

ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІОЛОГІЯ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ НАУКИ

УДК 159.98

<https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>

Цюман Т.,

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик
Київського університету імені Бориса Грінченка
t.tsiuman@kubg.edu.ua

ORCID iD 0000-0002-2363-938X

Нагула О.,

експерт Всеукраїнської благодійної організації
«Український фонд "Благополуччя дітей»,
практикуючий психолог, кандидат психологічних наук
psysferakiev@gmail.com

ORCID iD 0000-0003-0195-022X

Адамська З.,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології розвитку та консультування
Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
ipp82@elr.tnpu.edu.ua

ORCID iD 0000-0002-8288-836X

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГА В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз основних наукових підходів до визначення резильєнтності у вітчизняній і зарубіжній психології, звернено увагу на концептуальні ідеї щодо обґрунтування психологічних умов розвитку резильєнтності: 1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості. Визначені умови лягли в основу спеціально сформованих для використання у освітянському середовищі Правил Стійкості Педагога: 1) «Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч»; 2) «Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні»; 3) «Враховуємо можливість мозку, що працює у стресі»; 4) «Створюємо середовище спільних цінностей»; 5) «Плекаємо майстерність турбуватися про себе». Розкрито психологічний зміст п'яти правил стійкості педагога, заснованих на основних складових резильєнтності. Обґрунтовано авторські підходи до плекання резильєнтності педагога на основі запропонованих психологічних правил стійкості,

які враховують найефективніші сучасні психологічні практики. Охарактеризовано особливості та рекомендації щодо використання правил стійкості педагога, який навчає в умовах воєнного стану. Акцентовано увагу на тому, що емоційно стабільний педагог може стати для дітей психологічною опорою та джерелом психологічної безпеки. Запропоновані правила, їх психологічний зміст та рекомендації щодо ефективної імплементації в освітньому процесі можуть бути корисними освітянам, як для власної самопідтримки, так і для підтримки психологічної стійкості учнів в умовах війни.

Ключові слова: резильєнтність; психологічні правила стійкості педагога; відчуття безпеки; емоційна стійкість; цінності, стрес.

© Цюман Т., Нагула О., Адамська З., 2022

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022

Вступ. Українське освітянське життя докорінно змінилось після лютого 2022 року. В один момент воно розділилось на “до”, але ще “не після”. Багато з того, що було звичним, перестало працювати. І освітяни, і учні в рази більше стали потребувати психологічної підтримки у розвитку стійкості та адаптивності. Якість освіти зараз визначає не лише кількість завдань, які потрібно виконати за будь-яких умов, а й передовсім створення комфортного, безпечного спілкування між учнями та вчителями, студентами й викладачами. Бережливе ставлення до проживання війни у життєвому досвіді, іноді трагічному, кожного учасника освітнього процесу є визначальним фактором відчуття захищеності та мотивації до навчання. Нинішні учні та студентство потребують педагога, перш за все, психологічно стійкого, який би міг стати для них керманічем у відновленні жаги до знань, тим плечем, на яке можна спертися тоді, коли забракне власних сил. Сьогодні традиційні та звичні підходи до викладання та навчання втрачають свою ефективність, а іноді навіть можуть зашкодити учням, студентам, бо війна здійснила суттєвий психологічний вплив на кожного і кожному. Варто усвідомити, що натеper базове відчуття безпеки українців порушено і для його відновлення потрібен кропіткий і грамотний соціально-психологічний супровід. Саме зараз освітяни мають зважати, що, окрім передачі і засвоєння академічних знань, виникла гостра потреба присутності дорослого, який згуртовує Супроводжує та Убезпечує.

Мета статті — розкрити особливості використання психологічних правил стійкості педагога задля збереження емоційної стабільності та ресурсної взаємодії з дітьми в умовах воєнного стану. Обґрунтувати психологічні умови резильєнтності педагога в умовах воєнного стану.

