

УДК 377.014.6:005.6

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ

Зоя Єлізарова,
*викладач вищої категорії, методист,
завідувач механіко-технологічного відділення
ВСП «Бердянський фаховий коледж
Таврійського державного агротехнологічного
університету імені Дмитра Моторного»,
<https://orcid.org/0009-0009-1080-1577>
e-mail: zoayelizarova@gmail.com*

Анотація. У статті представлено теоретичні та практичні аспекти висвітлення проблеми формування життєстійкості у викладачів і здобувачів фахової передвищої освіти. Наведено приклади ефективного психологічного відновлення засобом використання стратегій від Американської психологічної асоціації.

Ключові слова: дослідження, життєстійкість, адаптація, психологічне відновлення, професійна допомога.

RESILIENCE OF PARTICIPANTS OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN WAR CONDITIONS: CHALLENGES AND PSYCHOLOGICAL RECOVERY

Zoia Yelizarova,
*Teacher of the Highest Category, Methodist Head
of the Mechanical and Technological Department
Separate structural subdivision «Berdyansk
Professional College of Dmytro Motornyi Tavria
State Agrotechnological University»*

Abstract. The article presents theoretical and practical aspects of highlighting the problem of building resilience among teachers and students of Professional Pre-Higher Education. Examples of effective psychological recovery by using strategies from the American Psychological Association are given.



Keywords: research, resilience, adaptation, psychological recovery, professional assistance

В умовах воєнного стану актуалізувалася проблема життєстійкості учасників освітнього процесу, вміння протистояти різноманітним викликам, витримувати стресові ситуації зі збереженням звичної активності. Тривожність, невпевненість у власних силах, зневір'я у краще майбутнє зростають в умовах війни та стресу. То ж дослідження формування життєстійкості сприятимуть розробці методів підвищення резильєнтності особистості, її психологічної адаптивності у складних, екстремальних життєвих обставинах. Адже встановлено, що у стресових ситуаціях наявність і включення ресурсів життєстійкості може запобігти розвитку наслідків травматичного стресу.

Кожна п'ята дитина в Україні вказала, що втратила близького родича чи друга з початку повномасштабної війни три роки тому – дані опитування, яке опублікував ЮНІСЕФ. *Дослідження 2022/2023 років, яке було проведене за підтримки ЮНІСЕФ в Україні, вивчало психічне здоров'я, шкільний досвід, ризиковану поведінку, харчування, фізичну активність і соціальну підтримку, а також оцінювало вплив COVID-19 і війни в Україні на життя молоді. Опитування було проведено в 24 областях та м. Києві й охопило 23 612 підлітків у віці 11–17 років. Аналіз даних дозволив з'ясувати, які саме обставини, пов'язані з війною, бойовими діями могли стати джерелом стресу та переживань у підлітків. Значна частка опитаних вказали, що: їхня сім'я зазнала економічних труднощів – 63%; їхній близький родич або друг брав участь у бойових діях – 59%; вони особисто чули або бачили бої – 55%; їхній близький родич або друг отримав травми – 35%; вони особисто бачили людей, які були поранені або вбиті – 31% (Аналітичний звіт за результатами опитування..., 2024).*

Мета педагогічних працівників та психологів закладів фахової передвищої освіти полягає в тому, щоб надати якісну професійну допомогу здобувачам освіти у тренуванні психологічної гнучкості, застосовуючи сучасні програми та методи, які мають слугувати профілактичними заходами; навчити пристосовуватися до деструктивних змін і невизначеності, несприятливих новин, бути стійкими та продуктивними, зберігати оптимізм і віру попри негаразди.

Таким чином, життєстійкість стає необхідною компетенцією кожного учасника освітнього процесу.

Тема життєстійкості займає особливе місце у науковому світі. Їй присвячена значна кількість праць, при чому не лише у психології, але й у галузі освіти та медицини, у сфері громадської безпеки, спорту, бізнесу, військовій справі. Безперечно, що розвиток життєстійкості є однією основних професійних якостей випускників ЗФПО. Життєстійкість в діяльності майбутнього фахівця передбачає вміння ефективно існувати всупереч життєвим перешкодам та труднощам, здатність зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно, повноцінно і є одним із сутнісних показників його психічного здоров'я.

Вперше поняття «життєстійкість» було використано С. Кобейса, але основні дослідження феномену життєстійкості і його значення для людини належать американському психологу С. Мадді. Згідно автора, «життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, 2013). В українській психології свій внесок в дослідження життєстійкості зробили вчені С. Кравчук, Л. Сердюк, О. Купреєва, Т. Титаренко.

Згідно психологічного словника Американської психологічної асоціації (APA), життєстійкість є процесом і результатом успішної адаптації до важких або складних життєвих обставин, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди пристосовуються до негараздів, включаючи сприйняття світу і взаємодії з ним, доступність і якість соціальних ресурсів і конкретні стратегії подолання (American Psychological Association, n.d.-a).

