

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗВО В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Каліна К. Є.

кандидат педагогічних наук, доцент,
Харківський національний медичний університет,
м. Харків, Україна

У статті досліджено таку психологічну характеристику особистості як резильєнтність. Поняття визначено з точки зору психолого-педагогічної науки й розглядається не тільки як вміння особистості пристосовуватися та не втрачати життєздатність у умовах військового стану в країні, але й в якості процесу, який має певні причини, ознаки, риси, характеристики перебігу та тісні взаємозв'язки з психічним, моральним і фізичним станом людини. Зважаючи на тип професії викладача ЗВО «людина-людина», доведено необхідність і доцільність підтримки та вдосконалення власного рівня резильєнтності за певними напрямками з метою якісного виконання професійних обов'язків, дотримання активної громадської позиції, зміцнення морального, психологічного стану, національного духу та усвідомлення суспільної значущості надання якісної вищої освіти в воєнний час.

Ключові слова: *резильєнтність, викладач ЗВО, кризові ситуації, військовий стан.*

The article examines such a psychological characteristic of the individual as resilience. The concept is defined from the point of view of psychological and pedagogical science and is considered not only as an individual's ability to adapt and not lose vitality in the conditions of a state of war in the country, but also as a process that has certain causes, signs, features, course characteristics and close relationships with the mental, moral and physical state of a person. Taking into account the «person-to-person» type of profession of a higher education teacher, the necessity and expediency of maintaining and improving one's own level of resilience in certain areas with the aim of qualitative performance of professional duties, maintaining an active public position, strengthening the moral, psychological state, national spirit and awareness of social the importance of providing quality higher education in wartime.

Keywords: *resilience, higher education teacher, crisis situations, military state.*

Останнім часом освіта України взагалі, у тому числі й вища освіта, змушена пристосовуватися та швидко реагувати на зміни в соціально-політичному, економічному, правовому та суспільному житті. Так, пандемія змусила переорієнтувати методи, засоби, технології, підходи і принципи навчання і виховання на перехід до занять он-лайн, залучен-

ня майже всіх здобувачів освіти різних рівнів до широкого використання сучасних комп'ютерних технологій в освітньому процесі. Цей перехід був складним не тільки для здобувачів освіти, але й для викладачів. Зауважимо, що проведення лекційних, практичних, лабораторних занять у ЗВО тимчасово було перенесено до формату он-лайн. Майже усі труднощі, спричинені новими підходами до викладання, навчання, контролю щодо якості засвоєння знань здобувачами ЗВО, активне використання інноваційних підходів, форм і методів, перехід до он-лайн режиму, масове поширення й необхідність використання програм, ІКТ, електронних застосунків, платформ дистанційної освіти, матеріальне й технічне забезпечення для проведення занять поза межами навчального закладу, були перенесені на плечі науково-педагогічних співробітників ЗВО.

Наступним випробовуванням для системи вищої освіти в Україні стала війна. На сьогодні викладачі не зважаючи на особисті труднощі, важкі соціальні, економічні, психологічні умови, перебування у підвалах та укриттях, під військовими атаками, обстрілами, на тимчасово окупованих територіях або звільнених продовжують вдосконалювати й пристосовувати освітній процес до умов військового стану, докладають багатьох зусиль для збереження якості вищої освіти, працюють над питаннями її доступності, відкритості й можливості навчатися за різними формами (дистанційна, офлайн, гібридна форма) та у зручній для здобувачів вищої освіти час. Таким чином, маємо відзначити величезне навантаження та труднощі психологічного, педагогічного, професійного, економічного, соціального, правового, побутового, психічного та морального характеру, що постали перед науково-педагогічною спільнотою взагалі та викладачами вищої школи, зокрема, під час війни.

На сьогодні українське суспільство, як і система вищої освіти, перебуває у постійному процесі змін і пристосування до нових умов, які дуже швидко змінюються. Маємо констатувати, що у переважній більшості зміни ведуть не на краще. Тому зазначимо, що під сучасною стабільністю, на наш погляд, доцільно розглядати непрогнозовані постійні зміни. Для розвитку, вдосконалення та прогресу суспільного життя необхідно звернутися до такого поняття як резильєнтність, бо саме резильєнтність визначає життєстійкість, здатність до адаптації, вміння бути ініціативним, незламним, гнучким, вміти знаходити користь, розставляти пріоритети в кризових або складних травматичних ситуаціях. Саме від резильєнсу особистості кожного професіоналу залежить ефективність та якість результатів праці кожного.

Зважаючи на зазначений вище ряд криз і негативних впливів, із якими протягом двох років стикнулося українське суспільство взагалі та системи

вищої освіти зокрема, питання шляхів розвитку та вдосконалення резильєнтності викладачів ЗВО вважаємо актуальним і важливим для подальшої життєздатності, конкуретоспроможності системи вищої освіти в українській державі..

Визначаючи резильєнтність як вміння долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом, усвідомлюючи, що вона одночасно виступає процесом, який визначається не тільки особистісними рисами, а й увагою, мисленням та поведінкою [1; 2; 3]. Зазначимо, що викладачі ЗВО під час війни мають опанувати методики для тренування, вдосконалення або розвитку цього вміння для забезпечення високо рівня якості освіти за будь-яких умов.

У ході вивчення психолого-педагогічної вітчизняної [1; 2] та зарубіжної літератури [3; 4], періодичних публікацій та офіційних електронних ресурсів [1] нами було визначено наступні напрями вдосконалення резильєнтності для викладачів ЗВО.