Завдання статті:

- здійснити теоретико-методологічний аналіз основних наукових підходів до визначення резильєнтності у вітчизняній і зарубіжній психології;

- обґрунтувати психологічний зміст правил стійкості педагога;
- розкрити специфіку застосування правил стійкості педагога у взаємодії з дітьми в період воєнного стану.

Аналіз сучасних досліджень. Проблема резильєнтності є об’єктом наукового пошуку дослідників різних галузей: медицини, психології, соціології, соціальної роботи. Упродовж тривалого часу питання резильєнтності привертало увагу в площині психотерапевтичних втручань як можливостей вивчення внутрішнього потенціалу особистості задля виокремлення шляхів та напрямків психотерапевтичної допомоги. Сам термін “резильєнтність” у перекладі з англійської означає стійкість (від. англ. resilience — резильєнтність, стійкість, життєстійкість, спроможність відновлюватись), а його поява у психологічному дискурсі пов’язана з працями американської психологині E. Werner та її колеги R. Smith (Werner E., Smith R., 2001, 1992).

Розглянемо, як змінювались наукові та практичні підходи до розуміння та осмислення поняття резильєнтності особистості. Варто підкреслити, що єдиної позиції щодо трактування резильєнтності не спостерігається. Наприклад, J. R. T. Davidson, V. M. Payne, K. M. Connor розглядають резильєнтність як характеристику особистості (Davidson J., 2005; Neman R., 2010).

На противагу їм D. Cicchetti, N. Garmezy, S. S. Luthar, A. Masten вбачають у резильєнтності динамічний процес, який поєднує 3-модельний підхід: компенсаторна модель, модель виклику та модель захисного фактора (Garmezy, N., Masten A., 1984). Заслужують на увагу підходи R. Neman, відповідно до яких резильєнтність — це комплексне поняття, яке описує різні способи подолання травматичних ситуацій, невдач або радикальних змін у житті, а також як індивідуальна здатність долати труднощі (Neman, R., 2005).

Дослідник D. Hellerstein представив резильєнтність як науково обґрунтовану концепцію ефективного подолання хронічного стресу. На думку науковця, ключовими компонентами

стійкості є: фізична стійкість; психологічна стійкість, тобто ситуації невизначеності розглядаються як виклики, а не загрози; мережа довірливих стосунків, яка охоплює соціальні контакти та безпечні родинні зв'язки; внутрішня здатність протистояти викликам, спираючись на ціннісні орієнтири; пошук сенсу через участь у навчанні, спільних справах, співучасть у суспільно корисних проєктах (Hellerstein D., 2011).

У контексті нашої наукової позиції заслуговує на увагу дослідницький підхід S. Vanistendal, який трактує поняття резильєнтності як здатність досягати успіху в складних життєвих обставинах прийнятним для оточення та суспільства способом. Він сформулював п'ять взаємопов'язаних аспектів для розвитку резильєнтності особистості, а саме: соціально-підтримуюче середовище; здатність знаходити сенс життя; надбання різноманітних умінь та навичок задля відчуття безпеки та самоцінності; самоповага та почуття гумору (Vanistendal S., 2002). Таким чином, узагальнюючи проаналізовані нами підходи до визначення поняття “резильєнтність”, можемо виділити спільний їх контекст — здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій.

Серед українських науковців та практиків теж відчутний інтерес до питання резильєнтності особистості. Проте трактування цього поняття зосереджується навколо кількох суголосних значень. Наприклад, у спеціальній психологічній україномовній літературі можна зустріти переклад резильєнтності як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, що призводить до міксування різних підходів (Н. Атаманчук, А. Гурич, О. Джеджула, І. Каськов, В. Корольчук, Т. Кочубей, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Романчук, О. Саннікова, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Циганчук, Н. Чепелева, М. Черпіта, Ю. Швалб та ін.). Важливо, що ці поняття використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу, втрати. Так, О. Романчук під поняттям “психологічна стійкість (витривалість, резильєнтність)” розуміє здатність людини проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність (О. Романчук).

