

КРИХКІСТЬ, СТІЙКІСТЬ, АНТИКРИХКІСТЬ. ЯК ВІЙНА ФОРМУЄ НОВІ ВИКЛИКИ У ВИХОВАННІ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2025.7224>



СИСОЄВА

Світлана Олександрівна

доктор педагогічних наук, професор,
дійсний член (академік) НАПН України,
академік-секретар Відділення філософії
освіти, загальної та дошкільної
педагогіки Національної академії
педагогічних наук України,
м. Київ, Україна



Тетяна Юріївна КУНИЦЯ

кандидат педагогічних наук, старший
дослідник, завідувач відділу соціальної
педагогіки та соціальної роботи
Інституту проблем виховання
Національної академії
педагогічних наук України,
м. Київ, Україна



Анотація. У статті розглядається феномен крихкості у сучасному міжнародному та європейському дискурсі як характеристика нестійкості соціальних систем і людського буття в умовах невизначеності, конфліктів і кризових викликів. На основі аналітичних матеріалів звіту OECD «States of Fragility 2025» окреслено сутність поняття «крихкість» як поєднання підвищених ризиків і недостатніх можливостей суспільства чи держави ефективно на них реагувати. Показано, що ситуація в Україні під час війни значною мірою відповідає ознакам «життя з крихкістю», однак водночас демонструє високий рівень соціальної та психологічної стійкості, що ґрунтується на взаємній підтримці, довірі та солідарності.

У контексті педагогічних досліджень проаналізовано взаємозв'язок крихкості, стійкості та антикрихкості у виховному процесі під час війни. Особлива увага приділяється формуванню життєстійкості як багатовимірної характеристики, що включає психологічні, соціальні та особистісні ресурси. Окреслено механізми розвитку життєстійкості дітей та молоді через педагогічне моделювання ситуацій небезпеки в безпечному середовищі. Особливу увагу приділено освітньому середовищу як простору формування життєстійкості дітей і молоді в умовах війни. Спираючись на дані UNICEF щодо психосоціальної уразливості дітей, обґрунтовано необхідність створення шкільного простору безпеки, взаємопідтримки та сенсоутворення. Показано роль педагогів в умовах війни як ключових партнерів учнів, які поєднують освітні, виховні та терапевтичні функції. Підкреслено, що підтримка ментального здоров'я й ресурсного стану вчителя через практики саморегуляції, майндфулнесу, арттерапії та творчої рефлексії є необхідною умовою стабільності навчальних та освітніх спільнот.

Ключові слова: крихкість; життєстійкість; антикрихкість; діти війни; психосоціальна підтримка; соціально-педагогічний супровід; освітнє середовище; ментальне здоров'я педагогів.

* Статтю опубліковано: Сисоєва, С.О., & Куниця, Т.Ю. (2025). Крихкість, стійкість, антикрихкість. Як війна формує нові виклики у вихованні життєстійкості дітей та молоді. *ОСВІТОЛОГІЯ*, 14(14), 7–20. <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2025.14.1>

Суспільні трансформації під час війни супроводжуються підвищеною динамікою змін у всіх сферах суспільства, кризовими станами, зростанням рівня невизначеності, що зумовлює актуалізацію понять, пов'язаних із реагуванням особистості на неоднозначність швидкозмінюваного світу. У цьому контексті в науковому дискурсі виокремлюються такі ключові поняття, як «крихкість», «стійкість», «антикрихкість», які логічно віддзеркалюють рух особистості від найменш адаптивного до найбільш адаптивного стану. Перше відображає стан уразливості та нестабільності, тоді як друге та третє акцентують увагу на здатності протистояти труднощам, збереженні внутрішньої цілісності, активному зростанні у процесі подолання викликів.

Актуальність аналізу змісту наведених понять в українському педагогічному дискурсі зумовлена необхідністю визначення, якою мірою процеси адаптації особистості є взаємозалежними та взаємодоповнювальними. Крихкість вказує на ризики й обмеження, стійкість окреслює можливості адаптації навіть у кризових умовах, а антикрихкість відображає здатність не лише адаптуватися, а й використовувати труднощі як каталізатор для особистісного зростання, посилення ресурсів і набуття нових навичок. Відтак окреслення сутності цих понять дає змогу глибше зрозуміти умови формування й підтримки особистісних і соціальних ресурсів дітей та молоді в умовах війни.

Метою статті є аналіз змісту понять «крихкість», «стійкість», «життєстійкість» та «антикрихкість», визначення виховних викликів воєнного часу та засобів їх подолання у вихованні дітей та молоді.

Виклад основного матеріалу. У міжнародному та європейському просторі все більше поширюється поняття «крихкість» стосовно різних сфер життєдіяльності суспільства, що значною мірою пов'язано з непередбачуваністю та швидкозмінністю сучасного світу, з «чорними лебедями», які заповнили життя сучасної людини.

