

## ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

### USE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS TO RESTORE THE RESOURCES OF FUTURE PRIMARY SCHOOL TEACHERS

У статті приділяється увага цифровим технологіям як одним із рушійних засобів сучасного освітнього процесу. Висвітлено роль управління власними ресурсами як нагальної потреби людини, особливо під час війни. Аргументовано значущість збалансованого ресурсного стану для повноцінного функціонування й психологічного благополуччя майбутніх учителів початкових класів. Наголошено на важливості надання викладачами закладів вищої освіти першої психологічної допомоги студентам, а також на проведенні ними розвантажувальних вправ. Обґрунтовано взаємозв'язок між навичками саморегуляції у студентів та станом ресурсності. Перелічено ймовірні види ресурсів особистості за принципом поділу на зовнішні та внутрішні. На основі аналізу науково-емпіричних статей виявлено неоднозначність у питанні розуміння українськими студентами ЗВО власних ресурсів та способів їх використання для духовного відновлення. Представлено низку соціально-емоційних вправ з використанням цифрових технологій, апробованих під час освітнього процесу на факультеті дошкільної, початкової освіти і мистецтв у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка протягом 2022–2023 рр. Запропоновано до використання під час їх проведення такі онлайн-платформи, як «Wordwall», «Online Stopwatch», «Educaplay», «Classroomzen» та штучний інтелект DALL-E 3. Зазначено, що їх можна адаптувати для учнів молодшого шкільного віку. Доведено, що вправи будуть корисними для здобувачів вищої освіти як засіб активізації їхніх ресурсів. Кожну вправу описано за певними характеристиками: назва, мета, особливості підготовки та проведення, вміщено додаткові рекомендації. Акцентовано на доцільності проведення вправ ресурсності у зв'язку з імовірним перенавантаженням навчальними завданнями, а також через повторювані та тривалі повітряні тривоги. Констатовано на можливості методу інтроспекції у процесах життєстійкості як необхідного чинника самопізнання студентів, налагодження ними здорових двосторонніх взаєминах та розвитку навичок управління стресовими ситуаціями. Зосереджено увагу на важливості уміння вчителів початкових класів знаходити реальні можливості для якісного ресурсовідновлення як методу попередження емоційного вигорання.

**Ключові слова:** цифрові технології, здобувачі вищої освіти, ресурс, ресурсність, соціально-емоційні вправи.

The article focuses on digital technologies as one of the driving tools of the modern educational process. The role of managing one's own resources as an urgent human need, especially during war, is highlighted. The significance of a balanced resource state for the full functioning and psychological well-being of future primary school teachers is argued. The importance of providing psychological first aid to students by teachers of higher education institutions, as well as their conducting of stress-relieving exercises, was emphasized. The relation between students' self-regulation skills and the state of resourcefulness is substantiated. Probable types of personal resources are listed according to the principle of division into external and internal. On the basis of the analysis of scientific and empirical articles, ambiguity in the issue of understanding by Ukrainian higher education students of their own resources and ways of using them for spiritual recovery was revealed. A number of socio-emotional exercises with the use of digital technologies are presented and tested during the educational process at the Faculty of Preschool, Elementary Education and Arts of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium» during 2022–2023. Such online platforms as «Wordwall», «Online Stopwatch», «Educaplay», «Classroomzen» and artificial intelligence DALL-E 3 are suggested for use during their implementation. It is noted that they can be adapted for elementary school students. It has been proven that exercises will be useful for higher education students as a means of activating their resources. Each exercise is described according to certain characteristics: name, purpose, features of preparation and implementation, additional recommendations are included. Emphasis is placed on the expediency of carrying out resourcefulness exercises in connection with the possible overload of educational tasks, as well as due to repeated and long air alarms. The possibilities of the introspection method in the processes of vitality as a necessary factor for students' self-knowledge, their establishment of healthy bilateral relations and the development of skills for managing stressful situations have been established. Attention is focused on the importance of primary school teachers' ability to find real opportunities for high-quality resource recovery as a method of preventing emotional burnout.