Т. Циганчук розглядає стресостійкість як психологічну особливість, яка регулює структуру особистості та впливає на переживання нею стресової ситуації і яка, водночас, лежить в основі успішної діяльності та соціальної активності, реалізується за допомогою самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості, виявляється в рівні розвитку емоційного інтелекту та емоційної компетентності (Циганчук Т., 2011).

Г. Бердник визначає стресостійкість особистості як сукупність особистих якостей, що дають

змогу людині переносити значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків як для людей, що її оточують, так і для власного здоров'я (Бердник Г., 2009).

Оскільки наші методичні матеріали спрямовані на фахівців сфери освіти, вважаємо за потрібне взяти до уваги тлумачення Дж. Кідд, який визначає професійну резильєнтність як здатність долати «підйоми і падіння» в професійній діяльності, що реалізується за рахунок впевненості в собі, надії, самоповаги, флексибільності (Адаменко Л., 2020).

Тож ми переконані, що особливо важливо сьогодні дати фахівцям можливість усвідомити людську спроможність до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах та навчити їх ефективних психотехнік для психопрофілактики та розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості, а також здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

По суті, під стійкістю ми розуміємо позитивну адаптацію фахівців — їхню здатність підтримувати чи відновлювати власне психічне здоров'я, враховуючи труднощі, які переживаються, заради того, аби вони були готові сприяти розвитку стійкості своїх вихованців, учнів, студентів.

Виклад основного матеріалу. Сучасні дослідники особливо увагу звертають на обґрунтування психологічних умов розвитку резильєнтності. Ми теж не оминули цю наукову доцільність і визначили, що такими психологічними умовами можуть виступати спеціально сформовані для використання у освітянському середовищі Правила Стійкості Педагога (Цюман Т., Адамська З., Нагула О., Пуха К., 2022). На нашу думку, саме для розвитку резильєнтності педагога важливо впроваджувати у педагогічну практику правила, спрямовані на підвищення психологічної компетентності, покращення комунікативних можливостей педагога під час роботи в онлайн чи офлайн форматі, а також на вміння реагувати на виклики, спричинені загальною тривожною атмосферою.

Авторська концепція Правил стійкості Педагога — це квінтесенція наукового психологічного осмислення особливостей проживання особистістю складних, непередбачуваних, психологічно та фізично дискомфортних ситуацій не лише у професійному, а й у буденному житті кожної людини, яка опинилася в умовах воєнного стану. Кожне із правил реалізує одну із авторських психологічних умов розвитку резильєнтності: 1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопи-

чуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностей; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості. Розглянемо змістове наповнення кожного правила з позиції психологічних умов розвитку резильєнтності педагога.

Перше Правило Стійкості Педагога “Дбаємо про власну безпеку та захищеність тих, хто поруч” звертає увагу тих, хто працює з дітьми, учнями, студентами, на те, чому так важливо піклуватися про безпечні умови в освітньому середовищі. Сучасна психологічна наука засвідчує, що непрогнозованість ситуацій серйозно впливає на наше життя. Потреба в безпеці (*термін, який запропонував Абрахам Маслоу, американський психолог*), стабільності, визначеності, прогнозованості та довірі до оточення — важливе підґрунтя для задоволення усіх інших, значущих для людини потреб. Коли людина позбавлена відчуття безпеки, особливо в умовах тотальної загрози життю, спричиненої воєнними діями, буденні справи, такі, як догляд за собою, піклування про себе і близьких, стають справжнім викликом та своєрідним тестом на витривалість. Натомість, коли у людини є надійний безпековий фундамент, вона здатна до пошуку нових можливостей та способів реагування. Відсутність відчуття безпеки змушує людину шукати своєрідного заступництва, у неї з'являється надмірна залежність від уваги інших, проявів симпатії, підтримки тощо.

