

**КОСТЕНКО Дмитро** – кандидат педагогічних наук, доцент, асистент кафедри іноземних мов математичних факультетів, Навчально-науковий інститут філології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 60, м. Київ, 01033, Україна

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4030-2287>

**ResearcherID:** <https://publons.com/researcher/ABC-6490-2021>

**DOI:** <https://doi.org/10.24919/2413-2039.18/50.3>

**Бібліографічний опис статті:** Костенко, Д. (2024). Феномен життєстійкості: педагогічні підходи. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*, 18(50), 24–31, doi: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.18/50.3>

## ФЕНОМЕН ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ

**Анотація.** У статті окреслено педагогічні підходи, які доцільно використовувати для розвитку життєстійкості особистості в освітньому просторі університету. Проаналізовано концепцію позитивної психології, яка пов'язана з американським професором Мартіном Селігманом. Зазначається, що позитивна педагогіка базується на ідеї позитивного досвіду, який стимулює навчання та підвищує мотивацію. Підкреслено, що позитивна педагогіка також зосереджується на виявленні сильних сторін кожного здобувача освіти та застосуванні їх у процесі навчання. Акцентовано увагу на тому, що проактивна освіта передбачає завчасне надання здобувачам освіти інформації, щоб допомогти їм підготуватися до майбутнього та уникнути проблем, розвивати життєстійкість. Обумовлено, що проактивна дія допомагає миттєво відреагувати на проблемну ситуацію і заздалегідь продумати, як запобігти потенційним конфліктам і як з ними впоратися, якщо вони виникнуть. Зафіксовано, що наразі позитивна підтримка є важливим аспектом позитивної педагогіки та заохочення участі здобувачів освіти в освітньому процесі. Здобувачі вищої освіти повинні брати активну участь у постановці та контролі своїх навчальних цілей, а викладачі можуть забезпечити позитивне підкріплення в групі, щоб заохотити бажану поведінку. Простежено, що викладачі закладів вищої освіти мають можливість значно впливати на самооцінку здобувачів вищої освіти, заохочуючи їх пробувати нове, пропонуючи підтримку та визнаючи їхні сильні сторони, можуть допомогти створити позитивний образ себе та підтримувати високу самооцінку. Актуалізовано доцільність розгляду питань вивчення життєстійкості особистості як педагогічної проблеми на прикладі екзистенціальної педагогіки (або особистісно-орієнтованого навчання чи студентоцентризму). Окреслено, що людина зміцнюється у своїй здатності визначати себе та розвиває власну життєстійкість. Наголошено, що потенціал кожного здобувача вищої освіти розкривається через звернення до повного спектру особистості, навіть за межами освітнього процесу в закладі вищої освіти. Зазначено, що одним з педагогічних підходів, який доцільно використовувати для розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти в освітньому просторі університету є методика проєктно-орієнтованого навчання, яка передбачає проєктування, розробку та конструювання здобувачами вищої освіти практичних рішень проблеми, що дозволяє розвивати життєстійкість.

**Ключові слова:** життєстійкість, здобувач, підхід, позитивна педагогіка, проєктно-орієнтоване навчання, освіта, процес, середовище, університет, феномен.

**KOSTENKO Dmytro** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Assistant Professor at the Department of Foreign Languages for Mathematical Faculties, Educational and Scientific Institute of Philology of Taras Shevchenko National University of Kyiv, Volodymyrska str., 60, Kyiv, 01033, Ukraine

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-4030-2287>

**ResearcherID:** <https://publons.com/researcher/ABC-6490-2021>

**DOI:** <https://doi.org/10.24919/2413-2039.18/50.3>

**To cite this article:** Kostenko, D. (2024). Fenomen zhyttestiikosti: pedahohichni pidkhody [Phenomenon of the hardiness: pedagogical approaches]. *Human Studies. Series of Pedagogy*, 18(50), 24–31, doi: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.18/50.3>

## PHENOMENON OF THE HARDINESS: PEDAGOGICAL APPROACHES

**Summary.** *The article outlines the pedagogical approaches that should be used to develop the hardiness of the individual in the educational space of the university. It is noted that the concept of positive psychology is significantly related to the American professor Martin Seligman.*

*It is noted that positive pedagogy is based on the idea that positive experiences stimulate learning and increase motivation. It is emphasized that positive pedagogy also focuses on identifying the strengths of each student and applying them in the learning process. Attention is focused on the fact that proactive education involves providing education seekers with information in advance to help them prepare for the future avoid problems, and develop resilience caused by lack of communication or knowledge.*

