Костенко Дмитро Вікторович, кандидат педагогічних наук, доцент, асистент кафедри іноземних мов математичних факультетів Навчально-наукового інституту філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, м. Київ, Україна, https//orcid.org/0000-0002-4030-2287

Маркова Світлана Василівна, доктор історичних наук, доцент, методист-спеціаліст вищої категорії методичного відділу мистецької освіти та підвищення кваліфікації Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва, м. Хмельницький, Україна, https//orcid.org/0000-0002-8665-2688

Онищук Майя Іванівна, заслужена артистка України, директор Хмельницького обласного науково-методичного центру культури і мистецтва

Kostenko Dmytro, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Assistant Professor of the Department of Foreign languages for Mathematical Faculties of Educational and Scientific Institute of Philology of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine, https//orcid.org/0000-0002-4030-2287

Markova Svitlana, Doctor of Historical Sciences, Associate Professor, Methodologist-Specialist of the highest category of the Methodical Department of Art Education and Advanced Training of the Khmelnytskyi Regional Scientific and Methodical Center of Culture and Art, Khmelnytskyi, Ukraine, https//orcid.org/0000-0002-8665-2688

Onyshchuk Maiia, Honored Artist of Ukraine, Chief of the Khmelnytskyi Regional Scientific and Methodological Center of Culture and Art

ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВИКЛАДАЧІВ І ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ЖИТТЄТВОРЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

FORMATION OF HARDINESS OF TEACHERS AND STUDENTS IN THE CONDITIONS OF WAR: APPLIED ASPECTS OF PEDAGOGICAL LIFE-CREATING ACTIVITIES

Анотація

У статті акцентовано увагу на основних характеристиках життєстійкості, виокремлено тенденції змін у викладачів і здобувачів освіти в умовах війни, показано позитивний вплив педагогічної життєтворчої діяльності на стоїчні рефлексії. Відображено, що українці мають високий рівень стресу, проте демонструють і досить високий рівень адаптивності, сподівань на покращення, бажання зберегти свою державу. Відмічено, що окрім збройної агресії російська федерація, що задекларувала «денаціфікацію», агресивно використовує пропаганду, різнопланові маніпуляції, техніки підсвідомого впливу, тактики залякування, спотворення реальності. Прослідковано, що українці мають високий рівень стресу, проте демонструють і досить високий рівень адаптивності, сподівань на покращення, бажання зберегти свою державу. Аргументовано, що життєтворчість є особистісно-орієнтована практика спрямована на розвиток та корекцію відносин зі світом, мистецтво творчого конструювання власного життя, перетворення його на власний унікальний життєвий проєкт, через саморозвиток і рефлексію, інновації, духовну діяльність, довгострокове планування, а етимологія дефініції «життєтворчість» має давні індоєвропейські корені, і означає здатність творити життя, діяльність спрямовану на створення, розвиток та збагачення життя. Акцентовано увагу на тому, що чим довше буде тривати війна росії проти України, вчинятися проти нас злочин геноциду, тим складніше буде долати пролонговані демографічні, економічні, трансгенераційні наслідки. Обумовлено,що війна триває та продовжує негативно впливати на

психоемоційний і психофізіологічний стани і викладачів, і здобувачів освіти. Поняття «життєстійкість» нині потребує рефлексії кожного (самоаналізу, осмислення, переосмислення). Запропоновано, що Викладачам варто корелювати життєстійкість та «прийняття ризику» (фактично навчитися діяти без гарантії успіху).

Ключові слова: викладач, війна, життєстійкість, життєтворчість, життя, здобувачі, стрес.

Abstract

The article focuses on the main characteristics of hardiness, highlights the trends of changes in teachers and students of education in the conditions of war, shows the positive influence of pedagogical life-creating activity on stoic reflections. It is shown that Ukrainians have a high level of stress, but also demonstrate a fairly high level of adaptability, hopes for improvement, and the desire to preserve their state. It was noted that in addition to armed aggression, the Russian Federation, which has declared “denazification”, aggressively uses propaganda, various manipulations, techniques of subliminal influence, tactics of intimidation, distortion of reality. It has been observed that Ukrainians have a high level of stress, but also demonstrate a fairly high level of adaptability, hopes for improvement, and the desire to preserve their state. It is argued that life creativity is a personal-oriented practice aimed at the development and correction of relations with the world, the art of creative construction of one's own life, turning it into one's own unique life project, through self-development and reflection, innovations, spiritual activity, long-term planning, and the etymology of the definition "life creativity" has ancient Indo-European roots, and means the ability to create life, an activity aimed at creating, developing and enriching life. Attention is focused on the fact that the longer Russia's war against Ukraine lasts, the longer the crime of genocide is committed against us, the more difficult

it will be to overcome the prolonged demographic, economic, and transgenerational consequences. It is determined that the war continues and continues to have a negative impact on the psycho-emotional and psycho-physiological conditions of both teachers and students. The concept of “hardiness” currently requires everyone's reflection (introspection, understanding, rethinking). It is suggested that Teachers should correlate resilience and “risk taking” (actually learn to act without a guarantee of success).