**Key words:** digital technologies, higher education students, resource, resourcefulness, socio-emotional exercises.

УДК 378:373.3.091.12.011.3-051:004  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/66.57>

#### Стрілець С.І.,

докт. пед. наук, професорка,  
декан факультету дошкільної,  
початкової освіти і мистецтв  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

#### Шпеко А.А.,

аспірантка кафедри дошкільної  
та початкової освіти  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

Цифровізація є трендом і водночас вимогою 21 століття, важливим процесом в осучасненні освітньої галузі. Оптимізація мережі закладів освіти стає завданням першочергового значення, адже цифрові інструменти не лише полегшують процеси

вивчення, але й створюють умови для взаємодії та обміну досвідом у великій освітній спільноті. Наразі використання цифрових технологій допомагає в навчанні та розвитку дітей, забезпечує підтримку постійного зворотного зв'язку та сприяє створенню дбайливого осередку у мережеских

спільнотах, тобто полегшує подолання труднощів. Відтак важливо навчити вчителя початкових класів грамотно і якісно створювати, використовувати, адаптовувати цифровий контент.

У контексті викликів, що стоять перед українським суспільством, важливо розглядати не лише питання цифрової трансформації в освіті, але і його взаємозв'язок зі складною ситуацією в країні, спричиненою війною, що вплинуло на кожну людину по-різному. Зокрема, призвело до нерозуміння шляхів розвитку під час збройного конфлікту, призупинення навчання чи звільнення з роботи через щоденні тривоги та неможливість самореалізації, відчуття недолугості у суспільстві, зневіри у доброті, мирному вирішенні стосунків, відрази до того, що раніше слухали чи дивилися, до тих, з ким спілкувалися, викликає моральне виснаження.

У зв'язку з цим підтримка ментального здоров'я є випробуванням для українського суспільства, оскільки ще більш важливими, ніж раніше, стали здоровий сон, надання та отримання турботи, підтримки, бажання бути почутим, позбутися станів нервозності та виснаженості, відновлення ресурсного стану.

Зміни у світі, викликані диджиталізацією, безперечно, вплинули й на освітянську спільноту. Це виявляється в активному впровадженні дистанційного навчання чи змішаної форми. Одним із найвиразніших аспектів, що є наслідком таких форм здобуття освіти, на думку студентів, є брак взаємодії віч-на-віч, що нерідко виступає причиною спустошення, погіршення рівня ментального здоров'я. Відтак під час занять є нагальна потреба у створенні середовища підтримки, у приділенні особливої уваги студентству в процесі навчання, а саме покращенню їхнього морального стану завдяки створенню атмосфери, коли хочеться навчатися та є безпосередня взаємодія з викладачами освітнього закладу.

Усім педагогічним працівникам бажано щодня за слушної нагоди надавати учасникам освітнього процесу емоційну підтримку та першу психологічну допомогу. Для цього рекомендовано регулярно проводити психологічні розвантажувальні хвилини, які допомагають впоратися зі стресом та його наслідками, дають змогу краще зрозуміти свої почуття, емоційно налаштовують на плідну роботу, завдяки чому створюється сприятлива атмосфера для розслаблення, зняття емоційного напруження, відновлення почуття безпеки та психоемоційного комфорту [10]. Цілком доречно, що до цих порад варто дослухатися і в закладах вищої освіти.

Для викладачів помічником у цьому є можливості цифрової трансформації, а саме цифрові технології, що у своєму арсеналі мають безліч способів позитивного впливу на внутрішній стан особистості.

Відтак систематичне проведення вправ не тільки сприятиме розвитку соціально-емоційних навичок, а й підвищенню студентської активності, залученості до обміну ідеями та до активізації мислення, що загалом підтримуватиме психологічну стабільність в освітньому процесі та ментальне здоров'я в тонусі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Використання інформаційно-комунікаційних технологій як засобу підготовки у закладі вищої освіти розкрито Т. Белан, Н. Носовець, В. Ребенком [15], О. Гончарук, Д. Прімою, Р. Прімою [14]. Важливість набуття інформаційно-цифрової компетентності вчителями початкових класів репрезентовано у дослідженнях Л. Ілійчук [4], Т. Турбар [16], О. Кравець, Г. Розлуцької, О. Цюняк [17]. Психологічну ресурсність як предмет вивчення описано в публікаціях О. Власової-Чмерук [2], М. Казанжи [5], В. Казібекової [6], О. Штепи [19]. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів розглянуто О. Буковською, О. Гірченко, О. Науменко [1], Н. Дмитріюк, Н. Кордуновою, І. Мудраком [8], В. Олефіром [12]. Ресурсний підхід у змісті вищої освіти представлено у роботах Т. Кравцової [9], С. Микитюка [11].