*It is assumed that proactive action helps to instantly react to a problematic situation and to think in advance about how to prevent potential conflicts and how to deal with them if they arise.*

*It is recorded that currently, positive support is an important aspect of positive pedagogy and encourages the participation of education seekers in the educational process. Higher education learners should be actively involved in setting and monitoring their learning goals, and teachers can provide positive reinforcement in the group to encourage desired behaviors. It has been observed that teachers have the ability to significantly influence students' self-esteem, encouraging learners to try new things, offering support, and recognizing their strengths can help create a positive self-image and maintain high self-esteem.*

*The expediency of considering the issues of studying the hardiness of the individual as a pedagogical problem, using the example of existential pedagogy (or person-oriented learning or student-centeredness), has been updated.*

*It is outlined that a person strengthens his ability to define himself and develops his resilience. It is emphasized that the potential of each student of higher education is revealed through addressing the full spectrum of the individual, even beyond the educational process in the institution of higher education.*

*It is noted that one of the pedagogical approaches, which is expedient to use from a pedagogical point of view to develop the sustainability of students of higher education in the educational space of the university, is the method of project-oriented learning, which involves the design, development and construction by students of higher education of practical solutions to the problem, which allows to develop hardiness.*

**Key words:** *hardiness, student, approach, positive pedagogy, project-oriented learning, education, process, environment, university, phenomenon.*

**Вступ.** У сучасному науковому дискурсі актуалізовано доцільність розгляду питань вивчення життєстійкості особистості як педагогічної проблеми, що є предметом міждисциплінарних наукових пошуків, а позитивна педагогіка сприяє навчальній мотивації здобувачів освіти в освітньому середовищі університету та їхній академічній успішності і благополуччю, допомагає розвитку впевненості, навичок вирішення проблем та соціалізації для досягнення успіху в житті та розвитку життєстійкості. Наразі до питань вивчення життєстійкості та її формування в освітньому просторі університету відносять: сприяння ефективному спілкуванню, емпатії, розуміння та позитивне рішення конфліктних ситуацій, сприяння командній роботі та співпраці, адаптивність та стійкості.

**Аналіз останніх досліджень.** Наразі позитивній педагогіці присвячено праці

(С. Золотухіна, Т. Мочан, К. Петерсона, І. Репко, Сафонові, М. Селігмана, Х. Сілер, Н. Ханецької, Л. Хоружи, Г. Шевченко та ін); у педагогічних дослідженнях екзистенціальної педагогіки є цікаві наукові доробки (І. Беха, Є.М. Вайбел, А. Гелен, І. Зязюна, В. Кобильченка, С. Мадді, І. Омельченко, В. Франкла, М. Шелер тощо); питанням проектно-орієнтованого навчання (В. Баранов, В. Бевз, О. Бульвінська, І. Грінчук, Д. Дьубі, І. Калиновської, Н. Кулалаєва, С. Карплюк, Л. Кургаєвої, Г. Луценко, Т. Мироненко, О. Михайлової, О. Оленюк, А. Пандазі, П. Пшенички, О. Рагуліної, М. Романовської, Я. Сікори, Т. Станжур, І. Чечель, О. Штельмах, С. Щербини та ін.).

**Мета статті** – теоретичне дослідження педагогічних підходів щодо дослідження життєстійкості особистості: позитивної педагогіки, екзистенціальної педагогіки та проектно-орієнтованого навчання.

**Методи дослідження:** У статті використано теоретичні методи: аналіз філософської, психолого-педагогічної, соціально-педагогічної та соціологічної літератури з метою викладення основних теоретичних положень досліджуваної проблеми; порівняння та узагальнення для систематизації наукових положень вітчизняних та закордонних науковців; оцінка педагогічних підходів для аналізу феномену життєстійкості в педагогічному дискурсі.

**Виклад основного матеріалу.** Першим педагогічним підходом, який доцільно використовувати для розвитку життєстійкості особистості в освітньому просторі університету є позитивна педагогіка. Концепція позитивної педагогіки чи позитивного виховання базується на позитивній психології. Це галузь науки, яка прагне відповісти на питання «Які чинники сприяють процвітанню окремих людей і спільнот?». Він фокусується на сильних сторонах, здібностях, можливостях, досягненнях і навичках людини, а не на помилках і проблемах. Концепція позитивної психології істотно пов'язана з американським професором Мартіном Селігманом, чия теорія процвітання та добробуту вважається однією з найважливіших психологічних теорій XXI століття (Seligman, 2002; Seligman, 2012).