• **Крихкість як найменш адаптивний стан особистості**

Термін «крихкість» може стосуватися кількох різних сфер. У цілому він означає різні стани, від легкої крихкості до нестійкості. Це може стосуватися матеріалів, а також фізичного стану людей, і навіть соціальних чи політичних ситуацій. Цей термін розглядають в ситуаціях, що пов'язані з перевантаженням: *крихкість матеріалів*

(властивість, що призводить до того, що матеріал тріскається або ламається при невеликому навантаженні, без будь-якої явної пластичної деформації. Прикладами можуть служити керамічні матеріали, скло або деякі метали); *синдром слабкості* (складний стан у людей похилого віку, пов'язаний зі зниженням фізіологічних резервів і підвищеною сприйнятливостю до стресів); *крихкість в метафорах* (слово «крихкість» може використовуватися в метафорі, наприклад, «життя крихке», що означає, що життя непостійне, а люди схильні до хвороб, нещасних випадків та інших труднощів).

Організація економічного співробітництва та розвитку (англ. OECD) використовує термін «крихкість» у соціально-політичному контексті, для позначення країн, систем і спільнот, які схильні до ризиків і мають слабкі можливості для управління цими ризиками. Сюди відносяться ситуації, в яких бракує стабільності, соціального та політичного порядку, а держава виявляється слабкою і не може впоратися з кризами.

Звіт ОЕСР «Стани крихкості 2025» (OECD, 2025), виданий до відзначення 25 років роботи OECD у сфері крихкості, ще раз підкреслює спрямованість діяльності OECD на реалізацію гуманістичної політики сталого розвитку: співпраця у розвитку, хоча й не призначена для того, щоб обов'язково приносити трансформаційні зміни, може діяти як каталізатор стимулювання розвитку, запобігання конфліктам та побудови кращого майбутнього (OECD, 2025).

Такі звіти мають важливе значення для всіх країн, зокрема, й для України, оскільки дають змогу побачити на прикладі інших країн уразливі місця у розвитку різних сфер суспільства.

У Звіті поняття «крихкість» (*fragility*) визначається як поєднання підвищеного ризику у розвитку країни та недостатніх можливостей реагування держави, системи та/або спільнот щодо управління, поглинання чи пом'якшення цих ризиків (OECD, 2025). У звіті також використовується поняття «уразливість» (*vulnerability*), як явища, що веде до крихкості у будь якій сфері суспільного життя, зокрема й життя самої людини (OECD, 2025).

Звіт містить аналітичні та статистичні матеріали про країни світу, які перебувають у найбільш нестабільних ситуаціях, населення таких країн становить 25 % населення світу (OECD, 2025). Оскільки крихкість розуміється як універсальне явище, ОЕСР оцінює крихкість у всьому світі через свою багатовимірну рамку крихкості, вперше

представлену в State of Fragility 2016 року, яка є незалежним ресурсом, що враховує дані та оцінює крихкість за спектром інтенсивності за шістьма вимірами: економічним, екологічним, людським, політичним, безпековим і соціальним. Використовуючи від 8 до 10 кількісних показників у кожному вимірі та 56 індикаторів загалом для всіх 6 вимірів, рамкова програма аналізує джерела ризику та стійкості.

Зазначимо, звіт «Стани крихкості 2025» OECD не містить аналітичного узагальнення про Україну. Разом з тим ситуація в Україні в умовах російсько-української війни цілком відповідає одній із тез документу — «реалії життя з крихкістю і реагування на неї». У звіті зазначено, що Україна зберігає багато аспектів стійкості, незважаючи на серйозний вплив та погіршення її безпекової вразливості, яка зараз є важкою через російську агресію, що розпочалася в лютому 2022 року, стійкість України особливо помітна в політичній, суспільній та людській сферах (OECD, 2025).

Стійкість у людській сфері розглядається як один із ключових чинників забезпечення стійкості інших суспільних сфер. Тому проблема подолання крихкості людини, підвищення її стійкості набуває важливого значення для подолання крихкості країни і суспільства в цілому.

Соціальна ситуація в Україні в умовах російсько-української війни актуалізує поняття «особистісна крихкість», зокрема для уразливих соціальних груп.

Здатність людини до крихкості можна розглядати як стан, пов'язаний з виснаженням фізіологічних та психологічних резервів організму. Крихкість як якість, що характеризує здатність до зламу, по відношенню до людини віддзеркалює її незахищеність перед обставинами життя, неспроможність подолати перешкоди і загрози, кризові ситуації, зокрема такі, що загрожують життю і здоров'ю людини. Крихкість людини поглиблює її уразливість як психологічну рису, що відображає особливості характеру і ментального здоров'я. Глобалізаційні кризи, нетипові ситуації у поведінці лідерів країн, порушення усталених законів міжнародного права, поширення воєнних конфліктів у світі, — все це впливає на уразливість людей і веде до підвищення рівня їхньої крихкості.

Особливої уваги в умовах військової агресії рф проти України потребують українські діти і молодь, які є найбільш *вразливою до ризиків* («*vulnerability to risks*») соціальною групою, а отже й найбільш крихкою.