1. Зміна власної оцінки ситуації. Як справедливо стверджують психологи, на особистість впливає не подія, а значення, яке їй надає людина, спираючись на власний досвід. Наприклад, дуже часто осінню погоду, прохолодний вітерець і дощ, люди сприймають негативно. Це відбувається через те, що осінь асоціюється із листопадом, який, у свою чергу, символічно сприймається як закінчення життєвого циклу листя, період загибелі. Також осінь остаточно підтверджує закінчення літа й передусе холодам, морозам, сирості та слякоті. Проте змінюючи власне сприйняття осені, усвідомлення краси різнобарвного листя, яскравість кольорів, змиття дощовою водою пилу і бруду, збирання гарного врожаю, що забезпечить людину харчами, усвідомлення прекрасних моментів (збору грибів, яскравість фото, прогулянок в осінньому лісі, свіжість і прозорість повітря) змінює оцінку ситуації і тим самим призводить до формування нового ставлення до події. Так само і суспільна криза. Змінюючи власну оцінку, викладач може побачити нові підходи до організації освітнього процесу. Наприклад, неможливість проведення лекцій з переважною кількістю монологів або подання нового матеріалу можна конструктивно використати й залучити здобувачів до активної освітньої діяльності (перевернуті лекції, лекції-конференції, диспут, «бджолині групи», 2-4-всі разом та інші).

2. Діяльність, що спрямована на задоволення фізичних потреб особистості (рух, харчування, здоровий сон). Порушення часових режимів сну негативно відображається на здатності до активної та результативної професійної діяльності, знижує рівень швидкості мозкових реакцій. У період військового стану багато чинників впливають на змінення звичних умов життя, проте треба пам'ятати про необхідність і важливість задово-

лення фізіологічних потреб для підтримки науково-педагогічної та професійної активності. З огляду на зазначене вище, зазначимо необхідність наголошувати на цьому аспекті життя й здобувачам вищої освіти.

3. Складання переліку того, що приносить задоволення. Під час війни для багатьох стає складним отримувати задоволення. Більшість вважає це неможливим. Проте задоволення, як невеличкі, прості, так і більш складні, що потребують докладання зусиль, побудови плану й послідовності дій, мають більш масштабне значення, вимагають від свідомості переключення на позитивне, прогнозування майбутнього. Дозволяючи звичкам з «нормального» життя бути присутніми у кризовій ситуації, відбувається переоцінка та усвідомлення себе діючою, активною, сильною, життєстійкою особистістю.

4. Зміцнення соціальних зв'язків. Негативні явища, з якими стикається особистість, часто призводять до знищення соціальної взаємодії, замкнення особистості і, як наслідок, заглиблення в колі власних проблем. Викладачі є представниками типу професій «людина-людина», що передбачає активну соціальну взаємодію. Саме тому у кризовій ситуації для відновлення працездатності необхідним залишається зв'язок із суспільством, взаємодія з колегами, здобувачами освіти. Також зазначимо, що важливим є саме «живе» спілкування, яке можливе за допомогою застосунків для відеозв'язку.

5. Розв'язання проблем. Виклики та завдання є провідною ознакою життя індивіда. Слід пам'ятати, що невирішені питання та нерозв'язані проблеми мають особливість швидко накопичуватись. Тоді їх стає забагато і здається розв'язати їх взагалі неможливо. У воєнний час треба зосередитися на вирішенні питань. Саме тому необхідним є визначення першочерговості й послідовності їхнього вирішення. Пошук шляхів розв'язання дасть можливість частково повернути собі контроль над власним життям.

6. Визначення власних цінностей. За умов воєнного стану в державі втрачається усвідомлення особистісних потреб і цінностей звичного життя. Піклування про особистісний стан відходить на останнє місце, що є не зовсім вірним. Визначення цінностей надає можливість діяти, саме дія є ознакою повноцінного функціонування людської особистості.

7. Контроль думок та емоцій. Під негативним впливом особистість втрачає можливість мислити позитивно, об'єктивно оцінювати ситуацію, зберігати життєздатність. Для викладачів ЗВО цей процес є недопустимим, бо вони мають не тільки бути взірцем та еталоном для здобувачів освіти, вони мають виховувати правильні життєві цінності серед здобувачів, допомагати справлятися з труднощами військового часу колегам, сту-

дентам, іншим громадянам; запобігати соціальному пригніченню; ставати осередком віри й прагнення до кращого; підносити національний дух; демонструвати активну громадську й життєву позицію, залучати до неї оточуючих тощо.

Зміни соціально-побутового, психологічного, емоційного, морального характеру, що відбуваються з особистістю під час воєнного стану в країні мають негативний вплив. Слід пам'ятати про те, що постійні тривожні стани та стрес, який відчувають люди у воєнний час, негативно відображаються на усіх сферах життєдіяльності. Викладачі відповідають за важливу ланку діяльності суспільства — освітній процес, який за будь-яких умов є важливим і необхідним для існування, розвитку та подальшої життєздатності держави. Тому резильєнтність викладачів ЗВО стає важливою ознакою спроможності до якісного виконання свого професійного обов'язку, який полягає не тільки у проведенні занять, підтримці морального, психічного духу, піднесенні національної свідомості, формуванні активної громадської позиції. Дотримуючись наданих вище порад щодо вдосконалення резильєнтності викладачі ЗВО зможуть забезпечити повноцінний освітній процес, якісну підготовку майбутніх фахівців, тим самим зробити свій внесок до перемоги й забезпечити подальший розвиток української держави та конкурентоспроможність її фахівців на міжнародній арені.

Список використаних джерел

1. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html> (дата звернення: 28.10.22).
2. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 14. С. 26–64.
3. Bonanno G. A. Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59.1. P. 20–28.
4. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <http://www.psychologyto-day.com/blog/healyour-brain> (дата звернення: 28.10.22).