рівні (25,6%), на противагу десятикласникам (10,1%). Вважаємо, що на такі результати мають вплив вікові особливості респондентів. Чим старшим стає підліток, тим самооцінка набуває більшого реалізму, в той час як дітям властиво завищувати оцінку власних якостей (Блаженко, О. 2013). Окрім того, соціальна підтримка найбільш повно впливає на самооцінювання власних якостей підлітків. А оскільки учні 8-х класів вказали більше джерел соціальної підтримки в стресовій ситуації то, відповідно, і оцінюють свою стресостійкість

на вищому рівні.

Також нас цікавили які копінг-стратегії використовують підлітки в стресових ситуаціях. Для цього ми використали «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» («CISS») С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптація Т. Крюкової).

Методика дозволяє визначити наступні копінг-стратегії: орієнтація на вирішення проблеми чи завдання; спрямованість на емоції; уникнення; відволікання (субшкала); соціальне відволікання (субшкала).

Л. Карамушкіна акцентує увагу на тому, що «копінг-стратегії можуть бути «активними» (тобто такими, які спрямовані на цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації) або «пасивними» (які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації)» (Карамушка, Л., Снігур, Ю. 2020).

Зазвичай до активних копінг-стратегій відносять «орієнтацію на вирішення завдання» та «соціальне відволікання» (пошук соціальної підтримки), а до пасивних – копінг-стратегії «уникнення» та «спрямованість на емоції». Хоча існує думка, що певні форми уникання можуть мати й активний характер» (Карамушкіна, Л. 2020).

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що майже у половини підлітків обох паралелей переважає активна копінг-стратегія орієнтована на вирішення завдань (у 42,6% восьмикласників та у 56,2% десятикласників). Стратегія соціального відволікання (пошуку соціальної підтримки) теж в більшій мірі притаманна учням 10 класів, ніж 8 класів (13,1% проти 4% відповідно). Тобто старші підлітки виявили активнішу поведінку в стресових ситуаціях. Саме десятикласники, як виявили результати проведеного нами опитування, в більшій мірі покладаються самі на себе або ж ні до кого не звертаються в стресових ситуаціях, що спонукає їх проявляти активність у вирішенні різнопланових завдань, не чекаючи допомоги інших. Дана копінг-стратегія передбачає прагнення підлітків раціонально оцінити ситуацію, активно шукати способи вирішення завдань без зайвих емоцій.

Однак для іншої половини опитаних (57,4% ліцеїстів 8 кл., 41% ліцеїстів 10 кл.) притаманними є пасивні копінг-стратегії. Стратегія «уникнення» характерна для 38,8% восьмикласників та 23% десятикласників. Тобто значна частина опитаних орієнтована не на пошук вирішення проблеми, а обирають шлях втечі від них. Спрямованість на емоції характерна 18,6% опитаних учнів 8 класу та 18% опитаних учнів 10 класів. Це свідчить про те, що підліткам складно справлятися з власними емоціями в стресових ситуаціях.

Кожна людина здатна навчитись володіти емоційними станами і тим самим послаблювати вплив стресової ситуації. Адже саморегуляція — це здатність людини довільно керувати своєю діяльністю: планувати, ставити цілі, здійснювати вибір тощо, в тому числі й контролювати емоції, вміти розслабитись. Тому надзвичайно важливо навчити учнів раціональним шляхам підтримки себе та інших в стресових ситуаціях, розуміти свої емоції та керувати ними в складних ситуаціях.

Таким чином, завдання створення сприятливого освітнього середовища, впровадження просвітницьких та розвивальних програм та заходів, які будуть сприяти формуванню резильєнтності учнів є необхідною умовою їх підтримки та гармонійного розвитку.

5. Освітнє середовище як чинник розвитку резильєнтності учнів.

Як зазначалось вище, розвиток особистості, формування її психічних функцій та якостей нерозривно пов'язані із середовищем, у якому вона перебуває. А оскільки учні значну частину часу перебувають в закладі освіти, то освітнє середовище закладу є одним із важливих соціальних ресурсів формування резильєнтності учнів.

Освітнє середовище — досить складне поняття, яке науковці розглядають з позицій різних підходів, що свідчить про багатоаспектність поглядів на феномен освітнього середовища.