Спираючись на звіти ОЕСР (OECD, 2025), поняття «крихкість» можна уточнити стосовно дітей та молоді в Україні. Українські діти і молодь перебувають в ситуації крихкості, коли *наявні підвищені ризики* (загрози життю і здоров'ю під час повітряної тривоги, що значно посилюються за умови перебування на території, наближеної до зони бойових дій; загрози втрати близьких, соціальних зв'язків, власної домівки, матеріальних ресурсів, а також можливості навчатися тощо) та *недостатні можливості держави/громади/школи/батьків/власне самої дитини/молодої людини відповідно реагувати* для пом'якшення цих ризиків.

Крихкість як найменш адаптивний стан особистості зумовлює потребу підвищення уваги до формування *стійкості* українців під час воєнних загроз.

• *Стійкість та життєстійкість*

Воєнний стан зумовив значні соціальні, психологічні проблеми у дітей та молоді в Україні, про що йдеться у звітах міжнародних організацій. Так, за даними UNICEF (UNICEF, 2022) від початку ескалації війни 24 лютого 2022 року в Україні було перервано навчання близько 5,7 млн дітей, а 1,5 млн дітей стикнулися з проблемами психічного здоров'я. У матеріалах UNICEF (UNICEF, 2024) про гуманітарну ситуацію в Україні у 2024 році відзначається, що 2,9 млн дітей потребують допомоги в Україні внаслідок війни. Окрему увагу представники UNICEF звертають на проблеми психічного здоров'я та необхідність психологічної підтримки дітей та молоді в Україні.

За роки війни (з 2014 року) освітня сфера України набула значного досвіду і має високий потенціал реагування на ризики, надання підтримки дітям і молоді щодо формування стійкості в умовах значних викликів та невизначеності.

Вважаємо, що у педагогічному контексті більш доцільно використання термін «життєстійкість», а не «стійкість» з кількох причин. Життєстійкість має більш широкий зміст — охоплює цілісний процес подолання труднощів, збереження та формування життєвих орієнтацій, активної адаптації до швидкозмінюваної ситуації та розвитку особистості у кризових умовах. «Стійкість» має більш технічне або фізіологічне забарвлення, як-то стійкість матеріалів чи психічна стійкість до стресу. Поняття «стійкість» фокусується на витримці, часом без урахування подальшого розвитку людини. Поняття «життєстійкість» вказує на внутрішні (когнітивні, мотиваційні,

ціннісні) ресурси людини, які допомагають не лише витримувати стрес, а й знаходити сенс у пережитих труднощах, власній освітній діяльності та життєвих обставинах (Каценко та ін, 2024). Ключовими компонентами життєстійкості є позитивне мислення; почуття контролю; усвідомлення та саморегуляція емоцій; здатність до соціальної взаємодії; відповідальність і пошук сенсів у критичних ситуаціях.

Отже, життєстійкість ми розглядаємо як багатовимірне утворення, що поєднує психологічні, соціальні, особистісні та інші внутрішні ресурси індивіда (Амеліна, 2023). Підкреслимо, що у такому широкому трактування поняття «життєстійкість» використовується виключно в українській педагогічній науці та практиці.

В англійському дискурсі є кілька термінів, які описують здатність особистості до адаптації, відновлення та збереження життєвої активності — *hardness* (твердість, витривалість), *resilience* (стійкість, життєстійкість) та *vitality* (життєва сила, життєва енергія).

Термін *hardness* (твердість, витривалість) традиційно використовується для позначення внутрішньої стійкості індивіда, його здатності протистояти зовнішньому тиску та зберігати переконання навіть у складних обставинах. Проте у психологічному контексті «твердість» часто носить подвійний зміст: з одного боку, вона відображає наполегливість і послідовність, а з іншого — може свідчити про недостатню гнучкість або схильність до емоційної замкненості. Отже, *hardness* характеризує скоріше статичну, захисну форму опору середовищу, що не завжди сприяє конструктивній адаптації (Shpancer, 2019).

Поняття *resilience* (стійкість, життєстійкість) фокусується не лише на здатності чинити опір деструктивним впливам, а й передусім — на умінні відновлюватися, пристосовуватися та зростати після пережитих труднощів. Саме *resilience* вважається більш продуктивною характеристикою психологічного здоров'я, оскільки передбачає гнучкість, відкритість змінам і здатність до саморефлексії. (Southwick та ін, 2014)

Поняття *vitality* (життєва сила, життєва енергія) характеризує енергетичний та мотиваційний аспекти функціонування особистості. *Vitality* відображає відчуття внутрішньої живості, наповненості енергією, спроможності діяти й реалізувати власні наміри. На відміну від *hardness* і *resilience*, які акцентують на захисно-адаптивних механізмах, *vitality* відображає життєвий тонус як

основу творчої активності, позитивного афекту та психологічного благополуччя (Dean, n.d.).