Психологічні дослідження демонструють, що ресурси та навички, пов'язані зі стійкістю, можна культивувати та практикувати. Так, життя людини можна порівняти з бурхливою річкою, де кожен відчуватиме стрімкі повороти, від повсякденних випробувань до травматичних подій із більш тривалим впливом, як війна, смерть близької людини, нещасний випадок, який змінив життя, або серйозна хвороба. Кожна зміна по-різному впливає на людей, викликаючи унікальний потік думок, сильних емоцій і невизначеності. Проте люди, як правило, з часом добре адаптуються до ситуацій, що змінюють життя, і стресових ситуацій – частково завдяки стійкості. Оскільки стійкість передбачає «відновлення» особистості після важких



переживань, вона також може передбачати й глибоке особистісне зростання, тому завдання педагога донести підліткам, що несприятливі події, схожі на бурхливу річкову воду, безперечно болючі та важкі, але не повинні визначати результат їх подальшого життя. В цьому полягає роль стійкості, адже існує багато аспектів життя, які людина може контролювати, змінювати та розвивати.

Психологи зазначають, що стійкість людини передбачає поведінку, думки та дії, які можна опанувати та розвивати, і які не вважаються екстраординарною справою. Подібно до нарощування м'язів, підвищення стійкості потребує часу, цілеспрямованості та зосередженні на чотирьох основних компонентах – зв'язку, самопочутті, здоровому мисленні та значенні.

Американською психологічною асоціацією (АРА) було розроблено серію уроків для побудови життєстійкості під назвою «ВАМ» (The Body, Actions, The Mind), які можуть бути ефективно використані викладачами в свої освітній діяльності (American Psychological Association, n.d.-b).

Наприклад, обговорення та визначення таких цінностей людини, як характеристики (чесність, цілісність), діяльність (спорт, школа, клуби, мистецтво, музика) або коло спілкування (сім'я, друзі), дозволяє краще зосереджуватися на тому, що є важливим у житті. Наші цінності допомагають скеровувати вибір, який ми робимо у своєму житті, визначаючи, що для нас найважливіше. Виявлення цінностей і надання їм ваги може надихнути нас на дії.

У стресовій ситуації тіло людини подає знаки, такі як напруга м'язів, прискорене серцебиття, потовиділення, втрата витривалості та відчуття втоми, зміна апетиту (підвищений або знижений). Варто бути обізнаними щодо найпростішого першого кроку до зупинки занепокоєння – вправи на дихання під назвою «Просто дихай», яку можна виконувати хоча раз на день. Спробуйте повільно і глибоко вдихати протягом 4 секунд, затриматися на 4 секунди і видихати протягом 6 секунд. Таким чином, ми можемо за допомогою розуму контролювати деякі аспекти нашого тіла.

Людина, яка пережила складну життєву ситуацію або стрес, може поводитися по-різному. Так, прикладом некорисної поведінки може бути відсторонення від друзів і сім'ї; перебування в ліжку цілий день; відкладання домашніх обов'язків та байдужість до навчання; зловживання алкоголем тощо. Деякі нездорові дії можуть спрацювати в короткостроковій, але не в довгостроковій перспективі. Натомість для

психологічного відновлення корисно спілкуватися з друзями; ходити на прогулянки та займатися спортом; обговорювати проблеми та залучати до вирішення проблем людей, яким довіряєте; діяти відповідно своїх особистих цінностей тощо. Часто буває важко визначити, чи є наші дії корисними чи некорисними в даний момент. Ви можете запитати себе: «Коли я це зробив, це спрацювало чи ні?». Іншими словами, запитайте себе, чи допомогли ваші дії впоратися зі стресом, чи зробили протилежне. Корисні дії можуть допомогти нам подолати будь-яку ситуацію, з якою можемо зіткнутися в житті.

Коли ми відчуваємо стрес, нервуємо, дратівливі або сумуємо, наш розум може викликати думки, які можуть погіршити самопочуття. Важливою частиною життєстійкості людини є так звана «самоефективність» – віра в себе та можливість щось змінити на краще. Це не означає, що можливо контролювати все у своєму житті, але є багато ситуацій, які ми можемо взяти під контроль і зробити вибір, який відображає те, що для нас найважливіше. То ж варто зберігати оптимістичний погляд на життя і думати позитивно.

Згідно Американської психологічної асоціації (АРА) з метою усунення негативних наслідків стресових ситуацій та психологічного відновлення всіх учасників освітнього процесу в ЗФПО рекомендується використовувати наступні стратегії (American Psychological Association, n.d.-a):

Пріоритет стосунків. Біль від травматичних подій може спонукати деяких людей до самоізоляції, то ж справжнє спілкування з чуйними та розуміючими людьми може підтримувати навички стійкості.