Я. Корчак говорив про виховне середовище. Виховне середовище відіграє важливу роль у формуванні особистості, адже саме в соціальному середовищі дитина отримує ціннісні орієнтири, засвоює норми поведінки та формує власну

ідентичність. Умови та особливості середовища можуть бути різними, що зумовлює певні особливості виховного процесу та його результати:

- догматичне середовище: характеризується суворою прив'язаністю до традицій, правил і вимог. Таке середовище сприяє формуванню дисципліни, але може обмежувати розвиток творчості та індивідуальності;

- ідейне (творче) середовище орієнтоване на розвиток креативності, інноваційного мислення та самовираження. У такому середовищі дитина навчається самостійно приймати рішення та генерувати ідеї;

- середовище безтурботного споживання відзначається відсутністю вимогливості до дитини. Це може призводити до пасивності, браку відповідальності та орієнтації на негайне задоволення власних потреб;

- середовище зовнішнього блиску та кар'єри. У ньому домінує прагнення до статусу, розрахунку та демонстрації успіху. У такому середовищі можуть формуватися цінності, пов'язані з конкуренцією та прагненням досягти зовнішнього визнання, іноді навіть ціною втрати моральних принципів.

Еколого-особистісний підхід (за В. Ясвіним) розглядає освітнє середовище як системне утворення, яке забезпечує взаємодію особистості з оточенням. Воно включає впливи на особистість, умови формування особистості, можливості розвитку особистості. Ефективність еколого-особистісного підходу залежить від наявності можливостей для саморозвитку (середовище повинно підтримувати ініціативу, свободу вибору та творчість), балансування впливів і автономності (особистість має отримувати підтримку для розвитку, водночас зберігаючи самостійність у прийнятті рішень).

Соціоекологічний підхід (за Г. Ковальовим і М. Мойсєєвим) передбачає розгляд освітнього середовища як системи, що складається з великої кількості елементів, які впливають на розвиток особистості. Цей підхід акцентує увагу на взаємозв'язку різних компонентів оточення, які формують умови для становлення і зростання людини. Серед ключових елементів соціоекологічного підходу виділяють: фізичне оточення, соціокультурні обставини; найближче соціальне оточення; відкритість середовища до потреб, цінностей, інтересів

учнів.

Комунікативно-орієнтований підхід (за В. Рубцовим, Н. Полівановою, І. Єрмаковою) акцентує увагу на ролі комунікації як основи навчально-виховного процесу. Освітнє середовище в цьому підході розглядається як система, що побудована на безпосередніх і опосередкованих взаємодіях між учасниками освітнього процесу.

Антрополого-психологічний підхід (за В. Слободчиковим) розглядає освітнє середовище як результат активної взаємодії учасників освітнього процесу, в ході якої відбувається формування і трансформація суб'єктивного досвіду кожного.

Психодидактичний підхід до освітнього середовища (за В. Лебєдевою, В. Орловим, В. Ясвіним) акцентує увагу на учневі як на унікальній особистості, яка має свої потреби, інтереси, переконання та цінності. Головною стратегією є впровадження особистісно орієнтованого навчання, що забезпечує індивідуалізований підхід до кожного учня в рамках закладу освіти.

З точки зору екопсихологічного підходу (В. Панов) освітнє середовище розглядається як простір, який сприяє розкриттю та розвитку існуючих і потенційних можливостей особистості. Основним завданням такого середовища є створення умов, які максимально стимулюють розвиток, дозволяючи кожній людині виявити свій природний творчий потенціал. У результаті вихованець формує власну суб'єктність, що забезпечує успішну соціалізацію (Омельченко, Л. 2018).

Важливою для нашого дослідження є думка Г. Беляєва про освітнє середовище як «систему умов, впливів і можливостей заохочення активності соціального індивіда у напрямі залежно-керованого переходу від діяльності в навчальній ситуації до діяльності в життєвій і професійній ситуації у запропонованих обставинах і відношеннях» (Братко, М. 2015).

«Освітнє середовище закладу освіти — це комплекс умов-можливостей та ресурсів (матеріальних, фінансових, особистісних, технологічних, організаційних, репутаційних) для навчання особистості, що склались

цілеспрямовано в закладі освіти, та забезпечують можливості для загальнокультурного та особистісного розвитку суб'єктів освітнього процесу» (Братко, М. 2015).