У контексті поглядів українських науковців найбільш адекватним відповідником терміну «життєстійкість» є саме «*resilience*». Зазначимо, що в освіті, вживають уточнені словосполучення: *educational resilience* — освітня життєстійкість (здатність учня/студента долати труднощі в навчанні й залишатися мотивованим); *academic resilience* — академічна життєстійкість (витривалість у навчальному процесі, уміння справлятися зі стресом і невдачами); *student resilience* — життєстійкість учня/студента; *school resilience* — життєстійкість у шкільному середовищі (часто стосується колективної здатності освітньої спільноти); *psychological resilience* — психологічна життєстійкість; *resilience to adversity* — життєстійкість у подоланні труднощів.

• **Антикрихкість: від стійкості до розвитку**

Насім Ніколас Талеб у 2012 р. увів в обіг термін «антикрихкість». Він стверджує, що в умовах невизначеності необхідна не тільки стійкість, яка означає незмінність предмета, а інша, гнучкіша риса, яка змушує річ під впливом змін та тиску ставати тільки кращою (Талеб, 2021). «Антикрихкість — не те саме, що гнучкість чи міцність. Гнучке витримує удар і лишається таким самим; антикрихкому ж удар іде на користь, воно стає кращим. Цю властивість має все, що змінюється із часом: еволюція, культура, ідеї, політичні і юридичні системи, технічні інновації, революції, економічний прогрес, старі фірми й великі міста, вдалі кулінарні рецепти ... екваторіальні ліси, опірні до антибіотиків бактерії тощо. Антикрихкість любить випадкове й невизначене, що означає — і це дуже важливо — любов до помилок, точніше, до певного розряду помилок. Антикрихкість дає нам змогу функціонувати в умовах невизначеності, коли ми не повною мірою відаємо, що робимо, — і все одно досягаємо успіху. Скажу просто: робити ми вміємо краще, ніж думати, — саме завдяки антикрихкості. По-моєму, завжди краще бути антикрихким невігласом, ніж дуже кмітливим і крихким» (Талеб, 2021).

Аналізуючи триаду «крихкість — стійкість — антикрихкість» можемо зробити такий висновок: якщо крихкість можна інтерпретувати як негативну реакцію на зовнішній тиск, а стійкість — як нейтральну, то антикрихкість передбачає розвиток і трансформацію через труднощі. У науці поняття «антикрихкість» є відносно новим, міждисциплінарним і метафоричним, більш пошире-

ним у менеджменті та філософії, ніж у педагогіці чи психології. У сучасній українській педагогіці поняття життєстійкості може розглядатися як синтез двох складових із тріади «крихкість — стійкість — антикрихкість», а саме стійкості та антикрихкості. З одного боку, життєстійкість включає елементи стійкості, що проявляються у здатності особистості зберігати цілісність, рівновагу та ефективність діяльності в умовах стресу чи соціальної нестабільності. З іншого боку, вона містить ознаки антикрихкості, тобто здатності не лише протистояти труднощам, а й зростати, зміцнюватися і розвиватися завдяки пережитим викликам. Українські освітні практики в умовах воєнних дій, постійних змін і невизначеності зорієнтовані на формування у дітей і молоді не лише відчуття стабільності та здатності протистояти негативним впливам, а й вміння активно включатися у процес саморозвитку і самовідновлення. Стійкість забезпечує базову захисну функцію людини, яка дозволяє переживати стрес без втрати адаптивності, тоді як антикрихкість додає прогностичної перспективи: труднощі стають джерелом внутрішнього зростання, розвитку соціальних та психологічних компетентностей.

У воєнні роки основна увага приділяється формуванню та підтримці життєстійкості, що зумовлено як внутрішніми потребами розвитку освіти, так і викликами сучасності — передусім війною, вимушеною міграцією, втратою безпеки, зміною освітніх форматів, психологічною та соціальною нестабільністю.

- *Виховні виклики воєнного часу*

В умовах тривалого стресу та соціальних змін діти і молодь потребують не стільки академічного успіху, скільки психологічної опори, здатності адаптуватися до змін, справлятися з втратами, будувати стосунки.

Педагогіка сьогодні не може бути нейтральною — вона стає частиною системи соціального захисту.

Школа є ключовим простором для формування життєстійкості, адже забезпечує не лише навчання, а й емоційно підтримувальне безпечне середовище. У практиці українських освітніх закладів ефективними виявилися моделі психо-соціальної підтримки, які інтегрують тренінги емоційної регуляції, короткі когнітивно-поведінкові техніки та розвиток навичок самодопомоги.