Позитивна педагогіка – це підхід до навчання та виховання, який зосереджується на талантах, сильних сторонах і загальному благополуччі дитини. Метою цієї галузі педагогіки є створення надихаючого навчального середовища, в якому учні можуть процвітати та повністю розкрити свій потенціал. Позитивна педагогіка базується на ідеї, що позитивний досвід і зосередження на сильних сторонах стимулюють навчання та підвищують мотивацію.

Позитивна освіта полягає у використанні сильних сторін особистості та заохоченні. Це підхід, спрямований на посилення цілісного розвитку дитини через дружню та конструктивну взаємодію. Такий підхід підкреслює важливість розвитку у дитини самооцінки, навичок управління емоціями та співпраці. Інтеграція принципів позитивного батьківства в навчальне середовище має довгострокову користь для студентів і суспільства в цілому, оскільки діти краще освоюють соціальні навички.

Позитивна педагогіка також зосереджується на виявленні сильних сторін кожного здобувача освіти та застосуванні їх у процесі навчання. Сильні сторони характеру (відповідно до класифікації в огляді «Цінності в дії»

(Peterson, Park & Seligman, 2006) допомагають розвинути впевненість у собі та позитивну самооцінку. Ці сильні сторони також можна обговорити зі студентами. Визнання сильних сторін підвищує готовність до навчання та загального добробуту, а також зміцнює спільноту. Ці функції можна застосовувати різними способами, щоб полегшити навчання дітям та студентам.

Цікавою для нашого дослідження є концепція «Чаші або горнята емоцій», яку використовують, щоб пояснити вплив емоцій на навчання. Протягом дня емоційна чаша стає порожньою через відсутність зв'язку, невдачі, важкі емоції або втому. Чим менш наповнена наша чаша, тим більша ймовірність появи небажаної поведінки. Отже, щоб знову наповнити порожню емоційну чашу, викладачі повинні підтримувати та заохочувати здобувачів освіти до участі, таким чином полегшуючи навчання (Positive pedagogy, 2023).

Ще один дуже важливий аспект позитивної педагогіки, пов'язаний із спілкуванням – це «випередження». Проактивна освіта передбачає завчасне надання здобувачам освіти інформації, щоб допомогти їм підготуватися до майбутнього та уникнути проблем, розвинути життєстійкість спричинених браком спілкування чи знань. Проактивна дія допомагає миттєво відреагувати на проблемну ситуацію і заздалегідь продумати, як запобігти потенційним конфліктам і як з ними впоратися, якщо вони виникнуть (Positive pedagogy, 2023).

Іншим наріжним каменем позитивної педагогіки є чуйне лідерство та позитивні межі. Розглянемо деякі принципи позитивної педагогіки, а саме: співпереживання та заохочення, позитивна підтримка, підвищення самооцінки, підхід, орієнтований на рішення, заохочення на відкрите спілкування та розумне встановлення меж у контексті розвитку життєстійкості особистості, а саме здобувача вищої освіти.

Співпереживання та заохочення. Навчання може бути складним завданням і студенти стикаються з різними труднощами на своєму освітньому шляху. Важливо, щоб викладачі співчутливо та з розумінням реагували на потреби студентів. Коли викладачі заохочують здобувачів освіти робити все можливе та визнають їхні досягнення, створюється позитивне та мотивуюче навчальне середовище.

Позитивна підтримка. Дуже важливим аспектом позитивної педагогіки є заохочення участі здобувачів освіти в освітньому

процесі. Студенти повинні брати активну участь у постановці та контролі своїх навчальних цілей. Викладачі можуть забезпечити позитивне підкріплення в групі, щоб заохотити бажану поведінку. Похвала, заохочення та нагороди за хорошу роботу є ефективними способами мотивації студентів. Це підвищує їхню мотивацію до навчання та допомагає досягати поставлених цілей.

Підхід, орієнтований на рішення. Позитивна освіта підкреслює підхід, орієнтований на рішення. Викладачі повинні концентруватися не на помилках, а на тому, щоб допомогти здобувачам освіти досягти поставлених цілей. Здобувачів освіти не карають за помилки, але викладачі можуть допомогти студентам визначити причини проблем і знайти конструктивні рішення.

Підвищення самооцінки. Викладачі мають можливість сильно впливати на самооцінку студентів. Заохочуючи здобувачів освіти пробувати нове, пропонуючи підтримку та визнаючи їхні сильні сторони, викладачі можуть допомогти студентів створити позитивний образ себе та підтримувати високу самооцінку.