Освітнє середовище, за І. Братко, є комплексним і цілісним чинником, який суттєво впливає на розвиток і становлення особистості. Воно сприяє модифікації поведінки індивіда через заплановані й незаплановані впливи та взаємодію з його складовими (Братко, М. 2015).

Британська дослідниця Л. Хатчинсон підкреслює ключову роль педагога як головного суб'єкта освітнього середовища, відповідального за його ефективність (Шмаргун, В. та ін.. 2018).

Процес адаптації школярів до навчального закладу починається з інтеграції до школи як соціальної спільноти та інституту соціалізації. У цьому контексті особливо актуальним стає вплив освітнього середовища на формування особистісних якостей, таких як резильєнтність. Учні, потрапляючи до нового середовища, стикаються зі стресами, пов'язаними із соціальною адаптацією та навчальною діяльністю. Як зазначено, педагогічна та міжособистісна взаємодія може ставати джерелом труднощів і викликати стресові стани у школярів (Шмаргун, В. та ін.. 2018).

І. Мартинюк наголошує, що розвиток резильєнтності як здатності ефективно навчатися й особистісно розвиватися в умовах стресу залежить від доступу до ресурсного потенціалу, який надає освітнє середовище. За визначенням Д. Леонт'єва, ресурси включають фізіологічні (стан здоров'я), психологічні (особливості особистості й характеру) та соціальні (підтримка з боку оточення) чинники, що впливають на здатність адаптуватися до стресу, долати його та запобігати його негативним наслідкам (Шмаргун, В. та ін.. 2018).

Результати досліджень дозволяють виокремити низку стресових ситуацій, з якими стикаються школярі:

- адаптація новоприбулих учнів до умов навчального закладу;
- перехід п'ятикласників до середньої школи, що супроводжується

збільшенням кількості викладачів і різноманітністю їх вимог;

- навчання в змішаних профільних класах, що вимагає інтеграції до нових соціальних груп;

- інформаційний стрес, пов'язаний із значним зростанням обсягу навчального матеріалу та необхідністю активно шукати й використовувати додаткову інформацію;

- інтелектуальні випробування, такі як екзамени, контрольні роботи, публічні виступи тощо;

- конфліктна взаємодія між учнями або між учнями й учителями;

- розчарування у виборі навчального закладу чи класу (*Шмаргун, В. та ін.. 2018*).

Ці виклики вимагають створення підтримуючого освітнього середовища, яке сприяє розвитку резильєнтності, знижує стрес та забезпечує умови для гармонійної адаптації школярів.

Переживання стресових ситуацій у школі може стати як джерелом позитивного досвіду для розвитку резильєнтності, так і причиною виснаження, що призводить до втрати мотивації та небажання вчитися. Завдання закладу освіти полягає в створенні умов, які сприяють розвитку стійкості учнів до стресу, зокрема формуванню в них впевненості, віри у власні сили та почуття приналежності до шкільної спільноти (*Чернобровкіна, В. 2017*).

Тому вважаємо за необхідне визначити організаційно-педагогічні умови, які забезпечуватимуть формування резильєнтності учнів.

- Спілкування педагога з учнями використовуючи способи, що сприятимуть створенню безпечного освітнього середовища.

Ефективне педагогічне спілкування є ключовим елементом створення безпечного освітнього середовища. Педагог може сприяти цьому, застосовуючи різні способи взаємодії з учнями. Наприклад, виявляти увагу до емоційного стану дитини. Важливо розпізнавати й враховувати емоції, які можуть бути причиною проблемної поведінки. Педагог має зосередитися на тому, що стоїть за поведінкою, а не лише на її зовнішніх проявах.

Позитивне ставлення до дитини та прийняття. Спокійне й доброзичливе ставлення до дитини, навіть коли її поведінка є проблемною, допомагає створити атмосферу розуміння. Визнання труднощів як природної реакції на складні життєві обставини сприяє зміцненню довіри.

Заохочення, наснаження, надання вибору. Використання підтримуючих слів, заохочення ініціатив та надання можливостей для вибору дають дітям відчуття контролю над ситуацією, знижуючи напругу на протипагу практиці надмірного контролю або тиску.

Порівняння досягнень дитини з її власними досягненнями. Замість порівняння дитини з іншими, педагог акцентує увагу на її власному прогресі. Аналізуючи зміни в досягненнях чи поведінці, варто зосереджуватися на позитивних аспектах.