Піклуванню про емоційний і психологічний стан надають дедалі більшого, державного значення, ніж в попередній період розвитку освіти в державі. Зокрема, з 2019 року за підтримки Швейцарії та Міністерства охорони здоров'я України стартував проєкт «MENTAL HEALTH FOR UKRAINE – MH4U», у 2022 році було запущено проєкт «Поруч», а від 2023 року діє Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», де серед інших питань також висвітлюється роль ресурсності.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** У спеціалізованій літературі недостатньо розкрито практичний аспект проблеми педагогами, тобто яким чином здійснюється наповнення ресурсом, які практики використовуються для цього в закладах вищої освіти, що зі свого боку сприяє покращенню ментального здоров'я студентства в процесі дистанційного чи змішаного навчання.

**Мета статті** полягає у обґрунтуванні ефективності використання цифрових технологій під час освітнього процесу для відновлення ресурсів майбутніх учителів початкових класів.

**Виклад основного матеріалу.** Цифрові технології кожного дня прогресують, що суттєво впливає на їх значущість в удосконаленні освітньої, дослідницької діяльності, управлінських процесах освітніх установ. Ці інновації, тобто різноманітні електронні засоби та програмне забезпечення, спрямовані на полегшення доступу до знань, набуття затребуваних навичок, підвищення ефективності навчання та розвиток освіти загалом.

Дослідники (О. Гончарук, Д. Пріма, Р. Пріма) переконані, що у теперішніх реаліях глобалізації важливим для педагогічної освіти є трансформаційні зміни у системі підготовки кваліфікованого, конкурентоспроможного, цифровограмотного майбутнього педагога. У її процесі студенти вчать перетворювати інформацію в знання, застосовувати її відповідно до потреб та завдань, стають обізнаними у цифрових технологіях та особливостях їх використання, спроможними доцільно впроваджувати в освітній процес цифрові інструменти й інформаційні ресурси [14, с. 403–404].

Використання цифрових технологій стало однією з умов організації ефективного освітнього процесу, що потребує від педагогів безперервного професійного саморозвитку, сприяє поступу творчості до створення та удосконалення вмісту, є передумовою формування гнучкого, проблемно-пошукового мислення, вміння доцільно обирати найкращі методи й форми застосування ІКТ з огляду на конкретні умови та запити [15, с. 190].

Інтеграція цифрових технологій у практику має не лише відбуватися під час опанування знаннями з певних спеціалізованих дисциплін, а повинна повністю охоплювати різні напрями освітнього процесу, що включає навчально-методичне забезпечення, інтерактивність, гейміфікацію, взаємодію здобувача освіти з викладачами та одне одним. Водночас цифрові технології мають також широкі перспективи для відновлення ресурсності студентів. Отже, важливо уточнити значення дефініцій «ресурс» та «ресурсність».

У сучасному динамічному світі поняття «ресурс» розглядається крізь призму різних підходів та інтерпретацій, але не випадково об'єднується загальною ідеєю їхньої цінності для особистісного зростання.

О. Штепа називає ресурсом «психологічний мотиваційно-духовний динамічний стан уможливлення сутності людини» [20, с. 562]. Також це життєві опори, яким знаходить застосування людина, забезпечуючи виживання, фізичний комфорт, безпеку, залученість та самореалізацію у соціумі, повагу з його боку, досягаючи значущих життєвих цілей [6, с. 126].