Key words: teacher, war, hardiness, life-creating, life, students, stress.

Постановка проблеми. Життєстійкість є фундаментом особистісних рис людини, однією із ключових властивостей її індивідуальної здатності до зрілих форм саморегуляції. Життєстійкість проявляється також як ставлення людини до самої себе, навколишнього світу й характеру взаємодії з ним, вона дає сили для самоактуалізації та самореалізації, лідерства, самоповаги й самоприйняття, здорового способу думок і поведінки; дає змогу почуватися значущою і достатньо цінною, щоб повністю включитись у розв’язання життєвих завдань, не відволікаючись на наявність несприятливих чинників і змін. Життєстійкість можна вважати аналогом життєвої сили людини, яка відображає міру подолання нею певних життєвих обставин, самої себе, а також міру докладених зусиль, працюючи над собою і над обставинами свого життя. Життєстійкість людини може розвиватися протягом усього життя, а може залишатися недостатньо розвиненою [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наразі ми знаходимось в умовах політичних, інформаційних, соціально-економічних і екологічних загроз, що обумовлюють надзвичайно важкі та екстремальні умови як в побуті так і у професійному середовищі. В умовах повномасштабної війни населення нашої країни опинилось в екстремальній життєвій ситуації. В

залежності від особливостей психіки складні життєві обставини можуть спровокувати розвиток психічних розладів у деяких людей, інші ж в подібних ситуаціях проявляють свою життєстійкість. У вітчизняній і зарубіжній науці проблематика життєстійкості розроблялася та продовжує досліджуватися багатьма авторами, такими як О. Чиханцова [2; 3; 4], Т. Титаренко, Т. Ларіна [5], С. Мадді [6], С. Кобаса [7] І. Солкова, П. Томанек [8], В. Флоріан, М. Мікулінчер і О. Таубман [9] та ін.

Мета статті – узагальнити основні характеристики життєстійкості, виокремити тенденції змін у викладачів і здобувачів освіти в умовах війни, показати позитивний вплив педагогічної життєтворчої діяльності на стоїчні рефлексії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вже понад 10 років триває виснажлива війна росії проти України. Нині понад 80 % українців пережили стресові ситуації. В 2022 р. українці найбільше страждали від стресу, втоми та безсоння, що підтверджували дані соціологічної групи «Рейтинг». Лише 36% не відчували втоми, 44% – мали повноцінний сон. В 2023–2024 рр. від втоми, безсоння, невизначеності, невпевненості у своїх рішеннях. Найбільш виснаженими почувалися респонденти наймолодшого та найстаршого віку, жінки, мешканці зі сходу та заходу країни, ті, хто не працює або на пенсії, а також ті, хто мають родичів на війні [10].

В 2024–2025 рр. українці мають високий рівень стресу, проте демонструють і досить високий рівень адаптивності, сподівань на покращення, бажання зберегти свою державу. Проте, чим довше буде тривати війна росії проти України, вчинятися проти нас злочин геноциду, тим складніше буде долати пролонговані демографічні, економічні, трансгенераційні наслідки. Варто зауважити, що негативні міжпоколінні наслідки Голодомору-геноциду 1932–1933 років українцям вдалося пропрацювати (усвідомити, проаналізувати, встановити, розібрати) лише в

новому тисячолітті.

Варто зауважити, окрім збройної агресії російська федерація, що задекларувала «денаціфікацію», агресивно використовує пропаганду, різнопланові маніпуляції, техніки підсвідомого впливу, тактики залякування, спотворення реальності, тотальну брехню. Протистояти впливам «чорної», «сірої» пропаганди подеколи складно. І якщо всеосяжну російську облуду, повний обман українцям вдається відфільтрувати, то вплив «сірої пропаганди» («напівправди») може викликати певні сумніви, застереження в частини громадян. Тривалий психоемоційний вплив призводить до підвищення тривожності, втрати здатності критично мислити, відрізняти факти від маніпуляцій, викликати соціальну апатію або радикалізації. У контексті інформаційної війни (ІПСО) російська сторона використовує психологічні маніпуляції суспільством/суспільствами з метою виправдання своїх злочинних дій, нав'язування своїх намірів, установок.