З початком повномасштабної війни українські вчителі виконують не тільки свої «традиційні»

функції наставників, фасилітаторів, помічників для своїх учнів, а й, передусім, дбають про фізичне й психічне здоров'я дітей, навчають та мотивують дітей в умовах невизначеності, проводячи заняття в екстремальних ситуаціях, об'єктивно складних умовах організації освітнього процесу. Травмованими війною є всі діти. Учителі спостерігають у дітей когнітивні прояви стресу. В учнів помітні: тривожність, стурбованість, втрата мотивації до навчання, розгубленість, зниження уважності, погіршення пам'яті і концентрації уваги, більш швидка втомленість під час занять (Сисоєва, 2024). Розуміючи, що освітні втрати будуть неминучими, педагоги застосовують комплексний підхід до підтримки фізичного, психічного та емоційного здоров'я дітей, подолання їхньої особистісної крихкості та формування життєстійкості, зокрема, через організацію індивідуальних консультацій та групових занять для учнів, які спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, подолання тривожності та страху, формування адаптивних стратегій поведінки в умовах стресу та невизначеності. Педагоги застосовують інтерактивні та ігрові методики, що стимулюють увагу, активність і мотивацію дітей навіть у нестандартних умовах — у сховищах, під час дистанційного навчання чи в тимчасово обмежених освітніх просторах. Особлива увага приділяється створенню середовища взаємної підтримки та довіри серед учнів через колективні вправи, командні завдання, дискусійні платформи, рольові ігри та творчі проекти, які дають змогу дітям відчути власну значущість, безпеку та соціальну включеність. Педагоги дбають про фізичне здоров'я учнів, організовуючи короткі фізкультурні перерви, релаксаційні вправи, дихальні практики та елементи рухової терапії, що допомагають знижувати напруження і підтримувати енергетичний баланс дітей.

Зазначимо, що механізми формування життєстійкості ґрунтуються на моделюванні ситуацій небезпеки у безпечних для дітей та молоді умовах, тобто полягає у цілеспрямованому створенні таких педагогічних умов, які активізують внутрішні ресурси особистості. У педагогічній практиці такий підхід має особливу значущість у період війни, соціальних криз чи посттравматичного відновлення, коли діти/молодь стикаються з потребою не лише адаптуватися до нових умов, а й навчитися ефективно діяти в небезпечних або непередбачуваних ситуаціях. Моделювання ситуацій небезпеки у безпечних умовах забезпе-

чує безпечно занурення учнів у змодельовані сценарії загрози, у яких вони мають змогу усвідомити характер ризику, перевірити власні реакції, прийняти рішення і пережити досвід успішного подолання стресу. Через цей процес формується не лише обізнаність, а й внутрішня впевненість у здатності діяти конструктивно, що є основою життєстійкості. У педагогічному аспекті моделювання спрямоване на інтеріоризацію ефективних моделей поведінки, тобто їх поступове перетворення на внутрішні установки та автоматизовані дії у реальних кризових обставинах, а результатом є формування життєстійкості, яка поєднує когнітивну усвідомленість, емоційну врівноваженість, соціальну згуртованість і здатність мобілізувати внутрішні ресурси в критичних ситуаціях. Завдяки керованому моделюванню небезпеки у безпечних умовах учні не лише вчать долати стрес, а й переосмислюють його як виклик, що стимулює розвиток.

Через застосування цих соціально-педагогічних практик вчитель формує у дітей життєві компетентності, здатність адаптуватися до змін, опанувати навички саморегуляції та протидіяти стресовим чинникам, що особливо важливо в умовах воєнного конфлікту та нестабільності. Такий комплексний підхід сприяє не лише збереженню фізичного та психічного здоров'я учнів, а й розвитку їхньої життєстійкості, соціальної активності, відповідальності, емоційної зрілості, що сприяє подоланню їхньої особистісної крихкості. У результаті діяльність українського вчителя виходить за межі навчального процесу і перетворюється на системну виховну роботу з підтримки та розвитку покоління, яке формуватиме майбутнє країни. Отже, професійна діяльність і професійна підготовка вчителя та вихователя мають розглядатися через призму збереження здоров'я і життя дітей та молоді, виявлення в них точок уразливості, подолання їхньої особистісної крихкості та формування життєстійкості.

Важливим пріоритетом у діяльності вчителя під час війни також є утримання власного стану максимально ресурсним для професійної й не лише професійної діяльності. У кожному регіоні вчителі стикнулися з різними випробуваннями, їхні робочі процеси не подібні один до одного, але є не тільки спільні болі та надії, а й спільні проблеми. Більшість шкіл в Україні через повномасштабну війну не можуть навчати дітей у звичному очному форматі. Станом на грудень 2022 р. 36 % шкіл практикували разом дистанційне й