О. Буковська, О. Гірченко, О. Науменко під ресурсами розуміють фізичні, духовні та будь-які латентні здатності з можливістю стати динамічною силою, які призначені для задоволення певного кола потреб; мобілізація яких забезпечує подолання тих перешкод і кризових ситуацій, що є актуальними та критично важливими у певний момент часу, визначаючи життєстійкість і якість життя людини [1, с. 142–143].

Дефініцію «ресурсність» трактують як готовність людини до актуалізації особистісно-екзистенційних ресурсів, використання й оновлення їх з метою саморозвитку, надання підтримки іншим

[19, с. 665–666]; «складний психологічний феномен, що виявляється у здатності до саморозвитку, набутті компетентностей і автономії у життєвих та професійних питаннях, самодостатності у подоланні складних життєвих ситуацій, в умінні підтримувати і надихати інших, бути творчим, досягати успіху та ефективно розвиватися в умовах трансформації суспільства» [13, с. 227]; «сукупність якостей та здатностей особистості, що стоять на заваді виникненню стресу та актуалізуються у складних життєвих ситуаціях та обставинах, зумовлюють успішну адаптацію особистості до них» [18, с. 353].

Безперечно, формування навичок саморегуляції емпатійного спілкування пов'язане зі збалансованим ресурсним станом. По-перше, особа, яка зберігає емоційну рівновагу, підтримує баланс ресурсності завдяки контролю над своїми емоціями, надто у напружених ситуаціях. По-друге, людина, яка вчасно реагує на зміни власного стану, знаючи певні ресурси вправи, може уникнути проблем. Ствердні відповіді студентів у роботі науковців (О. Демченко, Ю. Лимар, С. Стрілець) [3] підтверджують факт, що формування навичок саморегуляції емпатійного спілкування цілком можливе на заняттях у ЗВО, крім того особистість викладача впливає на це.

Для кожної людини є свої способи пошуку джерел емоційного наповнення, серед яких розрізняють тісно пов'язані зовнішні (сім'я, родина, домашні тварини, улюблені іграшки, будинок, транспорт, одяг, безпечне місце, заспокійливе місце, місця можливості надання підтримки та інше) та внутрішні ресурси (бажання, цілі, мрії, образи, життєстійкість, система вірування, ідеї, переконання, спогади, спорт, медитація, здорове харчування, особлива музика, творчість, позитивна уява, оптимізм, працездатність, розмова з наставником та інше), що сприяють психологічній стійкості особистості в стресогенних ситуаціях, які вона актуалізує. Відтак, використовуючи їх, ми враховуємо всі можливості протистояння екстремальності з метою підтримки здоров'я й ефективності діяльності, подолання життєвих стресів [7, с. 84].

Іноді виникає відчуття, коли всі випробувані ресурси, що завжди були надійними, стають неактуальними, не допомагають наповнитися енергією чи настільки затягують, що починають відштовхувати від запланованих цілей. Тоді потрібно спробувати оновити їх, наприклад, дослухатися до інших порад, адже запропоновані ресурси можуть надихнути, змінити вектор до шляху, сповненого запалом, зберігаючи потяг до життєстійкості.

У результатах наукової роботи М. Казанжи зазначено, що студенти недостатньо розбираються у власних ресурсах, особливо у тих, які необхідні їм для вирішення складних життєвих

завдань [5, с. 32]. На противагу цьому в дослідженні О. Власової-Чмерук вказано, що здобувачі освіти на достатньому рівні розуміють ресурси, які їм необхідні для подолання важких життєвих ситуацій [2, с. 39]. Таку різницю у результатах досліджень могли зумовити різні чинники – місце навчання респондентів, вік, вибірка тощо. Проте, на нашу думку, вагомим чинником є суспільно-політичні умови, за яких перебували опитані на той момент. Так, М. Казанжи було описано ситуацію під час карантинних умов, а О. Власовою-Чмерук – військової агресії. Відповідно до цього можемо відзначити, що ці суспільно-політичні процеси відіграли не останню роль у тому, що молодь певним чином звикла до кризових явищ у країні та вже змогла віднайти деякі адаптивні ресурси для себе.

