



Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти  
«Кам'янець-Подільський державний інститут»  
Центр українсько-європейського наукового співробітництва

Всеукраїнське науково-педагогічне  
підвищення кваліфікації

**ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНИХ  
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ  
В ПЕРІОД ТРАНСФОРМАЦІЙ,  
СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ  
ТА КРИЗОВИХ СТАНІВ СУСПІЛЬСТВА**

*3 липня – 13 серпня 2023 року*



Видавничий дім  
«Гельветика»  
2023

УДК 378.015.311"363.3"(062.552)

Ф 79

**Організаційний комітет:**

**Тріпак Мар'ян Миколайович** – кандидат економічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України, ректор НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Палилюлько Оксана Михайлівна** – кандидат історичних наук, в.о. керівника Навчально-наукового інституту соціо-психологічної діяльності та реабілітації НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Столяренко Ольга Борисівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської, в.о. завідувача кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Жиляк Наталія Вікторівна** – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Власенко Юліана Костянтинівна** – кандидат політичних наук, викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»;

**Волощук Марина Борисівна** – викладач кафедри соціальної роботи, психології та соціокультурної діяльності імені Т. Сосновської НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут».

**Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства** : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 липня – 13 серпня 2023 року. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 188 с.

ISBN 978-617-554-162-3

У збірнику представлено матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації «Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства» (3 липня – 13 серпня 2023 року).

УДК 378.015.311"363.3"(062.552)

© Навчально-реабілітаційний заклад вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут», 2023

© Центр українсько-європейського наукового співробітництва, 2023

ISBN 978-617-554-162-3

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК КОНСТРУКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗВО**

**Федоренко А. Ф.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри політичної психології та міжнародних відносин  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

**Сидоренко О. Б.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психосоматики та психологічної реабілітації  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
м. Київ, Україна*

Сучасний освітній процес в період трансформацій, викликів сьогодення та кризових станів суспільства вимагає від його учасників гнучкості, адаптивності та здатності до вирішення проблем різного характеру. Так, залежно від ситуації, яка провокується зовнішніми несприятливими факторами або особистими складними обставинами, соціальна взаємодія у ЗВО може стати складною і вимагати як від здобувачів вищої освіти, так і від педагогічних працівників швидкого пристосування до нових умов. У таких випадках резилієнтність стає важливим чинником забезпечення конструктивної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу.

Першочергово поняття «резилієнс» потрапило в психологію з технічних наук і означає здатність субстанції повертатися до її звичайної форми після того, як вона була зігнута, розтягнута чи стиснута [6]. Його вивченням займалися такі психологи як Connor, M., Rutter, M., Masten, A., Hellerstein, D., А. Максименко, В. Зливков, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, Н. Гусак, О. Бойко, В. Овсяннікова, О. Хамініч та інші, що зумовлює існування багатьох теорій та класифікацій резилієнтності. Проте, усі фахівці погоджуються з дуальністю резилієнтності – поєднання зовнішніх впливів та внутрішніх характеристик особистості [1; 4; 5; 7; 8; 9].

Варто зазначити, що кожен з учасників освітнього процесу зустрічається у ЗВО з різноманітними проблемними ситуаціями, починаючи від простих буденних і закінчуючи більш складними, що можуть бути, навіть, травмуючими. Відповідно, і студенти і педагогічний колектив вирішують їх по-різному: зі своїми думками, емоціями та поведінкою. І той, хто впорається з такими випробуваннями, зберігаючи

своє психічне благополуччя, особистісну цілісність та конструктивно взаємодіє з іншими має психологічну стійкість чи резилієнтність.

Зрозуміло, що перебування в складних, проблемних, нестабільних умовах, які створює війна, підсилює дефіцит психофізіологічних і психологічних можливостей людей. Відповідно, за таких обставин навчальна діяльність вимушено набуває для учасників освітнього процесу адаптивного характеру й оновлення її змісту, що змушує їх проявляти активність на відновлення втраченої сталості. Науковці це визначають як «повернення до нормальності» [2; 9].

Отже, резилієнтність – це здатність індивіда або системи пристосовуватися до стресу, труднощів і негативних подій, а також швидко відновлювати свій адаптивний потенціал після кризових ситуацій. Хочемо наголосити, що резилієнтність не є вродженою властивістю, а виступає якістю, компетенцією чи вмінням, яку можна розвивати через опанування певними стратегіями поведінки [4].

Зокрема, американський науковець Д. Хелерстейн виділяє два компонента резилієнтності: фізичний та психологічний. Перший вказує на стресостійкість й толерантність, натомість другий включає усі етапи соціалізації, міжособистісну взаємодію, знаходження нових життєвих орієнтирів і смислів у складних життєвих ситуаціях. До другого компонента дослідник також відносить процес опанування психотехнологіями, які допомагають індивіду переживати та долати негативні наслідки стресу [7].