На жаль, війна триває та продовжує негативно впливати на психоемоційний і психофізіологічний стани і викладачів, і здобувачів освіти. Поняття «життєстійкість» нині потребує рефлексії кожного (самоаналізу, осмислення, переосмислення).

Поняття «життєстійкість» має давні витоки, праслов'янську етимологію (жити і стійкість) . У філософських працях проблема стійкості людини перед життєвими труднощами вважалася головною. Стоїки визначали життєстійкість як зосередження на тому, що людина може контролювати власні думки, надії, не витрачаючи енергії на те, що поза її контролем (вчинки інших, події, погода); закликали розрізняти контрольоване і неконтрольоване (спрямовувати зусилля на власні думки та вчинки); працювати над внутрішнім світом, емоціями тощо.

Феномен життєстійкості у вітчизняній науці розглядається через мобілізацію внутрішніх сил, прагнення людини до реалізації своєї сутності,

зміни себе та навколишньої дійсності.

Життєстійкість – особистісна система установок, переконань й сприйняття подій як позитивного так і негативного характеру, певний персоналізований соціально-історичний досвід подальшого зростання і розвитку особистості, контролю і управління для мобілізації внутрішніх сил [11] .

Викладачам варто корелювати життєстійкість та «прийняття ризику» (фактично навчитися діяти без гарантії успіху). Люди, котрі не наважуються діяти, не маючи повних гарантій, що все буде добре, виявляються набагато вразливішими перед стресами, ніж ті, хто готовий почати діяти, приймаючи невизначеність. Всі ці риси є загальновідомими, стійкими особистісними характеристиками, які можна формувати, розвивати упродовж життя.

Життєтворчість – особистісно-орієнтована практика спрямована на розвиток та корекцію відносин зі світом, мистецтво творчого конструювання власного життя, перетворення його на власний унікальний життєвий проєкт, через саморозвиток і рефлексію, інновації, духовну діяльність, довгострокове планування. Хоч би як було важко, нам необхідно вчитися активно творити своє життя. Етимологія дефініції «життєтворчість» має давні індоєвропейські корені, і означає здатність творити життя, діяльність спрямовану на створення, розвиток та збагачення життя [12] . Варто зауважити, що часто поняття «життєстійкість» корелюють із дефініцією «резилієнс» або психологічною резилентністю. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резилієнс – здатність успішно долати стресові ситуації, спираючись на власні ресурси, здатність використовувати ці ресурси . З практичної точки зору – життєтворчість може бути взаємопов'язана з певними аспектами у розвитку та прояві життєстійкості.

В рамках спільного проєкту в 2022 р. та в 2025 р. було налагоджено

співпрацю з ГО «Асоціація вчителів суспільних і гуманітарних дисциплін Хмельниччини» щодо тематичного опитування респондентів. В 2022 році нами було уніфіковано соціо-педагогічний питальник «Моя пристосованість до життя в умовах війни» для здобувачів освіти (вік 13–18 років) (Таблиця 1). В 2025 році ми знову провели спільне опитування здобувачів освіти з метою співставлення динаміки відповідей, визначення латентних чинників, загроз тощо. Було зібрано первинну інформацію методом опитування 60 респондентів (шляхом письмової реєстрації відповідей респондентів). З'ясовано основні тенденції змін порівняно з 2022 р. Отож порівняння показало зменшення бажання у здобувачів освіти спілкуватися, дискутувати з викладачами; також більше респондентів відчувають підвищення тривожності під час повітряних тривог; збільшилась кількість тих, кого лякають думки про майбутнє. Варто зауважити, що відсоток тих, котрі вважають себе оптимістами, залишився сталим.

Кожному з нас важливо продовжувати вчитися комунікувати, розвивати комунікативні навички та уміння. Діалогічне спілкування (рівноправне) зі здобувачами освіти дозволяє налагодити міжособистісну взаємодію, досягнути згоди. Діалог-розпитування, діалог-домовленість, діалог-обмін думками, діалог-обговорення (дискусія) дозволяють структурувати процес спілкування, актуалізуючи позитивний вплив взаємообміну думками. Важливі як вербальні (усне мовлення) так і невербальні (міміка, жести, постава) форми прояву. Необхідно знати і вирізняти агресивні невербальні жести з метою виявлення упередження агресора (когнітивні упередження, що допомагають агресору виправдовувати свої дії, знецінювати жертву, бачити світ крізь призму власної ворожості та ін.).