З огляду на це у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка приділяється увага відновленню ресурсів студентів. Наприклад, минулого року для здобувачів освіти були проведені різні тренінги та активності. Зокрема, молодь набувала життєвих компетентностей та долала травматичні спогади під час участі в грантових проєктах.

Цього року подібна робота тільки розширилась. На онлайн-лекціях з дисципліни «Методика навчання математичної освітньої галузі» у першому семестрі 2023 року студентам пропонувалися практики наповнення ресурсом, що можуть бути адаптовані для молодших школярів. Безсумнівно, предметні компетентності є надзвичайно важливими для професійного становлення вчителя початкових класів, а в поєднанні з соціально-емоційними вправами, матеріал сприйматиметься легше, ніж зазвичай, а зміст краще усвідомлюватиметься. Це викликатиме у студентів бажання ділитися думками, приймати рішення, дослухатися внутрішніх мотивацій, пізнавати себе та дізнаватися більше про своїх одногрупників.

Перед тим як використовувати соціально-емоційні вправи, важливо поцікавитися у студентів, що, на їхню думку, означає бути в ресурсі, що відбувається з людиною, коли вона в такому стані. Практикувати ресурсність можна різними шляхами, а цифрові технології створюють ще більше можливостей для урізноманітнення вправ.

Отже, наведемо приклади вправ, апробованих студентами 3 курсу очної та заочної форм факультету дошкільної, початкової освіти і мистецтв. Зазначимо, що тривалість проведення вправ коливається від 2 до 7 хвилин і передбачає обговорення. Окрім цього, наполегливо рекомендуємо створювати атмосферу свідомої залученості всіх студентів, що впливатиме на результативність.

1. Вправа «Музична павза» фокусує на позитивних подіях із метою керувати своєю ресурсністю. Студентам пропонувалося переглянути

заздалегідь створене естетичне відео з демонстрацією краси довкілля. Воно супроводжувалося дібраними цитатами-мотиваторами. Музичний супровід відеоряду добирала одна студентка, яка на платформі «Wordwall» серед переліку різножанрових пісень обрала одну з них. Для цього вона, використавши шаблон «випадкові пари», знайшла дві однакові картинки з профайлом пісні. На наступних лекціях задля різноманітності змінювалися пісня, відео та шаблон гри.

Кращим варіантом вправи є створення спільного відео зі студентами. Пропонуємо орієнтовну інструкцію: кожен зробіть відео до 15 секунд, де буде зображено ваше улюблене місце; об'єднайте всі відео в один файл; сформуйте список улюблених пісень у Google Документі; оберіть випадковим чином число, що й допоможе інтегрувати ці два компоненти в єдине ціле.

Таким чином поєднання відеофрагментів, музики і цитат є засобом, використовуючи який, студенти релаксують, надихаються, демонструють активну життєву установку, самоповагу, власну значущість.

2. Задля кращого пізнання одне одного, покращення міжособистісних стосунків було створено вправу «Чеклист запитань». На сайті «Online Stopwatch» за допомогою шаблону «Зіркова зупинка» обирався студент. Він мав першим відповісти на запитання чеклиста, номер якого визначався за допомогою шаблону рандомного вибору числа. Оскільки чеклист розміщено у Google Документі, цікавим буде пропонувати всім студентам залишати в ньому коментарі до запитань. Отже, з часом чеклист стане зібранням історій та думок, проаналізувавши які, одногрупники краще розумітимуть, чого не вистачає для щастя, чим треба допомогти одне одному, як залучитися соціальною підтримкою, щоб ресурсність була збалансована. Як варіант можна винести запитання на дошку стікерів «Scrumblr», де студенти можуть працювати в синхронному режимі, створюючи свої нотатки з відповідями.

3. Настрій може бути таким же непередбачуваним, як і погода, тому вправа «Мій прогноз» є цілком доречною на початку заняття. Її мета – заохотити студентів проявити життєву позицію та сформувати в них ціннісні ставлення і судження. Здобувачам освіти було запропоновано, використовуючи смайли або зображення, представити свій стан на момент бесіди. Потім зробити прогноз погоди на день, тобто спрогнозувати почуття й емоції, які можуть виникнути протягом доби, при цьому співвідносячи їх із природними явищами.