Заохочення на відкрите спілкування. Відкрите спілкування під час освітнього процесу допомагає забезпечити більш плавний процес навчання та покращити самопочуття здобувачів освіти. Викладачі повинні заохочувати здобувачів освіти висловлювати свою думку та задавати запитання. Викладачі також можуть показати, як має відбуватися шанобливий діалог.

Розумне встановлення меж. Відповідальність за порядок у навчальній аудиторії та безпеку освітнього середовища несуть викладачі. Для цього необхідно встановити чіткі правила та обмеження. Проте обмеження слід обґрунтувати та пояснити здобувачам освіти, щоб вони розуміли важливість застосування обмежень.

Зрештою, використання ідей позитивної педагогіки може підвищити мотивацію здобувачів освіти до навчання в освітньому просторі університету їх академічну успішність і благополуччя, а також допомогти розвинути студентам впевненість у собі, розв'язувати проблеми та соціальні навички, необхідні для досягнення успіху в житті та розвинути життєстійкість особистості. Позитивна педагогіка дає вказівки щодо того, як зосередити освітній процес на талантах студентів, співпраці та сприятливій атмосфері, полегшуючи здобувачам освіти досягнення своїх цілей і отримання задоволення від процесу навчання. Методи позитивної педагогіки свідомо вико-

ристовуються в освітньому процесі для формування позитивного ставлення до навчання та надають можливість розвинути життєстійкість в цілому (Positive pedagogy, 2023).

Наступний педагогічний підхід, який доцільно розглянути щодо вивчення життєстійкості особистості як педагогічної проблеми, на нашу думку є екзистенціальна педагогіка (або особистісно-орієнтоване навчання чи студентоцентризм) (Weibel, 2009). Це назва особистісного підходу в освіті та навчанні відповідно до австрійської вченої Єви Марії Вайбел. Незважаючи на те, що аспекти, що беруться до уваги в екзистенціальній педагогіці, схожі на ті, що беруться до уваги в інших педагогічних підходах, екзистенціальна педагогіка є новою педагогічною концепцією. Вона зосереджується здебільшого на особистісному зростанні і меншою мірою на дидактиці, методах викладання або розвитку викладання, хоча саме екзистенціальна педагогіка здебільшого використовується саме в цьому контексті. Екзистенціальна педагогіка розглядає питання про те, як педагоги і викладачі можуть спрямовувати і допомагати здобувачам освіти розвиватись та допомагати рухатися до осмисленого, повноцінного життя, яке зміцнює самооцінку учні та студентів (Siller & Weibel, 2018). Виклик для викладачів, з точки зору екзистенціальної педагогіки полягає в тому, щоб скеровувати здобувачів освіти у їхньому розвитку самоформування, щоб студенти ставали активними і брали своє життя і навчання у свої руки. У цьому сенсі людина зміцнюється у своїй здатності визначати себе та розвиває власну життєстійкість. Таким чином, потенціал кожного студента розкривається через звернення до повного спектру особистості, навіть за межами освітнього процесу в закладі вищої освіти. Подібно до інших підходів, таких як підхід на основі теорії самовизначення (Siller & Weibel, 2018). Використання підходів екзистенціальної педагогіки сприяє розвитку самовідповідальності, прийняттю рішень і вибору як необхідної вимоги для розвитку життєстійкості особистості. Викладачі, які використовують підходи екзистенціальної педагогіки, спостерігають за студентами, щоб бути неупередженими, щоб зрозуміти потреби кожного здобувача освіти, і заохочують студентів давати свою особисту відповідь на бачення того чи іншого процесу. Цей факт підтверджується питанням: що цей/ця конкретний/на студент/ка потребує від мене в даний момент? Отже, використання в освітньому

процесі закладами вищої освіти підходів екзистенціальної педагогіки для розвитку життєстійкості особистості може допомогти здобувачам освіти зрозуміти свої особисті цінності та переконання, щоб зміцнити їхню самоідентифікацію та внутрішню міцність.

Наступний педагогічний підхід який, на нашу думку, доцільно використовувати з педагогічної точки зору для розвитку життєстійкості студентів в освітньому просторі університету є методика проектно-орієнтоване навчання. Проектно-орієнтоване навчання (ПОН) передбачає проектування, розробку та конструювання студентами практичних рішень проблеми, що дозволить розвинути життєстійкість. Освітня цінність ПОН полягає в тому, що вона спрямована на розвиток творчої здатності студентів працювати над складними або погано структурованими проблемами, зазвичай у невеликих командах. Як правило, ПОН проводить студентів через наступні етапи або кроки (Project-Based Learning, 2024): виявлення проблеми; погодження або розробка рішення та потенційного шляху вирішення проблеми (тобто, як досягти рішення); проектування та розробка прототипу рішення; удосконалення рішення на основі відгуків експертів, викладачів та/або колег-студентів.