Залучення до групи. Окрім особистих стосунків, активна участь у громадських групах та місцевих організаціях забезпечує соціальну підтримку.

Догляд за собою (правильне харчування, повноцінний сон, водний баланс та регулярні фізичні вправи) як дієва практика для психічного здоров'я та розвитку стійкості. Може виникнути спокуса замаскувати свій біль алкоголем чи іншими речовинами. Замість цього зосередьтеся на тому, щоб дати своєму тілу ресурси для боротьби зі стресом, а не намагатися повністю усунути свої відчуття.

Зосередженість та самопізнання. Ведення щоденника, заняття духовними практиками налагоджують взаємні стосунки та відновлюють надію. Варто розмірковувати про позитивні аспекти свого життя та бути вдячними, навіть під час особистих випробувань.



Допомога іншим та проактивність. Волонтерство у місцевій громаді чи підтримка людей в скрутний час допомагає розвинути цілеспрямованість, підвищити почуття власної гідності, налагодити зв'язки з іншими людьми та стати стійкішими.

Рух до своїх цілей. Ставте перед собою реалістичні цілі та регулярно робіть те, що дозволить вам рухатися до них, навіть якщо це здається невеликим досягненням. Не варто зосереджуватися на завданнях, які здаються нездійсненними, запитайте себе: «Яка річ, що можу виконати сьогодні, допомагає мені рухатися в потрібному напрямку?». Наприклад, якщо ви важко переживаєте втрату близької людини і хочете жити далі, ви можете приєднатися до групи підтримки, яка знаходиться у вашій громаді.

Фокус на перспективу. Ваші думки можуть значно впливати на самопочуття. Спробуйте більш збалансовану та реалістичну модель мислення. Наприклад, якщо ви відчуваєте себе приголомшеними викликом, нагадайте собі, що те, що відбулося з вами, не є показником того, як буде розвиватися ваше майбутнє, і що ви не безпорадні. Можливо, ви не зможете змінити дуже стресову подію, але ви можете змінити те, як її інтерпретуєте та реагуєте на неї.

Прийняття змін та збереження оптимістичного погляду. Важко бути позитивним, коли життя складається не так. Прийміть те, що зміни є частиною життя. Певні цілі чи ідеали можуть бути недосяжними через несприятливі ситуації у вашому житті. Прийняття обставин, які неможливо змінити, може допомогти зосередитися на обставинах, які можна змінити. Оптимістичний світогляд дає вам змогу очікувати, що з вами станеться щось хороше. Спробуйте візуалізувати те, чого ви прагнете, а не турбуватися про те, чого ви боїтеся.

Вчіться на своєму минулому. Пригадайте, де ви змогли знайти сили в часи випробувань і запитайте себе, чого ви навчилися з цього досвіду.

Таким чином, можна зробити висновок, що життестійкість вважається основним ресурсом для подолання складних життєвих ситуацій і відноситься до здатності особистості контролювати та управляти життєвими подіями в складних життєвих обставинах, сприймати труднощі як цінний досвід і успішно їх долати та використовувати як можливість особистісного психологічного зростання. Звернено увагу на те, що проблема формування життестійкості в учасників освітнього процесу є важливою та актуальною для подальшого вивчення, а запропоновані стратегії психологічного відновлення можуть бути запроваджені у практику педагогічними працівниками ЗФПО для надання психологічної допомоги підліткам, які опинились у складних життєвих обставинах.

Список посилань

Аналітичний звіт за результатами опитування українських підлітків у 2022/2023 роках. (2024). *Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді* в межах міжнародного проєкту ВООЗ «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Київ. <https://www.unicef.org/ukraine/>

Maddi, S. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York, NY: Springer.

American Psychological Association. (n.d.-a). *Building your resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>

American Psychological Association. (n.d.-b). *BAM! Students/Teacher resilience lesson: Grades 9–12*. <https://www.apa.org/education-career/k12/resources/high-school-full-module.pdf>

00

УДК 373.5.016:004

УПРОВАДЖЕННЯ STEM-ПРОЄКТІВ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

Тетяна Завгородня,
викладач географії Запорізького авіаційного
фахового коледжу ім. О.Г. Івченка,
<https://orcid.org/0009-0004-0272-3146>
e-mail: tanyazav80@gmail.com

Ольга Свіріна,
викладач математики Запорізького
авіаційного фахового коледжу ім. О.Г. Івченка,
<https://orcid.org/0009-0005-2394-2310>
e-mail: olyasvirin@gmail.com

Анотація. У статті представлено опис практичного досвіду впровадження STEM-проєктів в освітній процес на основі матеріалів «Інженерного тижня 2024». Основна мета – підвищення мотивації до