очне навчання, а ще 36 % навчали дітей лише дистанційно. Зокрема, дистанційно працювали і працюють більшість шкіл у східних і південних областях країни (Когут та ін., 2023). Після початку повномасштабного вторгнення зросла кількість часу, що потрібна вчителю для підготовки до одного уроку. Так, за даними дослідження, вважають від 59 % до 85 % вчителів: 59 % — Чернігівська, 68 % — Сумська, 75 % — Миколаївська, 85 % — Харківська, 85 % — Запорізька, 85 % — Херсонська. Більше половини вчителів потребують психоемоційної підтримки, групових тренінгів — від 20 % до 25 %, індивідуальних консультацій психолога — 16-21 % педагогів, тренінгів для батьків — від 13 % до 20 % вчителів, індивідуальної роботи психолога чи соціального працівника з учнями потребують від 10 % до 18 % вчителів (Когут та ін., 2023). До повномасштабного вторгнення вчителі говорили про матеріальну, технічну, методичну підтримку. Майже ніхто не говорив про психічне здоров'я. В умовах воєнного стану серед потреб вчителів на першому місці психологічно-методична підтримка, спрямована на зміцнення їхньої життєстійкості. Вчителі потребують знань про те, як діяти в екстрених ситуаціях: надавати першу медичну та психологічну допомогу; як розпізнати ознаки стресу чи психологічної травми в учнів. Отже, переважна більшість вчителів потребують допомоги для того, щоб тримати себе в ресурсі, знайти мотивацію до праці в умовах воєнного стану, подолання своєї особистісної крихкості, переоцінку точок вразливості (МОН, 2024). Демонстрація вчителем власного спокою, врівноваженості, життєстійкості — це найбільш простий спосіб допомоги дітям в умовах війни. Щоб надавати допомогу учням, вчителю необхідно відновлювати свій власний ресурс. Тривожна та постійна стресова ситуація воєнного стану та невизначеності, в якій ми всі зараз перебуваємо, вимагає підвищеної уваги до власного ресурсного стану, особливо до ресурсного стану вчителя, який транслює його дітям під час освітнього процесу. Тому вагомим значення у діяльності вчителя під час війни набуває відновлення власного ресурсу, підтримка свого ментального здоров'я (Сисоєва, 2024). Ще на етапі професійної підготовки вчителя необхідно озброювати дієвими засобами, які дають змогу зробити власний стан максимально ресурсним для професійної й не лише професійної діяльності.

• *Практики відновлення життєстійкості вчителів*

Ефективність педагогічної діяльності безпосередньо залежить від здатності педагога зберігати внутрішню рівновагу, регулювати власні емоції та залишатися психологічно стабільним навіть у кризових умовах. Як показують результати емпіричних досліджень, «усі досліджувані вчителі мають помірний рівень психічного здоров'я за показниками емоційного та соціального добробуту, а також помірний рівень і рівень процвітання за показником психологічного добробуту» (Портницька та ін., 2025). Водночас автори наголошують, що «стан психічного здоров'я вчителів деякою мірою залежить від ланки освіти, у якій вони працюють, а також, що наближеність регіону проживання вчителів до лінії фронту впливає на рівень задоволеності життям» (Портницька та ін., 2025). Це вказує на потребу у створенні додаткових механізмів підтримки, які допоможуть педагогам відновлювати свій ресурс.

Підтримка ментального здоров'я педагога пов'язана також із психологічними чинниками, які допомагають зберігати внутрішню стійкість. У цьому контексті дослідження вчених підкреслюють, що важливими є «соціальна підтримка, особистісні ресурси, здібність до емоційної регуляції» (Черезова та ін., 2024). Вони дають змогу зменшувати рівень дистресу, підвищувати ефективність педагогічної взаємодії та формувати атмосферу довіри в освітньому середовищі.

Для збереження психологічного ресурсу педагогам можуть бути корисні практики майндфулнесу (усвідомлена, неоціночна увага до власних думок, емоцій і тілесних відчуттів у теперішньому моменті). Такі практики сприяють усвідомленому сприйняттю власних емоцій і реакцій, розвитку концентрації та здатності до саморегуляції, допомагають підтримувати спокій у стресових ситуаціях і водночас демонструють учням приклад конструктивного реагування на труднощі.

В Україні вчителі вже використовують елементи майндфулнесу для підтримки ментального здоров'я та формуванню життєстійкості, адже ці вправи допомагають зберігати спокій, покращують концентрацію та здатність до саморегуляції, сприяють кращому взаєморозумінню з учнями та зниженню стресу (Мотрук, 2023). Деякі програми професійного розвитку педагогів передбачають короткі майндфулнес-практики на уроках чи в меседжах релаксації як елемент психологічного супроводу майбутніх учителів. Педевтологічна специфіка освоєння майбутніми вчителями майндфулнес-технології полягає у їхній готовності

навчити своїх учнів технікам контакту з реальністю. І цей процес передбачає двобічну тенденцію: одночасне перетворення майндфулнесу на спосіб життя (як елемент оздоровлення та як педагогічний приклад) і на засіб освітнього впливу (дидактичного — навчання через самопізнання і відкритість ситуації, виховного — формування психологічної культури, розвивального — психотерапія реальністю) (Гера, 2014).