Залежно від цілей викладача розмір і обсяг проекту можуть сильно відрізнятись. Студенти можуть пройти чотири етапи, перелічені вище, протягом багатьох тижнів або навіть кілька разів протягом одного заняття.

Завдяки своїй зосередженості на творчості та співпраці ПОН покращується, коли студенти мають можливість працювати в різних дисциплінах, використовувати технології, щоб зробити комунікацію та реалізацію продукту більш ефективними, або розробляти рішення реальних проблем, поставлених сторонніми організаціями чи корпораціями. Проекти не повинні бути дуже складними, щоб студенти могли отримати користь від методів ПОН. Часто достатньо швидких і простих проектів, щоб надати студентам цінні можливості, встановити зв'язки між теорією і практикою.

Розглянемо процес реалізації ПОН в контексті розвитку життєстійкості особистості здобувача освіти більш детально, а саме під час впровадження проектного навчання. Як педагогічний підхід ПОН передбачає кілька ключових процесів (Project-Based Learning, 2024): визначення проблем з точки зору заданих обмежень або проблем; генерування

кількох ідей для вирішення певної проблеми; створення прототипів, часто у швидкій інтеграції через потенційні рішення проблеми; тестування продуктів або послуг розробленого рішення в «живому» або автентичному середовищі.

Визначення проблеми. Проекти ПОН слід починати з того, що студенти ставлять запитання щодо проблеми. Яку природу проблеми вони намагаються вирішити? Які припущення вони можуть зробити про те, чому існує проблема? Постановка таких запитань допоможе студентам сформулювати проблему у відповідному контексті. Якщо студенти працюють над проблемою реального світу, важливо враховувати, яку користь отримає кінцевий користувач від рішення.

Генерування ідей. Далі студентам доцільно дати можливість провести мозковий штурм і обговорити свої ідеї щодо вирішення проблеми. Тут акцент робиться не на створенні обов'язково позитивних ідей, а на створенні багатьох ідей. Таким чином, мозковий штурм має заохочувати студентів активно мислити, але залишатися зосередженими на проблемі. Встановлення керівних принципів для сесій мозкового штурму, таких як надання кожному студенту шансу висловити ідею, оцінювання ідей інших і створення на основі ідей інших свого власного проекту, це допоможе зробити мозковий штурм продуктивним і генеративним заняттям.

Прототипування рішень. Розробка та створення прототипу рішення зазвичай є наступним етапом процесу ПОН. Прототип може приймати різні форми: макет, розкадровка, рольова гра або навіть об'єкт, виготовлений із легкодоступних матеріалів, таких як засоби для чищення труб, палички від ескімо та гумки. Мета прототипування полягає в тому, щоб розширити ідеї, які виникли під час фази мозкового штурму та швидко їх передати, а також як може виглядати та відбуватися рішення проблеми. Прототипи часто можуть розкривати припущення студентів, а також виявляти непередбачені проблеми, з якими може зіткнутися кінцевий користувач рішення. Зосередженість на створенні простих прототипів також означає, що студенти можуть швидко й легко повторювати свої проекти, включати зворотний зв'язок у свої проекти та постійно вдосконалювати свої рішення проблем.

Тестування – наступний рівень розробки прототипів. В ідеалі тестування відбувається в «реальному» режимі. Тестування дозволяє

студентам зрозуміти, наскільки добре їхні продукти чи послуги працюють у реальних умовах. Результати тестування можуть надати студентам важливий відгук про їхні рішення та породити нові запитання для розгляду. Чи спрацювало рішення, та як воно планувалося? Якщо ні, то що потрібно змінити? Таким чином, тестування залучає студентів до критичного мислення та процесів рефлексії.

Неструктуровані та структуровані проекти. Дослідження показують, що студенти вчать більше, працюючи над неструктурованими або погано структурованими проектами, ніж над дуже структурованими. Неструктуровані проекти іноді називають «відкритими», оскільки вони не мають передбачуваного чи прописаного рішення. Таким чином, відкриті проекти вимагають від студентів розгляду припущень і обмежень, а також формулювання проблеми, яку вони намагаються вирішити. Таким чином, неструктуровані проекти вимагають від студентів власного «структурування» наявної проблеми, а процес, який, як було показано, покращує здатність студентів переносити навчання в інші контексти вирішення проблем (Project-Based Learning, 2024).