Друге Правило Стійкості Педагога “Реагуємо на свої почуття та допомагаємо дітям проживати їхні” стосується важливості проговорювання та реагування на емоції та почуття особистості в умовах війни. Війна та усі події, які з нею пов'язані, є глибоким стресом, який переживають і дорослі, і діти. Відбуваються зміни у світосприйнятті, цінностях, системі ставлень. Без перебільшення, усі громадяни України переживають колективну травматизацію, великий спектр важких та складних почуттів. Ми усі, як дорослі, так і діти, сьогодні потребуємо певної легітимізації власних переживань: страху, тривоги, злості, ненависті, огиди тощо. Дуже важливо навчитися виражати емоції, почуття, не завдаючи одне одному невимовного болю чи ігнорування, надмірної драматизації чи замовчування. Усі учасники освітнього процесу мають свої почуття та мають право їх проявляти. Педагог має стати саме тією людиною, яка на власному прикладі демонструє своїм вихованцям, що всі почуття важливі, і також може бережно озвучувати власні

почуття при дітях (наприклад, “мені теж буває лячно, сумно тощо”, “я зараз в розпачі через останні новини з фронту, але я знаю, як дати раду своїм почуттям та емоціям”). При цьому в жодному разі не варто провокувати емоційні, виснажливі розмови. Вкрай небезпечно, особливо в умовах, коли емоційні гойдалки війни переживає суспільство щодня, “навантажувати” дітей “одкровеннями” про власні почуття. Разом з тим необхідно уважно слідкувати за емоціями учнів та проявляти достатньо емпатії та толерантності до почуттів, якими вони діляться.

Третє Правило Стійкості Педагога “Враховуємо можливості мозку, що працює у стресі” покликане допомогти педагогу осмислити та зрозуміти, що відбувається, коли мозок тривалий час перебуває у стані стресу. Учені перераховують декілька видів порушень функціонування мозку, що піддається впливу хронічного стресу: нейрони гіпокампу припиняють функціонувати належним чином, роз'єднуються нейронні мережі, сповільнюється вироблення нових нейронів. Стресові гормони поступово накопичуються в організмі. Наприклад, кортизол пошкоджує мозок, якщо затримується в ньому на тривалій час. Через те мозку під впливом хронічного стресу складно засвоювати новий матеріал і зберігати його в пам'яті. Довгостроковий стрес висушує дендрити гіпокампу (*відростки нервових клітин, що сприймають сигнали від інших нейронів*), скорочує їх довжину та кількість відгалужень. Дендрити прокладають шлях до мозку новим знанням, а пошкодження гіпокампу (*ключової ділянки для функціонування пам'яті*) призводить безпосередньо до порушень здатності до навчання (Сапольські Р., 2022).

Четверте Правило Стійкості Педагога “Створюємо середовище спільних цінностей” має на меті зосередити увагу педагога на важливості формування резильєнтного освітнього та виховного середовища. Поряд із академічними завданнями важливою функцією педагога є створення сприятливого душевно-контактного спілкування — такого, що допомагає підтримувати рівень психологічного комфорту в умовах емоційно заряджених буденних справ. Маємо бути свідомими, що події воєнного часу є беззаперечним травмуючим фактором, який на довгі роки може залишати ознаки психологічних проблем у досвіді як дитини, так і дорослого. Разом з тим, і науковці, і практики відзначають, що травми, викликані екстремальними подіями (в тому числі війною), не спричинюють стільки руйнівного впливу на психіку людини, як ті, що виникають внаслідок міжособистісних взаємодій. Водночас, якщо людина проживала травматичний період в колі близьких людей, отримувала емпатійне співпереживання, підтримуюче спілкування, відчувала турботу про себе, її відновлення і повер-

нення до стабільного психологічного стану відбувалося значно швидше.