Таблиця 1

Соціо-педагогічний питальник «Моя пристосованість до життя в умовах війни» для здобувачів освіти (вік 13–18 років)

№	Запитання	Варіанти відповіді			
1	Як часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити розвиток ситуації наперед?	Ніколи 5	Іноді 27	Часто 23	Завжди 5
2	Чи отримуєте ви задоволення від навчального процесу?	Взагалі не отримую 15	Іноді 16	Часто 25	Постійно 4
3	Чи маєте ви бажання спілкуватися з викладачами, дискутувати?	Не маю 10	Іноді 18	Часто 15	Постійно 12
4	Чи помічали ви значне підвищення тривожності під час повітряних тривог?	Ніколи 12	Іноді 12	Часто 18	Постійно 8
5	Чи лякають вас думки про майбутнє?	Ні 5	Іноді 5	Лякають 10	Дуже лякають 8
6	Чи вважаєте ви себе сьогодні оптимістом?	Ні 8	Інколи 5	Частково 7	Так 15

Необхідно пам’ятати про важливість включеності у процеси, бути в центрі подій завжди є кориснішим, ніж бути пасивним спостерігачем, особливо, з огляду на супротив стресам. Людина, яка діє і налаштована на те, щоб бути активною, краще захищена від стресу, ніж та, яка знаходиться в стані постійного очікування.

В 2025 р. було підтверджено, зокрема на рівні «здобувач освіти» – «викладач», що критичне мислення корелює з вмінням ставити цілі; діалогічне спілкування – з бажанням навчатися, творчо розвиватися.

Ми постійно знаходимося у взаємодії та маємо певний вплив один на одного, створюючи психологічну атмосферу. В сучасній педагогічній діяльності існує багато дієвих технік підвищення життєстійкості, переживання наслідків стресу, пошуку і актуалізації особистісного ресурсу в стресових ситуаціях. Зокрема, тренінги життєстійкості. Ми знаємо, як важлива групова атмосфера під час будь-яких занять. Протягом чотирьох років ми активно використовували техніку «Саморозкриття», що дозволяла покращити психологічний клімат, товариську атмосферу.

Протягом п’яти років ми апробовували есей (форма без форми), як можливість «виговоритися». Есей, як вільну форму вираження думки, спричинену глибокими переживаннями щодо почутого або прочитаного, його основними складовими є провокативна назва, емоційність викладу, розмовна лексика, апеляція до уявного співрозмовника. Ми пропонували апелювати до читача, робити йому смішно, сумно, боляче. Натепер нами зібрано понад 100 есеїв.

Окремі цитати з есеїв: «Я просто не можу зрозуміти, чому мене можуть вбити, коли я нічого поганого не зробив. Я їх ненавиджу» (І. В., учень); «Прагнення до свободи та справедливості є найважливішою рисою національного характеру українців» (Анастасія Д., студентка);«Війна, яка увірвалася в наше життя, негативно впливає як на роботу викладачів, так і

на навчання дітей. Діти стають роздратованими… вони бувають замкненими байдужими» (Г. І., викладач).

Арттерапія – найбезпечніший спосіб опрацювати свої внутрішні переживання. 3 жовтня 2025 року в рамках просвітницько-мистецького мініпроєкту «Культура Русі-України: дискурс іконописання (з елементами арттерапії, есеєтерапії)» ХОНМЦКіМ за сприяння директора М. Онищук, доктором історичних наук Світланою Марковою було проведено практичне бінарне заняття з історії України для слухачів Університету третього віку Хмельницького міського територіального центру соціального обслуговування (людей пенсійного віку зареєстрованих у громаді, зокрема і ВПО). Викладач Хмельницької школи іконопису «Нікош» Святослав Терлецький на занятті репрезентував один із проміжних етапів написання ікон. Було використано малювання, як елемент арттерапії.

Висновки. Наразі у статті зроблено спробу узагальнення основних характеристик життєстійкості та виокремлення тенденції змін у викладачів і здобувачів освіти в умовах війни, щоб показати позитивний вплив педагогічної життєтворчої діяльності на стоїчні рефлексії. Формування життєстійкості у викладачів і здобувачів освіти в умовах війни, зокрема, особистісної системи установок, переконань й сприйняття подій як позитивного так і негативного характеру забезпечує певний персоналізований соціально-історичний досвід подальшого зростання і розвитку особистості, контролю і управління для мобілізації внутрішніх сил задля успішного подолання стресових ситуації, спираючись на власні ресурси та здатність використовувати ці ресурси.