Іншою дієвою практикою є *арттерапія* — творчі методи, що дають змогу вербалізувати внутрішні емоції через образи, звук чи рух. Арттерапевтичні вправи, такі як малюнок, ліплення, піскова терапія, метафоричні асоціативні карти чи музикування, дають змогу педагогу виразити емоційний стан, знизити напруження й відновити внутрішній баланс. У кризовому консультуванні часто використовуються ізотерапія, глинотерапія, картки метафоричних асоціацій, авторські методики — все це як напрямок арттерапії, адаптований до різних категорій клієнтів, у тому числі педагогів (Красіна та ін., 2023). Арттерапія — це потужний інструмент підтримки психоемоційного стану, який дає змогу людині без слів висловити свої почуття, знизити рівень тривожності, відновити внутрішній ресурс і знайти точки опори у собі (Вознесенська, 2023).

Інтегруючи ці практики у підготовку та професійну діяльність вчителів, можна забезпечити їм психоемоційний фундамент, здатний витримувати воєнні виклики. Включення майндфулнес-технік і методів арттерапії в програми підготовки педагогів (а згодом — в щоденну практику) не лише сприяє підтримці ментального здоров'я, але й підвищує рівень їхньої життєстійкості. Учитель, який має у своєму психологічному арсеналі ці засоби є людиною, здатною підтримувати себе, своїх учнів і створювати освітнє середовище, яке відображає стійкість, адаптивність та гуманність.

Висновки. Виклики воєнного часу зумовили переосмислення ролі закладів освіти як простору психологічної безпеки, підтримки та відновлення дітей та молоді. Вчитель виступає не лише носієм знань, а й посередником між дитиною та реальністю, що змінилася, забезпечуючи емоційну стабільність і моделюючи поведінкові стратегії подолання стресу.

Суспільні трансформації під час війни супроводжуються підвищеною динамікою змін у всіх сферах суспільства, кризовими станами, зростанням рівня невизначеності, що зумовлює актуалі-

зацію понять, пов'язаних із реагуванням особистості на неоднозначність швидкозмінюваного світу. В науковому дискурсі виокремлюються такі ключові поняття, як «крихкість», «стійкість», «антикрихкість», «життєстійкість», які логічно віддзеркалюють рух особистості від найменш адаптивного до найбільш адаптивного стану.

Поняття «крихкість» набуває широкого використання у міжнародному та європейському просторі для опису станів, що характеризуються підвищеною вразливістю та обмеженими можливостями протидії ризикам.

Крихкість особистості визначається як стан недостатньої адаптивності, виснаження фізіологічних і психологічних ресурсів та уразливості до стресових і кризових ситуацій. Особливо це проявляється у дітей і молоді, зокрема в умовах війни.

Стойкість — це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін у стресових чи кризових ситуаціях.

Антикрихкість — це здатність особистості не лише витримувати стрес та труднощі, а й використовувати їх для розвитку, зміцнення ресурсів і набуття нових навичок. У педагогіці поєднання стійкості та антикрихкості призводить до формування у дітей і молоді життєстійкості, яка включає здатність зберігати внутрішню рівновагу, адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та використовувати стресові ситуації як ресурс для особистісного і соціального розвитку.

Життєстійкість є багатовимірним утворенням, що включає психологічні, соціальні та особистісні ресурси людини, здатні забезпечувати адаптацію, самовідновлення та розвиток у складних умовах. На відміну від «стійкості», вона передбачає активне подолання труднощів та спрямованість на подальший розвиток, а не лише пасивну витривалість.

Українська педагогіка у воєнний період орієнтована на формування життєстійкості дітей та молоді через психосоціальні практики, моделювання ситуацій небезпеки та інтеграцію підтримувальних методик в освітній процес.

Комплексний підхід, який поєднує психологічну підтримку, педагогічне моделювання ризиків і розвиток внутрішніх ресурсів, сприяє подоланню особистісної крихкості та формуванню життєстійкості дітей та молоді, довгостроковій стабілізації та розвитку суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Амеліна, В.М. (2023). Життєстійкість та соціальна підтримка молоді: значення впровадження нової послуги. У *Зростаюча особистість у смислоцінних обрисах : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.)* (с. 12-15). Івано-Франківськ: НАІР.
- Вознесенська, О.Л. (2023). Арт-терапія в часи війни: можливості опанування наслідків психотравм. У В.В. Нечипоренко (Ред.), *Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 26-27 жовтня 2023 р.)* (с. 379-381). Запоріжжя: Хортицька національна академія. <https://surl.li/kcsyxo>
- Гера, Т.І. (2014). Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2(1), 174-179.
- Каценко, А.Л., Свінцицька, Н.Л., Шерстюк, О.О. Гринь, В.Г., Устенко, Р.Л., Литовка, В.В., Білаш, В.П. Тихонова, О.О., & Тарасенко, Я.А. (2024). Життєстійкість як внутрішній ключовий ресурс. У М.В. Гриньова, Т.С. Яценко, О.І. Климишин та ін. (ред.), *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості : збірник наук. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції до 110-річчя ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 23-24 травня 2024 р.* (с. 45-49). Полтава: ПНПУ. http://elcat.pnpu.edu.ua/ЗБІРНИК%20ТЕЗ_КОНФ.%202024_1.pdf
- Когут, І., Нікуліна, О., Сирбу, О., Жерьобкіна, Т., & Назаренко, Ю. (2023, 20 березня). *Війна та освіта: Як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи*. CEDOS. <https://cedos.org.ua/researches/vijna-ta-osvita-yak-rik-povnomasshtabnogo-vtorgnennya-vplynuv-na-ukrayinski-shkoly/>
- Красіна, Г., Гавриловська, К., Гурець, Н., Дон, О., Іслам, М., & Панченко, Н. (2023). *Техніки арттерапії в роботі кризового психолога з цивільним населенням в умовах війни*. Харків: ФОП Захаренко В.В., 106 с. <https://psychologdcp.in.ua/wp-content/uploads/2025/01/Техніки-арттерапії....pdf>
- Міністерство освіти і науки України. (2024). *Війна та освіта. 2 роки повномасштабного вторгнення : звіт за результатами дослідження*. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2024/02/10/Zvit.Viynta.osvita.Dva.roky.povnomasshtabnoho.vtorhnennya.2024.ukr-10.02.2024.pdf>
- Мотрук, Т.О. (2023). Практика майндфулнес у психотерапевтичній практиці. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*, 2, 30-34. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.5>
- Портницька, Н., Савиченко, О., & Тичина, І. (2025). Психічне здоров'я педагогів в умовах війни. *Журнал соціальної та практичної психології*, 5, 40-48. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-6>
- Сисоєва, С. (2024). Професіоналізація вчителя в умовах воєнного стану в Україні. *Continuing Professional Education: Theory and Practice*, (2), Article 1. <https://>