Розвиток соціальних навичок та навчання співпраці, комунікації і емпатії є наступний педагогічний підхід для розвитку життєстійкості студентів освітньому просторі університету. Вважаємо, що розвиток соціальних навичок і навичок співпраці є ключовими аспектами особистого та професійного зростання та розвитку життєстійкості здобувачів освіти. Ми можемо дослідити значення цих навичок у розвитку життєстійкості особистості.

Соціальні навички та емпатія важливі для розвитку життєстійкості особистості. Підтримуюча комунікація передбачає передачу турботи, співпереживання та заохочення, щоб допомогти людям впоратися зі складними емоціями та негативними ситуаціями. Емпатія, тобто здатність розуміти та відчувати емоції та переживання інших, відіграє вирішальну роль у встановленні якісних стосунків і розвитку розуміння та співпраці. З іншого боку, соціальні навички стосуються слів і дій, які люди використовують під час соціальних взаємодій. Високий рівень емпатії та соціального інтелекту може призвести до позитивних результатів підтримуючих розмов, тоді як низький рівень емпатії та соціального розуміння може перешкоджати розвитку здорового соціального інтелекту та піддавати людей ризику переживання стресу

у стосунках. Таким чином, емпатія та соціальні навички сприяють ефективній підтримувальній комунікації, сприяючи розумінню, співпраці та розвитку здорових стосунків, а також для розвитку життєстійкості (How does empathy, 2023).

З педагогічної точки зору до соціальних навичок, які доцільно формувати в освітньому просторі університету для розвитку життєстійкості студентів ми відносимо: побудову ефективного спілкування, культивування емпатії та розуміння, вирішення конфліктів і переговори, сприяння командній роботі та співпраці та розвиток адаптивності та стійкості. Розглянемо ці соціальні навички більш детально.

Побудова ефективного спілкування: ефективне спілкування є основою соціальних навичок і співпраці. Це передбачає активне слухання, чітке вираження власної думки та ідей, а також співчуття до точок зору інших. Наприклад, у командному проекті люди з сильними навичками спілкування можуть чітко висловлювати свої думки, розуміти точки зору інших і працювати разом для досягнення спільної мети.

Культивування емпатії та розуміння: емпатія відіграє життєво важливу роль у співпраці. Це дозволяє людям зрозуміти й оцінити різноманітні точки зору, сприяючи розвитку почуття інклюзивності та співпраці. Беручи до уваги почуття та досвід інших, люди можуть побудувати міцніші стосунки та створити гармонійне робоче середовище.

Вирішення конфліктів і переговори: співпраця часто передбачає вирішення конфліктів і пошук взаємовигідних рішень. Розвиток навичок вирішення конфліктів і переговорів дозволяє людям конструктивно вирішувати розбіжності. Наприклад, у груповій обстановці люди можуть знайти спільну мову, вислухати різні точки зору та знайти компроміс, який задовольнить потреби кожного.

Сприяння командній роботі та співпраці. Успішна співпраця залежить від ефективної командної роботи та співпраці. Це передбачає визнання індивідуальних сильних сторін, делегування завдань і роботу над досягненням спільних цілей. Використовуючи навички та досвід кожного члена команди, люди можуть досягти колективного успіху (How does empathy, 2023).

Розвиток адаптивності та стійкості: у сучасному світі та під час навчання у закладі вищої освіти студенти зустрічаються з різноманітними переживаннями та викликами, важливо,

що під час навчання здобувачі освіти вміли адаптуватися до нових ситуацій і відновлюватися після невдач. Незалежно від того, чи це пристосування до нового розпорядку дня, чи стикання з академічними чи соціальними труднощами, чи вирішення конфліктів, досвід здобуття вищої освіти має допомогти студентам розвинути стійкість, гнучкість і мислення для зростання, а саме якості життєстійкості особистості, які є цінними для сучасних працівників (Developing Social).

Отже, розвиток соціальних навичок і навичок співпраці є важливими для особистого та професійного зростання та розвитку життєстійкості особистості. Зосереджуючись на ефективній комунікації, емпатії, вирішенні конфліктів, адаптивності та стійкості, студенти зможуть розвинути свою життєстійкість.