Варто розуміти, що саме у такий непростий для освіти період особистість педагога залишається важливим джерелом впливу на дітей, а саме: його ставлення до життя, його емпатія, альтруїзм, самооцінка, рівень включення у процес навчання, громадянська позиція. Сприйняття світу під час війни змінюється докорінно, як і людські цінності. Те, що раніше вважалося важливим, втрачає свою привабливість і, з точки зору сьогодення, бачиться нікчемним. Рівень доходів, службова кар'єра, всі ознаки життєвого успіху стираються перед обличчям невизначеності, смерті, загального руйнування. І виявляється, що справжню цінність має вияв турботи та любові до навколишніх, поваги до оборонців та захисників Батьківщини, внутрішня стійкість, прояви дружби, взаємної підтримки тощо. Середовище спільних цінностей — це спільнотворення взаємтурботи, психологічної стійкості, взаємоповаги до досвіду, взаємообезпечення від руйнівних наслідків міжособистісних конфліктів, беззаперечна віра у Перемогу, відчуття єдності у любові до рідної землі, мови, культури.

П'яте Правило Стійкості Педагога “Плакаємо майстерність турбуватися про себе” — це виклик власним можливостям у подоланні труднощів і, водночас, відповідь на запитання, чому так важливо педагогу турбуватися про себе. Турботу про себе не варто плутати з доглядом за собою. Коли мова йде про турботу про себе, то згадуються слова відомої американської поетеси Одрі Лорд: “Турбота про себе — це не потурання собі. Це самозбереження”.

Педагог, який вміє турбуватися про себе — це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя. Насамперед варто звертати увагу на спосіб мислення. Сучасна психологічна наука неодноразово підкреслювала, що позитивні і негативні думки принципово по-різному впливають на наш мозок та визначають все наше життя. В усьому, що з нами відбувається, можна знайти як позитивні, так і негативні сторони. Замість думок «За що мені все це?» знайти відповідь на запитання “Для чого мені ця ситуація? Які можливості вона переді мною відкриває?”. Ще вчора ми не уявляли життя у війні, а вже тривалий час, попри жах та потрясіння перших днів та тижнів, змогли сконцентруватися і налагодити життя у війні (якби це не звучало парадоксально). Тож змінюється мислення — змінюються підходи до роботи.

Не менш важливе значення сьогодні має розвиток вміння адаптуватися — прийняти ситуацію чи подію, пристосувати свої дії, а згодом і поведінку заради того, щоб вижити. У кожного з нас виробляється власний поріг чутливості до війни

і подій, пов'язаних з нею. Все це нормальна реакція нашої психіки на ненормальні обставини війни. Варто пам'ятати, що кожній людині притаманна власна унікальна комбінація ресурсів для боротьби з несприятливими обставинами. Доцільним буде змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю, навчитися помічати навіть найменші успіхи, розширювати коло професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом, вчитися бути гнучкими і швидко пристосовуватися до нових викликів і мінливої дійсності.

Не забуваємо турбуватися про своє здоров'я. В умовах війни постійні переживання є більш провокативними для здоров'я людини, ніж у мирний час. Війна є таким собі марафоном виживання, який виснажує і забирає усі можливі фізичні, психологічні ресурси протягом дуже тривалого часу. Тож після певного періоду ейфорії та піднесення можна відчутти втому, зневіру, фізичне знесилення, підвищену чутливість до болю тощо. Однак війна не є причиною відкладати турботу про своє здоров'я на потім, а турбуватися про нього зараз — це вкладати в перемогу.