4. Для багатьох студентів взаємодія з тваринами є потужним ресурсом відновлення, тому вправа «Доторкнись» не залишила їх осторонь. Їм пропонувалося до перегляду однохвилинне відео, у якому чергуються сторінки:

– однотонний фон з 1–2 кружечками на ньому, на які треба прикласти вказівний палець чи пальці;  
– фон, на якому зображено чотирилапих з цита-  
тою та подушками лап, до яких і доторкалися сту-  
денти через екрани своїх гаджетів.

Хоча контакт і не є реальним, проте помітно знімається емоційна напруженість, додається впевненість у власних силах, виникає потреба у реалізації потенціалів і здібностей.

5. Вправа «Несвідомий пошук» допомагає від-  
найти варіанти ресурсів, які б могли сприяти актив-  
ності, пошуку себе в новій ситуації, раціональному  
мисленню. З цією метою на платформі «Educa-  
rplay» створено головоломку з пошуком слів, де  
заховалися 10 слів, розміщені у різних напрям-  
ках, із поданими зверху зображеннями у вигляді  
GIF-анімації. Завдання полягає у відшукуванні  
трьох слів, які першими впадуть у вічі. Ці слова  
слугуватимуть ресурсними передбаченнями на  
цей день. Можуть траплятися як повсякденні варі-  
анти, так і щось незвичне, що стимулюватиме  
студентів долати непередбачувані життєві труд-  
нощі і перевіряти адаптивність нового ресурсу для  
себе.

6. Вправа «Ресурс тижня» полягає у створенні  
зображення з певними об'єктами, на якому роз-  
міщені або написані різні ресурси. Для її прове-  
дження потрібна платформа з можливістю одно-  
часної взаємодії, наприклад Canva. Використавши  
дизайн «Документ» у Canva, здобувачам освіти  
пропонувалося поставити за домовленістю пев-  
ний символ біля трьох ресурсів, які є адаптивними  
для них. Наступним кроком є визначення най-  
більш уподобаних ресурсів та їхнє обговорення.  
Студентам було запропоновано оформити власну  
сторінку в цьому ж документі, використовуючи  
своє бачення дизайну, де варто зазначити три  
найпопулярніші ресурси тижня і способи наповне-  
ння ними. Наприклад, обрано: тварина – конк-  
ретизуємо, яка саме; добра справа – пишемо галузь  
діяльності, алгоритм виконання; фільм – вказуємо  
назву фільму, пісня – зазначаємо виконавця та  
назву. Таким чином, створений файл буде доступ-  
ним для всіх у будь-який час.

7. На платформі «Educarplay», використавши  
шаблон «Диктант», можна записати мотиваційний  
та надихаючий аудіотекст. Завдання студентів  
полягає в прослуховуванні невеликого твору та  
його відтворенні на згаданому сайті. Текст напи-  
саний від першої особи однини з використанням  
відомої цитати майстра Угвея з мультфільму  
«Панда Кунг-Фу». Зазначимо, що метою такого  
диктанту є не перевірка пунктуаційних чи орфо-  
графічних помилок, а усвідомлення важливості  
своїх дій, заспокоєння, додавання сил і життєвої  
енергії.

8. Ще однією вправою є «Внутрішній про-  
тагоніст», що передбачає роботу зі штучним

інтелектом. Використовуючи арт-генератор  
DALL-E 3 разом зі студентами створювали персо-  
нажів, яких можна співвідносити з їхнім внутрішнім  
станом. Для цього необхідно прописати детальний  
опис, зазначивши емоції, форму героя, дії, харак-  
тер, мрії, будь-які інші особливості. Далі пропону-  
ється порівняти згенерованого протогоніста з тим,  
яким вони його уявляють, навести приклади мож-  
ливих варіантів для покращення стану персонажа,  
якщо це необхідно.