У нашому дослідженні ми розглядаємо педагогічну методику стратегій саморегуляції для розвитку життєстійкості студентів, яка включає встановлення, моніторинг і обдумування освітніх цілей. Дослідження показали, що коли «навчання саморегуляції відбувається під час навчання студенти можуть покращити як академічні, так і поведінкові результати» (Roberts, Solis & Chance, 2019). Саморегуляція допомагає людям досягати своїх цілей і подолати невдачі (Ladd, Birch & Vuhs, 1999). Так, емпіричні дослідження з цієї проблеми виявили, що діти дитячого садка, які демонстрували погану саморегуляцію та мали негативні емоції на початку навчального року, розвивали негативні стосунки з однолітками та вихователями, мали нижчі навчальні досягнення та нижче сприйняття однолітками, а при використанні методики стратегій саморегуляції вихователями до середини навчального року значно підвищили рівень саморегуляції. Викладацькі стратегії саморегуляції виявилися особливо корисними для покращення мотивації та успішності здобувачів освіти (Perels, Dignath Schmitz, 2009). Дивно, але в одне з досліджень показало, що викладачі витрачають менше 10 відсотків навчального часу на навчання навичкам і стратегіям саморегуляції (Hamman, Berthlot, Saia & Crowley, 2009).

Стратегії саморегуляції традиційно включають три частини: постановка цілей

і планування, моніторинг цілей і саморефлексія (Roberts, Solis & Chance, 2019). Педагоги можуть визначити широкі цілі змісту та поведінки для академічної групи, а потім заохочувати студентів встановлювати індивідуальні цілі нижче ширших цілей групи. Перед кожним заняттям необхідно продумати навчальний зміст та змодельовати освітні цілі, використовуючи чіткі інструкції. Коли здобувачі освіти розуміють свої цілі, вони спостерігають за своєю поведінкою за допомогою спостережень та записів. Стратегії, які допомагають студентам стежити за своїми цілями, а саме: робити рандомізовані перевірки цілей, використовувати таймер або дати їм форму для самоконтролю. Форми самоконтролю можуть допомогти студентам побачити свій прогрес і обдумати свої наступні кроки (Roberts, Solis & Chance, 2019). Форма для самоконтролю може бути простою, наприклад, якщо студенти щодня відмічають на прапірці, чи досягли вони свою мету або досягли прогресу в її досягненні. Якщо прогрес не досягається, можна попросити студентів подумати про те, що працює, а що ні, повторити їм ціль або допоможіть їм визначитися з більш прийнятною ціллю. Крім того, викладачі можуть навчати студентів використовувати стратегії саморегуляції, наприклад, як самомотивуватись, планувати свою діяльність, концентруватися та як справлятися з відволікаючими факторами та помилками (Perels, Dignath Schmitz, 2009). Загалом ці стратегії виявилися ефективними, якщо їх застосувати з навчальними предметами (Embedded Self-Regulation).

**Висновки.** Таким чином, кожен із запропонованих та розглянутих у статті педагогічних підходів розвитку життєстійкості особистості може бути використаним в освітньому просторі університету для розвитку життєстійкості здобувачів вищої освіти. Доцільним є систематизоване використання декількох педагогічних підходів. Проаналізувавши праці науковців та різні педагогічні підходи з означеної проблеми, можемо прийти до висновку, що сьогодні феномен розвитку життєстійкості особистості є предметом міждисциплінарних дослідження, а також активно вивчається як педагогічна проблема.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Embedded Self-Regulation Strategies: веб-сайт. URL: [https://edtechbooks.org/addressing\\_wellbeing/embedded\\_self\\_regula](https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/embedded_self_regula) (дата звернення 14.04.2024).
2. Developing Social Skills and Collaboration: веб-сайт URL: <https://fastercapital.com/topics/developing-social-skills-and-collaboration.html> (дата звернення 16.04.2024).
3. Hamman D., Berthelot J., Saia J., Crowley, E. Teachers' coaching of learning and its relation to students' strategic learning. *Journal of Educational Psychology*. 2000. № 92. P. 342–348.
4. How does empathy and social skills is good for supportive communication?: веб сайт. URL: <https://typeset.io/questions/how-does-empathy-and-social-skills-is-good-for-supportive-518i3j9h61> (дата звернення 20.04. 2024)
5. Ladd GW, Birch SH, Buhs ES. Children's social and scholastic lives in kindergarten: related spheres of influence? *Child Dev*. 1999. № 70(6). P. 1373–400. doi: 10.1111/1467-8624.00101. PMID: 10621962.
6. Perels F., Dignath C., Schmitz B. Is it possible to improve mathematical achievement by means of self-regulation strategies? Evaluation of an intervention in regular math classes. *European Journal of Psychology of Education*. 2009. № 24 (1), P. 17–31.
7. Peterson C., Park N., Seligman M. E. P. Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. № 1(1). P 17–26.
8. Positive pedagogy as one of the pillars of education. URL: <https://www.kaunosic.lt/en/positive-pedagogy-as-one-of-the-pillars-of-education/>
9. Project-Based Learning: веб-сайт. URL: [https://www.bu.edu/ctl/ctl\\_resource/project-based-learning-teaching-guide/#:~:text=Project%2Dbased%20learning%20\(PBL\)%20involves%20students%20designing%2C%20developing,problems%2C%20commonly%20in%20small%20teams](https://www.bu.edu/ctl/ctl_resource/project-based-learning-teaching-guide/#:~:text=Project%2Dbased%20learning%20(PBL)%20involves%20students%20designing%2C%20developing,problems%2C%20commonly%20in%20small%20teams) (дата звернення 20.04.2024)
10. Roberts G. J., Solis M., Chance B. Embedding self-regulation into reading interventions to support reading and behavior outcomes. *Teaching Exceptional Children*. 2019. №52 (2), pp. 78–86.
11. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize Your potential for lasting fulfillment. New York, 2002. 363 p.
12. Seligman, M.E.P. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. University of Pennsylvania, 2012. 368 p
13. Siller H., Waibel E. M. “Not Pure Harmony, but Less of a Power Struggle”: What Do Teachers and Pedagogues Think About Using Existential Pedagogy? *The Teacher Educator*. 2018.№ 53:1. P. 44–66.
14. Waibel E. M. Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Augsburg, Germany: Brigg, 2009. 272 p.

