

**РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ
У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ
ЗАСОБАМИ РЕСУРСНИХ ПИСЕМНИХ ПРАКТИК**

Максак І. В. (Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, м. Чернігів)
Радченко М. В. (Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, м. Чернігів)

Буремні події останніх років змушують нас не лише згуртовано й активно діяти, відповідаючи на виклики сьогодення, а й бути морально й емоційно стійкими, готовими до постійної саморефлексії, здатними до компетентного функціонування і ціннісного наповнення особистими ресурсами, інсайтами та сенсами у стресових умовах. Проблема життєвої стійкості або резильєнтності постала особливо гостро у зв'язку із повномасштабним вторгненням і його наслідками, що призвели до прояву негативних емоційних станів (тривога, страх, відчай, панічні атаки, відчуття втрати контролю над власним життям, апатія і депресія).

Очевидним є той факт, що велика кількість людей має, так званий «синдром відкладеного життя», як-от: завмирання емоційно-чуттєвої сфери, пасивність, загальмованість, пригніченість, зниження мотивації до життя у цілому, та навчання, зокрема. Саме тому створення безпечного простору і розроблення ефективних освітніх продуктів для психологічної підтримки здобувачів освіти в скрутні часи набуває першочергової актуальності.

Метою **наукової розвідки** є висвітлити потенціал ресурсних писемних практик як дієвого інструменту для розвитку резильєнтності в майбутніх педагогів.

В основу дослідження покладено наукові праці в галузі психології резильєнтності, наративної психології, педагогіки творчості і партнерства.

Загалом у науковій літературі, резильєнтність (тобто життєстійкість, стресостійкість, життєздатність, пружність, відновлюваність) розуміють як

здатність адаптуватися, відновлюватися, протистояти викликам, загрозам, життєвим негараздам, труднощам, конфліктним ситуаціям, травмівним подіям і трагедіям (Masten, 2013). Однак, важливо зазначити, що резильєнтність свідомої, цілеспрямованої, сильної особистості формується лише за умови постійного особистісного зростання і сталого розвитку.

Зауважимо, що молодь є найбільш вразливою віковою категорією, тому набуття психоемоційного ресурсу й розвиток життєвої стійкості майбутніх педагогів є пріоритетними завданнями в контексті відновлення ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

З метою розвитку у студентів практичних умінь і навичок психологічної самодопомоги під час подолання травматичного досвіду засобами англomовних ресурсних писемних практик командою проактивних викладачів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка у співпраці з громадськими організаціями «Учбово-методичний науково-інформаційний центр» і «Освітня агенція Три Парасолі+», за фінансової підтримки Норвезького агентства з міжнародного співробітництва та підвищення якості вищої освіти (DIKU) було розроблено та імплементовано грантовий проєкт «Англomовні ресурсні писемні практики для майбутніх учителів початкової школи в умовах невизначеного часу». Реалізація мети проєкту передбачала виконання комплексу завдань, спрямованого на оволодіння техніками самодопомоги для розвитку психологічної стійкості засобами ресурсного писемного мовлення.

Робота над грантом відбувалася протягом серпня-грудня 2022 року і здійснювалася на підготовчому, практичному й заключному етапах. Під час імплементції проєкту автори дійшли висновку, що до ефективних ресурсних писемних практик з розвитку резильєнтності належать: створення ментальних карт (mind mapping), кластерів (clusters), складання списків (listing), фрірайтинг (freewriting), складання історій (storytelling), ведення щоденника (journalling).

Однією з особливостей запропонованого проєкту є реалізація середовищного підходу, а саме проведення ресурсних сесій у різних локаціях міста: університетська аудиторія, музей, наукова бібліотека, обласний історичний музей, літературно-меморіальний музей, хореографічна зала й цифровий освітній хаб (Максак & Радченко, 2023). Так, розробники проєкту намагалися створити безпечний креативний освітній простір для більш глибокого занурення у ресурсні практики з розвитку резильєнтності майбутніх педагогів.

Уплив проєкту вимірювався за такою методикою: заповнення онлайн форми-очікування, анкети-рефлексії, вимірювання рівня тривоги за «Госпітальною шкалою тривоги та депресії» (HADS), заповнення чек-листа емоційних станів та почуттів на початку та наприкінці кожної ресурсної сесії. Аналіз результатів діагностики психоемоційного стану учасників засвідчив, що комплексна мета проєкту щодо відновлення ментального здоров'я здобувачів освіти засобами ресурсних писемних практик була досягнута.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення вибіркового курсу «Англомовні ресурсні писемні практики для розвитку психологічної резильєнтності» для майбутніх фахівців в галузі освіти

Література:

1. Максак, І. В., & Радченко, М. В. (2023). Європейські гранти у контексті неформальної освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, 21(177), 21–26. Відновлено з <https://doi.org/10.58407/visnik.232104>
2. Masten, A. S. (2013). Risk and resilience in development. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology, Vol. 2. Self and other* (pp. 579–607). Oxford University Press.