Окрім цього, схиляючись до думки, що тва-  
рини відволікають від негараздів та сприяють від-  
новленню ресурсності, пропонуємо для огляду  
такий контент: прослуховування пісень з анімова-  
ним Bongo Cat і його друзями; перегляд на сто-  
рінці цифрового художника @leedoesillustrations  
в інстаграмі коротких відео з ведмедем, який грає  
на гітарі, равликом, що співає, чи ритмічним котом;  
перегляд на ютубканалі Hey Bear Sensory відео  
про підводний світ, місяць і зорі, овочі та фрукти  
тощо, що сприяють розслабленню. Можна їх тран-  
слювати й під час перерв на фоні у випадках, коли  
дві дисципліни підряд проводить один викладач,  
а студенти за бажанням не виходять із конферен-  
ції, відпочиваючи чи виконуючи свої справи, іноді  
споглядаючи на екран.

Завдяки проведенню цих вправ перекона-  
лися у їх необхідності, оскільки повітряні тривоги,  
переходи в укриття, виконання багатьох завдань  
без психологічних пауз спустошують внутрішні  
ресурси здобувачів вищої освіти. Запропоновані  
вправи заспокоюють, налаштовують на діяльність,  
сприяють емоційній рівновазі, слугують духовним  
підґрунтям щасливого життя, заряджають позити-  
вом, є виявом соціальної підтримки.

До того ж перспективною є тенденція, що поля-  
гає у систематичному використанні методу інтрос-  
пекції, оскільки, краще пізнаючи себе, взаємини  
людини з іншими стають більш емпатійними,  
ніж раніше, розвивається стресостійкість. Тому  
під час занять ми ознайомили студентів із сай-  
том «Classroomzen». Незважаючи на те, що сайт  
доступний англійською мовою, його можна вико-  
ристовувати, щоб занотувати цитати на щодень,  
відновлювати дихання, заспокоюватися, побути  
в тиші, відтак виробити стійкість до стресів. Крім  
цього, доцільно пропонувати студентам у вільний  
час вести щоденники вдячності собі або написати  
автобіографію із занотовуванням життєвих спога-  
дів та емоційних станів у ті моменти й надалі виді-  
ляти бажані та небажані емоції та почуття, спів-  
ставляти їх.

Студентській молоді, особливо майбутнім учи-  
телям початкових класів, варто розвивати вміння  
відновлювати ресурсність і налагоджувати пси-  
хоемоційний стан, демонструючи високий рівень  
психологічної культури, використовуючи циф-  
рові технології, адже це своєрідна профілактика

професійного та особистісного вигорання, важлива складова соціально-емоційного навчання. Свідомий підхід до власного здоров'я, робота над своєю ресурсністю – це запорука розвитку учнів та їхнього психологічного благополуччя.

**Висновки.** Цифрові технології, що невпинно розвиваються, відкривають безліч нових можливостей для вчителів у створенні та використанні ефективних соціально-емоційних вправ для відновлення ресурсності в освітньому процесі, у зв'язку з імовірним перенавантаженням навчальними завданнями, а також через повторювані та тривалі повітряні тривоги під час війни. Зібрані науково-емпіричні дані з теми дослідження доводять, що слід проводити роз'яснювальну роботу серед українських студентів ЗВО для розуміння власних ресурсів та способів використання соціально-емоційних вправ для відновлення психоемоційного стану. Ці вправи можуть стати інтерактивними, гейміфікованими, інноваційними інструментами для стимулювання саморозвитку та психологічного благополуччя як майбутніх учителів початкових класів, так і викладачів. Апробовані розвантажувальні вправи з використанням цифрових технологій протягом 2022–2023 рр. під час освітнього процесу на факультеті ... в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка 2023 року, по суті, довели, що вони є першою психологічною допомогою студентам, встановлюють необхідний зв'язок між навичками саморегуляції у студентів та станом ресурсності. Використовувалися для проведення соціально-емоційних вправ такі онлайн-платформи, як: «Wordwall», «Online Stopwatch», «Educaplay», «Classroomzen» та штучний інтелект DALL-E 3. Кожна розвантажувальна вправа має характеристики: назва, мета, особливості підготовки та проведення. Водночас, переконані, що варто враховувати ймовірні види ресурсів особистості (зовнішні та внутрішні) для успішного впровадження вправ. Крім того, їх можливо адаптувати для учнів молодшого шкільного віку.