Ціннісне ставлення до дитини, визнання кожної дитини як рівної собі, з її власними потребами, емоціями та гідністю, створює основу для партнерських відносин (*Чернобровкіна, В. 2017*).

«Якщо вчитель концентрується на поведінці учня, яку хоче вгамувати, зупинити, то він не бере до уваги його емоційний стан, який лежить в основі такої поведінки. В той момент, коли дорослий, вчитель зупиняє «неправильну» поведінку дитини, він не контактує з її почуттями та емоціями, а бере до уваги лише поведінку. Якщо він вважає, що головне — «зупинити» неправильну поведінку дитини, і обирає такі способи педагогічного спілкування, як натиснути, присоромити, налякати, тобто скористатися своїм «правом» головного і завжди правого, то це створює додаткову напругу в стосунках дитини з учителем, і, отже, зовсім не сприяє безпеці та комфорту дитини у школі. Натомість, якщо емоційна реакція дитини буде помічена дорослим, і дитина побачить чи почує у відповідь розуміння свого стану та відчує емоцію дорослого, який не соромить і не звинувачує, а, наприклад, сумує, чи разом з дитиною злиться на щось, й виникне «іскра» емоційного контакту педагога з дитиною, то її поведінка в цей момент зупиниться, бо втратить сенс, оскільки дитина вже отримала те, до чого прагнула, — розуміння, підтримку, прийняття»

(Чернобровкіна, В. 2017).

- Щирість у спілкуванні педагога з учнями.

Щирість у спілкуванні педагога з учнями є важливим аспектом створення довірливих і безпечних стосунків в освітньому середовищі. Щирість педагога допомагає дітям усвідомити, що емоції — це нормальна частина життя кожної людини, незалежно від її віку чи статусу. Учні тонко відчують зміни настрою та емоційний стан дорослих, тому вчителю важливо бути відкритим і чесним у своїх емоціях, вміти назвати їх та пояснити учням чим вони зумовлені. Це сприяє формуванню емпатії та розуміння.

Педагог може підкреслити, що як діти, так і дорослі інколи потребують більше часу для подолання труднощів, ніж вони спочатку очікували. Це вчить терпимості до себе та інших.

- Особистий приклад дорослого, зокрема позитивних копінг-стратегій.

Особистий приклад педагога є одним із найпотужніших засобів виховання й формування резильєнтності у школярів. Учні, особливо молодших класів, активно наслідують дорослих, тому поведінка, стиль спілкування, емоційні реакції та способи подолання труднощів педагога мають велике значення. Вплив авторитетного педагога на учнів залишає свій відбиток на все їхнє життя.

- Запровадження принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою забезпечення ресурсу соціальної підтримки учня з боку педагога.

Суб'єкт-суб'єктний характер взаємодії в освітньому процесі базується на рівності, взаємоповазі та гуманістичному підході до спілкування між педагогом і учнем. Такий підхід сприяє гармонійному розвитку особистості, створює атмосферу довіри та співпраці. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія враховує такі аспекти:

- готовність чути і розуміти один одного. Педагог і учень прагнуть усвідомити один одного як цінних партнерів у спілкуванні. Це включає врахування права кожного на вільний вибір, надання допомоги у знаходженні індивідуального шляху вирішення освітніх проблем;

- емпатійне спілкування, вміння ставити себе на місце співрозмовника. Це

допомагає створити глибше розуміння почуттів та переживань, знижуючи бар'єри у комунікації;

- розвиток довіри, спільна робота над пошуком рішень, аналізом помилок і їх виправленням, що сприяє побудові відкритих і підтримуючих стосунків;

- гнучкість та готовність педагога до перегляду своїх думок або вміння аргументовано довести їхню правильність;

- персоналізоване спілкування, що передбачає використання висловлювань від першої особи ("Я вважаю", "На мою думку"). Це сприяє створенню відкритої атмосфери та щирості. Водночас важливо уникати приховування інформації, яка може бути важливою для взаємодії;

- відсутність оцінювального підходу. Кожна особистість цінна своєю унікальністю, і це слід враховувати під час взаємодії.

- Робота психологічної служби закладу освіти з розвитку резильєнтності учнів.