## REFERENCES

1. Embedded Self-Regulation Strategies. URL: [https://edtechbooks.org/addressing\\_wellbeing/embedded\\_self\\_regula](https://edtechbooks.org/addressing_wellbeing/embedded_self_regula)
2. Developing Social Skills and Collaboration. URL: <https://fastercapital.com/topics/developing-social-skills-and-collaboration.html>
3. Hamman, D., Berthelot, J., Saia, J., & Crowley, E. (2000). Teachers' coaching of learning and its relation to students' strategic learning. *Journal of Educational Psychology*, 92, 342-348
4. How does empathy and social skills is good for supportive communication? (2023). URL: <https://typeset.io/questions/how-does-empathy-and-social-skills-is-good-for-supportive-518i3j9h61>
5. Ladd, GW, Birch, SH, Buhs, ES. (1999). Children's social and scholastic lives in kindergarten: related spheres of influence? *Child Dev*. 1999 Nov-Dec;70(6):1373-400. doi: 10.1111/1467-8624.00101. PMID: 10621962
6. Perels, F., Dignath, C., Schmitz, B. (2009). Is it possible to improve mathematical achievement by means of self-regulation strategies? Evaluation of an intervention in regular math classes. *European Journal of Psychology of Education*. 24 (1), pp. 17–31.
7. Peterson, C., Park, N., Seligman, M. E. P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 17–26.
8. Positive pedagogy as one of the pillars of education. URL: <https://www.kaunosic.lt/en/positive-pedagogy-as-one-of-the-pillars-of-education/>
9. Project-Based Learning. (2024). URL: [https://www.bu.edu/ctl/ctl\\_resource/project-based-learning-teaching-guide/#:~:text=Project%2Dbased%20learning%20\(PBL\)%20involves%20students%20designing%2C%20developing,problems%2C%20commonly%20in%20small%20teams](https://www.bu.edu/ctl/ctl_resource/project-based-learning-teaching-guide/#:~:text=Project%2Dbased%20learning%20(PBL)%20involves%20students%20designing%2C%20developing,problems%2C%20commonly%20in%20small%20teams)
10. Roberts, G. J., Solis, M., Chance, B. (2019). Embedding self-regulation into reading interventions to support reading and behavior outcomes. *Teaching Exceptional Children*. 52 2), pp. 78–86.
11. Seligman, M.E.P. (2002). Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize Your potential for lasting fulfillment. New York. 363 p
12. Seligman, M.E.P. (2012). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. University of Pennsylvania. 368 p.
13. Siller, H., Waibel, E. M. (2018) “Not Pure Harmony, but Less of a Power Struggle”: What Do Teachers and Pedagogues Think About Using Existential Pedagogy? *The Teacher Educator*, 53:1, pp. 44–66.
14. Waibel, E. M. (2009). Erziehung zum Selbstwert. Persönlichkeitsförderung als zentrales pädagogisches Anliegen. Augsburg, Germany : Brigg. 272 p.