- doi.org/10.28925/2412-0774.2024.2.1
- Талеб, Н.Н. (2021). *Антикрихкість. Про (не)вразливе у реальному житті* (М. Климчук, пер.). Київ: Наш Формат, 392 с.
- Черезова, І., Фролова, О., & Сердюк, Н. (2024). Психологічні чинники збереження ментального здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах війн. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*, 5, 184-189.
- Dean, B. (n.d.) Vitality. *Authentic Happiness - University of Pennsylvania*. https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentichappinesscoaching/vitality?utm_source=chatgpt.com
- OECD. (2025). *States of fragility 2025*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/81982370-en>
- Shpancer, N. (2019, December 31). *How Hardy Are You? The Psychology of Grace Under Pressure*. *Hardiness may be viewed as manifesting existential courage*. https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-therapy/201912/how-hardy-are-you-the-psychology-of-grace-under-pressure?utm_source=chatgpt.com
- Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). *Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives*. *Eur J Psychotraumatol*. Oct 1; 5. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- UNICEF. (2022, December 24). *Ukraine humanitarian situation report*. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/humanitarian-situation-report-december-2022>
- UNICEF. (2024, March 38). *Ukraine humanitarian situation report*. <https://www.unicef.org/ukraine/en/documents/ukraine-humanitarian-situation-report-no-38-march-2024>

FRAGILITY, RESILIENCE, ANTI-FRAGILITY. HOW WAR SHAPES NEW CHALLENGES IN EDUCATING RESILIENCE IN CHILDREN AND YOUTH

Svitlana Sysoieva

DSc in Education, Professor, Full Member (Academician) of NAES of Ukraine, Academician Secretary of the Division of Philosophy of Education, General and Preschool Pedagogy, National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Tetiana Kunytsia

PhD in Education, Senior Researcher, Head of the Department of Social Pedagogy and Social Work, Institute of Problems on Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

Abstract. *The article examines the phenomenon of fragility in contemporary international and European discourse as a characteristic of the instability of social systems and human existence in conditions of uncertainty, conflict and crisis. Based on analytical materials from the OECD report "States of Fragility 2025," the essence of the concept of 'fragility' is outlined as a combination of existing increased risks and insufficient opportunities for society or the state to respond to them effectively. The situation in Ukraine during the war has been shown to largely correspond to the characteristics of 'living with fragility'. However, at the same time, it is evident that there is a high level of social and psychological resilience based on mutual support, trust and solidarity. In the context of pedagogical research, the interrelationship between fragility, resilience and anti-fragility in the educational process during wartime is analysed. Particular attention is paid to the formation of resilience as a multidimensional characteristic that includes psychological, social and personal resources. The mechanisms for developing resilience through pedagogical modelling of dangerous situations are outlined. It is vital to acknowledge the significance of the educational environment in fostering resilience among children and young people in wartime conditions. The necessity to establish a school environment conducive to safety, mutual support and meaning-making is substantiated by data from UNICEF pertaining to the psychosocial vulnerability of the child population. The role of teachers in wartime as key partners of students, combining educational, upbringing and therapeutic functions, is demonstrated. It is emphasised that supporting teachers' mental health and resourcefulness through self-regulation, mindfulness, art therapy and creative reflection practices is a necessary condition for the stability of learning and educational communities.*

Keywords: *fragility; resilience; anti-fragility; children of war; psychosocial support; socio-pedagogical support; educational environment; mental health of teachers.*

Дата публікації: 3 грудня 2025 р.