Робота психологічної служби закладу освіти щодо розвитку резильєнтності учнів має на меті забезпечення соціально-педагогічного та психологічного супроводу, спрямованого на підтримку емоційної стійкості, формування особистісних ресурсів та успішну адаптацію до освітнього середовища.

Соціальний педагог впроваджує програми тренінгів, спрямованих на розвиток особистості, підвищення самооцінки, формування конструктивних способів розв'язання конфліктів і. т.п.. Традиційно організуються години соціального педагога, форма і зміст яких визначаються відповідно до поставлених цілей.

Здійснюється налагодження зворотного зв'язку (через моніторинг, опитування, анкетування, бесіди тощо) для виявлення проблемних ситуацій і активізації потенціалу школярів.

Практичний психолог і соціальний педагог працюють над створенням умов для успішної адаптації учнів до навчального середовища, співпрацюючи як із самими школярами, так і з їхніми батьками та педагогами.

Для педагогів і батьків організуються тренінги з розвитку антистресових стратегій. Крім того, проводиться робота з підвищення психолого-педагогічної компетентності вчителів, що включає тренінги з розвитку креативності, комунікативних навичок, профілактики професійного вигорання, а також мозкові штурми для пошуку нових підходів і методів педагогічної діяльності.

- Залучення дітей до позаурочних форми навчання.

Психосоціальна підтримка учнів може бути ефективно реалізована через позаурочні форми навчання, такі як предметні гуртки, семінари, практикуми, факультативи, екскурсії та консультації. У зв'язку з цим педагогів орієнтують на залучення школярів до позакласної творчої діяльності. Це сприяє встановленню взаємодії між учнями різних класів, прискорює процес згуртування класних колективів, створює умови для особистісного самовираження у позанавчальній діяльності, забезпечує психоемоційне розвантаження та перемикання на інші види активності (*Шмаргун, В. та ін.. 2018*).

Наприклад, тренерами Українського благодійного фонду «Благополуччя дітей» закладах освіти в ряді областей проводяться факультативні заняття для учнів та батьків за програмою «Коло сили». «Коло сили» — це підтримуючі й розвивальні групи, створені для дітей та дорослих. Учасники таких занять мають змогу відновити свої ресурси, отримати професійну допомогу, опанувати нові знання та просто поспілкуватися. Саме у взаємодії з іншими людьми найлегше усвідомити те, що відбувається в житті, і знайти нові опори. Особливий акцент робиться на роботі з дітьми та дорослими, які мають статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Висновки. Аналіз наукових джерел показав, що проблема розвитку резильєнтності розглядається з точки зору різних наук: соціології, психології, педагогіки та ін. Це призводить до неоднозначності в трактуванні змісту, структури резильєнтності. Дослідники розглядають резильєнтність і як певну характеристику особистості, притаманну тій або іншій людині, і як динамічний процес. З педагогічної точки зору, розвиток резильєнтності учнів у процесі

навчання передбачає їх здатність ефективно здійснювати навчальну діяльність та особистісний розвиток у процесі стресових ситуацій, що виникають в освітньому середовищі. Резильєнтність – динамічне утворення (що піддається модифікації) і може бути вдосконалене за допомогою зовнішніх втручань.

Дитячий і підлітковий вік є періодом стрімкого зростання, величезного потенціалу та, з іншого боку, значних ризиків, коли потужний вплив справляють зовнішні фактори. У кожному віковому періоді наявні певні захисні фактори, які допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями. Основними складниками резильєнтності у дітей визначають: базову позитивну життєву позицію; оптимізм; навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем; соціальні зв'язки, стосунки з оточенням; самостійність; наявність прагнень та орієнтацію на майбутнє.

Формування резильєнтності зумовлено не лише індивідуальними особливостями учнів, а й взаємовідносинами в сім'ї, колективі, суспільстві.

Дослідження розвитку резильєнтності учнів показало, що стресові ситуації супроводжують школярів протягом усього навчального року. Школярі визначили типові стресові навчальні ситуації (контрольні роботи, відповіді біля дошки тощо) та навчилися жити й навчатися в умовах війни. Тому тривоги, спуск у сховище хоч і є стресовими ситуаціями, однак вони були згадані у поодиноких випадках.