Список використаних джерел

1.Соціальна робота. Термінологічний словник / за заг. ред. Н. Чернухи, С. Пєткова, Т. Захаріної. Київ: Юрінком Інтер, 2025. 484 с. ISBN 978-966-

667-918-8

2.Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. URL: https://lib.iitta.gov.ua/ 708354/6/Chykhantsova.pdf 2. 3.Чиханцова, О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2018, (42), 211–231. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231

4. Чиханцова О.А. (2017). Модель життєстійкості особистості. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf

5. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf

6. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr. 44. P. 279–298.

7. Kobasa S. Stressful life events, personality and health. Journal of Personality and Social Psychology. 1979. № 37. P. 1–11.

8. Solcova I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica. 1994. Vol 36. № 5. P. 390–392.

9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Apr. 68. № 4. P. 687–695.

10.Маркова С., Костенко Д., Матвєєв А. Життєстійкість викладачів і здобувачів вищої освіти в умовах війни: педагогічно-соціологічний дискурс. Перспективи та інновації науки. (Серія Педагогіка). 4(9). 2022. С. 495-501).

11.Маркова С.В., Коцюк В.Д., Костенко В.Д. Методика викладання у вищій школі: теоретико-прикладні аспекти навчальної дисципліни : навч. посіб. для магістрів. Хмельницький: Вид-во ПП «Монускрипт», 2024. С.

101.

12. Маркова С. В., Костенко Д. В., Михайлова С. В. Життєстійкість здобувачів вищої освіти в умовах війни: педагогіко-філософський дискурс. Трансформаційна економіка. № 5 (05). 2023. Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 87-89.

References

1. Sotsialna robota (2025). Terminolohichnyi slovnyk / za zah. red. N. Chernukhy, S. Pietkov, T. Zakharina [Social work. Terminological dictionary / by general ed. N. Chernukha, S. Petkova, T. Zakharinoi]. Kyiv: Yurinkom Inter. 484 s. ISBN 978-966-667-918-8 [in Ukrainian].

2.Chykhantsova O.A. (2018). Zhyttiestiikist yak chynnyk zberezhennia psykhichnoho zdorov'ia [Hardiness as a factor in maintaining mental health]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/ 708354/6/Chykhantsova.pdf 2.

3.Chykhantsova, O. (2018). Zhyttiestiikist ta yii zviazok iz tsinnostiamy osobystosti [Hardiness and its connection with personal values.]. Zbirnyk naukovykh prats "Problemy suchasnoi psykholohii", (42), 211–231. URL: https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231 [in Ukrainian].

4. Chykhantsova O.A. Model zhyttiestiikosti osobystosti [A model of the hardiness of the individual]. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf [in Ukrainian].

5. Tytarenko T.M., Larina T.O. (2009). Zhyttiestiikist osobystosti: sotsialna neobkhidnist ta bezpeka [Hardiness of the individual: social necessity and security]. URL: https://lib.iitta.gov.ua/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf [in Ukrainian].

6. Maddi S. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. Apr. 44. R. 279–298 [in English].

7. Kobasa S. (1979). Stressful life events, personality and health. Journal of

Personality and Social Psychology,37,1–11 [in English].

8. Solcova I., Tomanek R. (1994). Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness. Studia Psychologica, 36(5),390–392 [in English].

9. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. (1995).Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology. Apr. 68(4), 687–695 [in English].

10.Markova S., Kostenko D., Matvieiev A. (2022). Zhyttiestiikist vykladachiv i zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny: pedahohichno-sotsiolohichnyi dyskurs [Hardiness of teachers and students of higher education in the conditions of war: pedagogical and sociological discourse]. Perspektyvy ta innovatsii nauky. (Seriia Pedahohika). 4(9),495-501) [in Ukrainian].

11.Markova S.V., Kotsiuk V.D., Kostenko V.D. (2024). Metodyka vykladannia u vyshchii shkoli: teoretyko-prykladni aspekty navchalnoi dystsypliny : navch. posib. dlia mahistriv [Teaching methods in higher education: theoretical and applied aspects of the academic discipline: teaching. manual for masters]. Khmelnytskyi: Vyd-vo PP «Monuskrypt», 101 [in Ukrainian].

12. Markova S. V., Kostenko D. V., Mykhailova S. V. (2023). Zhyttiestiikist zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny: pedahohiko-filosofskyi dyskurs [Hardiness of students of higher education in the conditions of war: pedagogical and philosophical discourse]. Transformatsiina ekonomika,5 (05). Vydavnychyi dim «Helvetyka», 87-89 [in Ukrainian].