У контексті освітнього процесу резилієнтність може бути розглянута як здатність здобувачів вищої освіти, викладачів та інших його учасників до ефективної взаємодії в умовах невизначеності та складних життєвих ситуаціях [1; 3]. Тобто, можна сказати, що вона впливає на їх взаємодію, а саме:

По-перше, резилієнтність сприяє створенню психологічної безпеки та довіри серед учасників освітнього процесу. Здобувачі вищої освіти, які мають розвинену резилієнтність, відчують більшу впевненість у своїх здібностях та мають кращу успішність. Вони вірять у свою можливість впоратися з труднощами та складними ситуаціями, що виникають у процесі навчання в ЗВО. Це сприяє позитивному настрою та відкритості до конструктивної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу. У свою чергу, викладачі та інші педагогічні працівники, які мають розвинену резилієнтність, створюють сприятливу атмосферу в аудиторії й поза нею, спонукаючи студентів до діалогу та творчої діяльності.

По-друге, резилієнтність впливає на розвиток проблеморозв'язувальних навичок в учасників освітнього процесу. Зокрема, здобувачі вищої освіти з високим рівнем резилієнтності мають здатність аналізувати складні

практичні ситуації, шукати альтернативні шляхи розв'язання професійних проблем і вносити конструктивні пропозиції. Вони не відступають перед перешкодами, що виникають, а навпаки, сприймають їх як можливості для особистого розвитку й професійного навчання. Це сприяє конструктивному обміну ідеями та активній взаємодії між учасниками освітнього процесу.

По-третє, резилієнтність відіграє важливу роль у розвитку емоційної стійкості учасників освітнього процесу. Так, здобувачі вищої освіти які мають розвинену резилієнтність, краще справляються зі стресом, невпевненістю у собі та негативними емоціями, що виникають під час навчання в ЗВО. Вони вміють ефективно регулювати своїми емоціями, знаходити способи розслаблення та релаксації. Це допомагає зберігати внутрішній комфорт і зосередженість на навчанні, а також впливає на спроможність підтримувати позитивні гармонійні стосунки з іншими учасниками освітнього процесу.

Підсумовуючи усе вище зазначене, хочемо наголосити, що резилієнтність необхідно і можна розвивати у закладах вищої освіти [1; 2; 4; 5]. І одним з ключових факторів у цьому є підтримка освітнього середовища. Зокрема, педагоги можуть створювати сприятливі умови для розвитку резилієнтності, шляхом стимулювання співпраці, взаємодії та взаєморозуміння серед учасників освітнього процесу. Важливо забезпечувати безпечне та доброзичливе навчальне оточення, де здобувачі вищої освіти відчуватимуть підтримку та визнання своїх досягнень.

Також, не менш важливим, для розвитку резилієнтності у ЗВО є сприяння викладачами підвищенню рівня саморегуляції та психологічної стійкості здобувачів вищої освіти, надаючи їм можливості для вирішення проблем, ставлячи перед ними складні завдання та допомагати у процесі їх вирішення. Важливо навчити студентів регулювати своїми емоціями, розвивати позитивне мислення та впевненість у своїх можливостях.

Необхідно відмітити, що розвиток відповідальності та самостійності є також важливими компонентами резилієнтності. Педагоги можуть надавати здобувачам вищої освіти під час навчання у ЗВО можливість брати участь у прийнятті складних рішень, виконувати самостійні творчі завдання та брати відповідальність за свої дії не тільки під час академзанн'я, а й у позааудиторний час, допомагаючи їм пристосовуватися до стресу, труднощів і негативних подій. В результаті у студентів розвиватиметься внутрішня мотивація, дисципліна та здатність до самостійного навчання, що сприятиме розвитку їхній резилієнтності в умовах освітнього процесу.

Таким чином, можна зробити висновок, що резилієнтність виступає важливим чинником конструктивної взаємодії учасників освітнього процесу ЗВО. Вона сприяє створенню психологічної безпеки та довіри,

розвитку проблеморозв'язувальних навичок, емоційної стійкості, а також відповідальності та самостійності. Шляхи розвитку резилієнтності включають підтримку соціального середовища, розвиток саморегуляції та психологічної стійкості, а також підвищення відповідальності та самостійності здобувачів вищої освіти. Розуміння і практичне впровадження її розвитку в освітній процес може сприяти створенню більш екологічного й безпечного навчання. Дослідження цієї проблеми є актуальним і має потенціал для подальшого розширення знань та розвитку психолого-педагогічної практики.

### Література:

1. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О.; за заг. ред. Н. Гусак. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посібник. Київ : Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», 2017. 92 с.

2. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Київ, 2020. С. 68–81.

3. Овсяннікова В. В. Особливості професійної кар'єри особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 91–104. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_20)

4. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 1(15). С. 112–121. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=uk&user=gVN46oEAAAAAJ&citation\\_for\\_view=gVN46oEAAAAAJ:zLWjf1WUPmwC](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=gVN46oEAAAAAJ&citation_for_view=gVN46oEAAAAAJ:zLWjf1WUPmwC)

5. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6. Т. 2. С. 160–165.

6. Cambridge Dictionary. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/resilience>

7. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain* on August 27, 2011.

8. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. 56(3), 227–238.

9. Rutter, M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. 24(2), 335–344.