Узагальнюючи, зауважимо, що пошук нових джерел сили й енергії, використання ресурсних практик є доцільними у вищих під час навчання студентів, зокрема педагогічних спеціальностей. Подібний підхід до викладання дозволить підготувати вмотивованих фахівців, які будуть пристосованими до викликів соціуму, знатимуть, як діяти у нових, стресових та несподіваних ситуаціях. Отже, соціально-емоційні вправи як засіб відновлення ресурсності у ЗВО є підґрунтям для створення гармонійного психологічного супроводу професійної освіти у воєнний час.

Перспективи вбачаємо в розробці практичних рекомендацій для педагогів щодо реалізації соціально-емоційних вправ із використанням

цифрових технологій для відновлення ресурсів у процесі навчання та розвитку особистості.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Буковська О. О., Гірченко О. Л., Науменко О. П. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи молоддю. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості*: колективна монографія. Херсон : ФОР Вишемирський В. С., 2019. С. 141–152.
2. Власова-Чмерук О. М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах війни. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій*: збірник наукових праць. К. : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 36–39.
3. Демченко О. П., Лимар Ю. М., Стрілець С. І. Вивчення здатності саморегуляції емпатійного спілкування суб'єктів освітнього процесу ЗВО. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 53. С. 121–125.
4. Ілійчук Л. В. Формування інформаційно-цифрової компетентності майбутніх учителів. *Формування ключових і предметних компетентностей засобами сучасних освітніх технологій*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кривий Ріг, 21 листопада 2019 р.). Кривий Ріг: КДПУ, 2019. С. 165–169.
5. Казанжи М. Психологічна ресурсність студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Наука і освіта*. 2021. № 1. С. 27–34.
6. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 2, том 1. С. 120–127.
7. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 81–85.
8. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Psychological Prospects Journal*. 2021. Вип. 38. С. 96–109.
9. Кравцова Т. О. Ресурсний підхід до організації тьюторського супроводу майбутніх магістрів освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2020. Вип. 29. Т. 2. С. 246–252.
10. Лист МОН України № 1/8794-22 від 02.08.2022 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22#Text> (Дата звернення: 20.10.2023)
11. Микитюк С. О. Ресурсний підхід у підготовці майбутніх фахівців. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 53. С. 135–144.
12. Олефір В. О. Копінг як медіатор у відношеннях особистісних ресурсів та вигорання студентів. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 59. С. 92–107.
13. Панасенко Н. М., Поклад І. М. Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості*: зб. наук. праць за матер.

II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Херсон, 26–27 верес. 2019 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2019. С. 225–227.

14. Пріма Р. М., Гончарук О. В., Пріма Д. А. Цифрова компетентність майбутнього педагога як необхідна складова забезпечення якості професійної майстерності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2023. № 2(126). С. 398–409.

15. Ребенок В., Носовець Н., Белан Т. Методичні аспекти професійної підготовки майбутніх викладачів засобами інформаційно-комунікаційних технологій у закладі вищої освіти. *Věda a perspektivy*. № 6(13). 2022. С. 179–191.

16. Турбар Т. В. Змістові характеристики інформаційно-цифрової компетентності сучасного вчителя початкової школи. *Digital transformation and technologies for the sustainable development all branches of modern education, science and practice: International scientific and practical conference pro-*

*ceeding* (м. Ломжа-Харків, 26 січня 2023 р.). 2023. Ч. 3. С. 319–323.

17. Цюняк О. П., Розлуцька Г. М., Кравець О. В. Формування інформаційно-цифрової компетентності майбутніх учителів початкових класів у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2021. Вип. 1(48). С. 435–439.

18. Шенгуї К., Скрипник Н. Психологічні ресурси особистості, що стоять на заваді актуалізації страхів в умовах пандемії. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2023. Вип. 68. С. 349–358.

19. Штепа О. Психологічна ресурсність у структурі суб'єктності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 661–675.

20. Штепа О. Психологічні ресурси як медіатор внутрішнього та зовнішнього «Я» людини. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 559–568.