Внутрішній психологічний баланс — важлива умова ефективності, а саме: життєвої, особистісної, професійної. Підтримка балансу — це низка безперервних мікро- та макрорухів: розподіл уваги, часу, сил, енергії, вибору пріоритетів. Тому так важливо постійно моніторити власний психо-емоційний стан і дбати про його стабілізацію, про особистісні кордони та межі професійної компетентності, оскільки їх систематичне порушення може призвести до втрати психологічної рівноваги та розбалансування. Важливо також навчитися регулювати власний настрій, аби безпечно впливати на емоційний стан інших людей та стосунки.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз доробку вітчизняних та зарубіжних психологів щодо визначення поняття резильєнтності засвідчив, що в багатьох дослідженнях воно має спільний концепт — здатність особистості відновлюватися після несприятливих життєвих подій. Розкриття змісту резильєнтності через контекст стресостійкості засвідчує, що ця психологічна особливість допомагає регулювати інтенсивність впливу на переживання різних стресових ситуацій.

Наша позиція щодо тлумачення розуміння резильєнтності (стійкості) педагога стосується його позитивної психологічної адаптації через здатність підтримувати чи відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодом воєнного стану.

У авторській концепції Правил стійкості Педагога враховано низку психологічних умов

розвитку резильєнтності: 1) відновлення відчуття безпеки через розуміння специфіки проживання кожною людиною ситуацій, пов'язаних із загрозою життю в умовах воєнного стану; 2) безпечне та екологічне реагування на емоційні проблеми особистості, які накопичуються через значні стрес-фактори, пов'язані із порушенням базового відчуття безпеки та військовими діями; 3) врахування особливостей функціонування мозку в умовах зовнішніх загроз; 4) формування резильєнтного освітнього середовища, наповненого груповими та суспільними цінностями; 5) опора на ресурс психологічного та фізичного комфорту, який є важливим елементом для відновлення резильєнтності особистості.

До перспективних напрямів дослідження зазначеної проблеми належить визначення психологічних аспектів готовності педагогів до реалізації у психоло-педагогічній практиці Правил Стійкості Педагога.

До перспективних напрямів дослідження зазначеної проблеми належить визначення психологічних аспектів готовності педагогів до реалізації у психоло-педагогічній практиці Правил Стійкості Педагога.

ДЖЕРЕЛА

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №5 (58). С. 5–13.
2. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. №11(2). С. 19–28
3. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL:https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
4. Сапольські Р. М. Чому зебри не страждають на виразку / пер. з англ. О Лобастова / Роберт М. Сапольські. Харків: «Ранок» : Фабула, 2022. 400 с.
5. Циганчук Т. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Загальна психологія; історія психології". Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2011. 274 с.
6. Як вчити та навчатись в умовах війни [Електронний ресурс] / Т. П.Цюман, З. М. Адамська, О. Л. Нагула, К. В. Пуха // Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf.
7. Davidson, Jonathan R. T., Payne, Victoria M., Connor, Kathryn M., Foa, Edna B., at all. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*: January 2005. Vol. 20. Issue 1. P. 43-48
8. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child development*. 1984. No 55. P. 97–111.
9. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
10. Neman, R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. No 36. P. 227.
11. Payne, K. Connor International Clinical Psychopharmacology. 2005. No 20. P. 43–48.
12. Vanistendal, S. « Resilience et spiritualite » dans Les cahiers du BICE, Geneve, 2002
13. Werner, E. E., & Smith, R. S. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. Cornell University Press. 2001
14. Werner, E., Smith R. Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood. Ithaca, New York: Cornell University Press. 1992

REFERENCES

1. Adamenko L. S. Aktualni pidkhody do problemy doslidzhennia rezylientnosti. [Current approaches to the problem of resilience research.] *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy / Pytannia psykholohii*. 2020. №5 (58). S. 5–13
2. Berdnyk H.B. Doslidzhennia stresostiikosti osobystosti maibutnoho praktychnoho psykholoha v protsesi profesiinoy pidhotovky u VNZ. [A study of the stress resistance of the personality of the future practitioner psychologist in the process of professional training at a university.] *Visnyk pislidyplomnoi osvity*. 2009. № 11(2). S. 19–28
3. Romanchuk O. Psykholohichna stiikist v umovakh viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir. [Psychological stoicism in war conditions: individual and national measurement.] URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/
4. Sapolski R. M. Chomu zebry ne strazhdaiut na vyrazku. [Why zebras do not suffer from ulcers] / per. z anh. O Lobastova / Robert M. Sapolski. Kharkiv: "Ranok" : Fabula, 2022. 400 s.