У відповідях учні 8 класів визначили більше джерел соціальної підтримки в стресовій ситуації, ніж десятикласники. За підтримкою в стресовій ситуації учні 8 класів звертаються переважно до батьків (39,5%), друзів (36,4%) та 3,1% вчителів. Учні 10 класів в більшій мірі покладаються на підтримку друзів та самих себе.

Тому, відповідно, восьмикласники проявили більшу гнучкість в стресових ситуаціях та в більшій мірі оцінили розвиток власної стресостійкості на високому рівні (25,6%), ніж десятикласники (10,1%).

Майже у половини підлітків обох паралелей переважає активна копінг-стратегія орієнтована на вирішення завдань (у 42,6% восьмикласників та у

56,2% десятикласників). Стратегія соціального відволікання (пошуку соціальної підтримки) теж в більшій мірі притаманна учням 10 класів, ніж 8 класів (13,1% проти 4% відповідно). Однак для іншої половини опитаних (57,4% ліцеїстів 8 кл., 43,8% ліцеїстів 10 кл.) притаманними є пасивні копінг-стратегії. Це свідчить про те, що учням складно справлятися з власними емоціями в стресових ситуаціях.

Перелік методів, які допомагають підтримати себе у стресових ситуаціях є обмеженим і школярам необхідно надати інформацію і про інші можливі способи підтримки себе.

Отримані результати стали підґрунтям для аналізу освітнього середовища як чинника розвитку резильєнтності учнів та визначення організаційно-педагогічних умов її розвитку. Зокрема, спілкування педагога з учнями використовуючи способи, що сприятимуть створенню безпечного освітнього середовища; щирість у спілкуванні педагога з учнями; особистий приклад дорослого, зокрема позитивних копінг-стратегій; запровадження принципу суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою забезпечення ресурсу соціальної підтримки учня з боку педагога; робота психологічної служби закладу освіти з розвитку резильєнтності учнів; залучення учнів до позаурочних форм навчання.

Перспективним напрямом для подальших наукових розвідок є перевірка ефективності визначених нами організаційно-педагогічних умов розвитку резильєнтності учнів та апробація запропонованих тренінгів.

References:

- Басенко О. М. (2019), Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології*. № 5, Т. 2. 2019 р. С. 14-19. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.3>
- Блаженко О. (2013), Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Збірник «Студентський альманах»*. 2013. №3. URL : <http://surl.li/gwsynd>
- Братко М. (2015), Структура освітнього середовища вищого навчального закладу. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 135. С. 67-72. URL : <http://surl.li/gfyolf>

- Войтович Г. В. (2019), Гендерні особливості резильєнтності особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. №10. Т. 8. С. 343-352. URL : <http://surl.li/rieotl>
- Грiшин Е. (2021), Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64. 2021. С. 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
- Карамушкіна Л. М. (2020), Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том I. Випуск 57. С. 12-21. URL : <http://surl.li/wxvutf>
- Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. (2020), Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. I. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23-30. URL : <http://surl.li/zxvkhg>
- Коқун О. М., Мельничук Т. І. (2023), Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. URL : <http://surl.li/gdivvz>
- Кравець Г. В. (2019), Екофасилітація як чинник формування резильєнтності в умовах перехідного періоду. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти* : Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.). К. : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. 153 с. URL : <http://surl.li/pmmemk> С. 54-57.
- Лазос Г. П. (2018), Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3.: *Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26-64. URL : <http://surl.li/awpунк>
- Лушин П. В. (2013), Екологічна допомога особистості в перехідний період: екофасилітація : монографія. Київ, 2013. 296 с. (Серія «Живая книга»; Т.2). URL : <http://surl.li/xnwsfk>
- Омельченко Л. (2018), Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості особистості. *Теорія і методика професійної освіти*. 2018. № 15. URL : <http://surl.li/gxagdk>
- Чернобровкіна В. М., Панока В. Г.. (2017), Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навчально-методичний посібник. за заг. ред Чернобровкіна В. М., Панока В. Г.. Київ. Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ. 2017. 208 с. URL: <http://surl.li/fyurju>
- Психологічна резильєнтність. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
- Афанасенко Л., (2018), Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник /

За заг. ред. В. Шмаргуна. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
URL: <http://surl.li/jmorok>

- Сичинська М. (2022), Теоретичні аспекти впливу батьківсько-дитячих взаємин на формування резильєнтності підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 «Психологічні науки». 2022. Вип. 18 (63). С. 64-75.
URL: <http://surl.li/omcxsh>
- Смалиус Л. Н. Шавровська Н. В. (2016), Розвиток гнучкості як інтегральної характеристики особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. IV (41). Issue: 86. 2016. С. 76-79. URL: <http://surl.li/kzmhyb>
- Титаренко Т. М. (2019), Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. за наук. ред.. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL: <http://surl.li/inrzea>
- Терещенко А. (2015), Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №1 (36). С. 373-379. URL: <http://surl.li/ibtvcj>
- Титаренко Т. М. (2018), Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: <http://surl.li/cvntpx>
- Хамініч О. М. (2016), Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 6, Т. 2, С. 160-165. URL: <http://surl.li/spuffs>
- Чиханцова О., Гуцол К. (2022), 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. URL: <http://surl.li/efxhly>
- Чиханцова О. А. (2020), Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2020. №4. С. 11-28.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>
- Шевченко О. Т. (2020), Психологічні особливості розвитку резильєнтності майбутніх медичних сестер у роботі з важкими соматичними хворими : дис. на здобуття... к.псих.наук. 19.00.07 — педагогічна та вікова психологія. Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені І. А. Зязюна. Київ. 2020. 276 с.
URL: <http://surl.li/ykuikf>
- Ющенко І. М. (2015), Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. С. 302-306. URL: <http://surl.li/xpulmn>

DISCLAIMER

Author(s) hereby declare that NO generative AI technologies such as Large Language Models (ChatGPT, COPILOT, etc) and text-to-image generators have been used during writing or editing of this manuscript

CONTENTS

CHAPTER 1. MAJOR STAGES OF ETHNIC POLICY IN VIETNAM: AN ANALYSIS OF CHANGES OVER TIME (1975 TO PRESENT)	5
CHAPTER 2. ANALYSIS OF CRITICAL INFRASTRUCTURE PROTECTION AGAINST CYBER THREATS: INTERNATIONAL EXPERIENCE	69
CHAPTER 3. DEVELOPMENT OF RESILIENCE OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS	106
CHAPTER 4. CONTROL SYSTEM FOR THE ELECTRICAL DRIVE OF AN INDUSTRIAL ROBOT.....	145
CHAPTER 5. CONSULTING ACTIVITIES IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF UKRAINE IN THE CONTEXT OF EUROPEAN INTEGRATION TRANSFORMATIONS.....	178
CHAPTER 6. MARKETING POLICY OF HOTEL AND RESTAURANT BUSINESS IN UKRAINE.....	211
CHAPTER 7. FORMS AND METHODS OF TRAINING FUTURE SPECIALISTS WITH SOCIAL WORK TO PROVIDE COMPREHENSIVE SOCIAL RESILIENCE BUILDING SERVICES.....	230
CHAPTER 8. INTERNATIONAL EXPERIENCE OF USING AI IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	268

CHAPTER 9. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PUBLIC ADMINISTRATION OF RURAL DEVELOPMENT.....	304
CHAPTER 10. STUDY OF THE CURRENT STAGE OF THE STATE POLICY IMPLEMENTATION IN THE FIELD OF OVERCOMING THE CONSEQUENCES OF MILITARY OPERATIONS.....	340
CHAPTER 11. IMPROVING THE EFFICIENCY OF TRAINING FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS: DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF A MODEL OF CONSCIOUS SELF-LEARNING	377
CHAPTER 12. THEORETICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF VISUAL CONTENT IN THE SCIENTIFIC SPACE.....	423
CHAPTER 13. PHILOSOPHY OF EDUCATION IN THE ERA OF INFORMATION SOCIETY AND GLOBAL DIGITALIZATION.....	469

**SCIENCE AND EDUCATION
IN THE THIRD MILLENNIUM:
Information Technology, Education, Law, Psychology,
Social Security And Work, Management**

international collective monograph

**SCIENCE AND EDUCATION IN THE THIRD MILLENNIUM:
Information Technology, Education, Law, Psychology, Social Security And
Work, Management.** International collective monograph. Institute of Public
Administration Affairs. Lublin, Polska, 2024. 508 p.

ISBN: 978-83-8030-560-3

UDK: 001.9



Creative Commons Attribution 4.0 International