5. Tsyhanchuk Dynamika perezhyvannya stresu studentamy vyshchych navchlykh zakladiv. [Dynamics of experiencing stress by students of higher educational institutions] : dys. ... kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.01 "Zahalna psykholohiia; istoriia pykholohii". In-t psykholohii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy. K., 2011. 274.
6. Iak vchyty ta navchatys v umovakh viiny. [How to teach and study in the conditions of war] [Elektronnyi resurs] / T. P.Tsiuman, Z. M. Adamska, O. L. Nahula, K. V. Pukha // Informatsiino-metodychni materialy dlia doroslykh (uchyteliv, vykladachiv, psykholohiv) zi stvorennia spryiatlyvykh umov dlia navchannia ta rozvytku v umovakh voiennoho chasu. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf
7. Davidson, Jonathan R. T., Payne, Victoria M., Connor, Kathryn M., Foa, Edna B., at all. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*: January 2005. Vol. 20. Issue 1. P. 43-48
8. Germezy N., Masten A. The study of stress and competence in children: a building block for developmental psychopathology. *Child development*. 1984. No 55. P. 97-111.
9. Hellerstein, D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
10. Neman, R. APA's resilience initiative. *Professional psychology : research and practice*. 2005. No 36. P. 227.
11. Payne, K. Connor International Clinical Psychopharmacology. 2005. No 20. P. 43-48.
12. Vanistendal, S. « Resilience et spiritualite » dans Les cahiers du BICE, Geneve, 2002
13. Werner, E. E., & Smith, R. S. *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Cornell University Press. 2001
14. Werner, E., Smith R. *Overcoming the odds: high risk children from birth to adulthood*. Ithaca, New York: Cornell University Press. 1992

T. Tsiuman, O. Nahyla, Z. Adamska.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF TEACHER RESILIENCE DURING THE PERIOD OF MILITARY SITUATION

The article carries out a theoretical and methodological analysis of the main scientific approaches to the definition of resilience in domestic and foreign psychology, attention is paid to conceptual ideas regarding the substantiation of the psychological conditions for the development of resilience: 1) restoration of a sense of security through an understanding of the specifics of living by each person in situations related to the threat to life in the conditions of martial law; 2) a safe and ecological response to the emotional problems of the individual, which accumulate due to significant stress factors associated with the violation of the basic sense of security and military actions; 3) taking into account the peculiarities of brain functioning in conditions of external threats; 4) formation of a resilient educational environment filled with group and social values; 5) relying on the resource of psychological and physical comfort, which is an important element for restoring the resilience of the individual. The specified conditions formed the basis of the Teacher's Stability Rules, specially formed for use in the educational environment: 1) «We take care of our own safety and the security of those around us»; 2) «We react to our feelings and help children live theirs»; 3) «We take into account the capabilities of the brain working under stress»; 4) «We create an environment of shared values»; 5) «We cultivate the skill of taking care of ourselves.» The psychological content of the five rules of teacher resilience, based on the main components of resilience, is revealed.

The author's approaches to fostering the teacher's resilience are justified on the basis of the proposed psychological rules of resilience, which take into account the most effective modern psychological practices. Features and recommendations regarding the use of the rules of stability of a teacher who teaches under martial law are characterized. Attention is focused on the fact that an emotionally stable teacher can become a psychological support and a source of psychological security for children. The proposed rules, their psychological content and recommendations for effective implementation in the educational process can be useful to educators, both for their own self-support and for maintaining the psychological stability of students in war conditions.

Key words: resilience, psychological rules of teacher resilience, security, emotional stability, values, stress.

Стаття надійшла до редакції :28.11.2022р.

Прийнято до друку: 03.12.2022р.