

**Мерзлякова О. Л.,**

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
Державної науково-педагогічної бібліотеки України

імені В. О. Сухомлинського НАПН України, м. Київ, Україна

E-mail: olena.merzliakova@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-4035-9144

## **КОДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ: ПРОЄКТ З РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСВІТЯН**

Вчителювання під час війни – це справжній подвиг та реалізація зрілої громадянської позиції. Водночас для якісного плекання поколінь майбутнього вчителю необхідно підсилити власну стійкість, власну психологічну резильєнтність. Резильєнтність вчителів це здатність вчителів впоратися з персональними викликами війни та складними стресовими ситуаціями у його професійній діяльності. Долати, відновлювати свою працездатність та ефективність, надавати підтримку учням, а дуже часто – батькам учнів також. Адже вчитель – це контактна професія «першого ешелону», що, подібно медикам та соціальним працівникам, зустрічають біль війни кожного ранку разом з тим, як вони зустрічають своїх учнів.

Розвиток резильєнтності вчителів є актуальною темою для освітньої політики та практики під час війни не тільки через вплив на якість навчання, задоволеність роботою чи професійний розвиток вчителів. Резильєнтність вчителів — це здатність суспільства вистояти, вижити, відновитись, і передати майбутньому поколінню незламний дух української нації. Згідно з нашими дослідженнями, присвяченими виявленню в українських педагогів переважних стратегій подоланню стресу в умовах військової агресії, саме віра в ЗСУ та силу українського характеру є найвпливовішим чинником стійкості [1, с. 15].

Актуальність розвитку резильєнтності вчителів не пройшло повз увагу МОН України, яке видало Наказ №889 від 25.07.2023 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти "Плекання резилієнтності в закладі освіти"» [2]. В основу названої програми покладені розробки першого року війни Українського Інституту когнітивно-поведінкової терапії спільно з ГО «Коло сім'ї» [3]. Також популярною серед освітян є програма «Шляхи розвитку резилієнтності вчителя», розроблена ГО «ЕдКемп Україна» [4]. На жаль, ми не знайшли висновків щодо результативності впровадження означених програм. Можливо, потрібен час та сфокусована увага науковців, аби додати науково-методичного обґрунтування названим ініціативам.

Зі свого боку, хочемо ознайомити з нашою ініціативою створення програми розвитку резильєнтності педагогів «КОДи життєстійкості». Зміст програми розроблено колективом авторів, до якого входять доктори і кандидати наук, педагогічні працівники, практичні психологи та громадські активісти. Викладачі-тренери є дипломованими психологами і внесені до реєстру психологів Громадської спілки «Національна психологічна асоціація України». Метою програми підвищення кваліфікації «КОДирезильєнтності» педагогів є: 1) підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності педагогів щодо готовності зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності, особливо в умовах воєнного стану; 2) підвищення здатності до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу; 3) підвищення здатності взаємодіяти з іншими суб'єктами освітнього процесу на засадах партнерства та психологічної підтримки.

Завдання програми: 1) ознайомлення педагогів з особливостями «часу змін» в контексті освітніх перетворень та надання інструментів критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних завдань; 2) прояснення природи стресу та механізмів реагування організму на його виклики задля обрання педагогом найефективніших способів його подолання; 3) опанування психологічними практиками відновлення балансу та знаходження додаткових ресурсів власної резильєнтності; 4) активізація у педагогів навичок уважного ставлення до самого себе та екологічної взаємодії з оточенням; 5) актуалізація індивідуальних творчих ресурсів для створення простору натхнення та самореалізації всіх суб'єктів освітнього процесу.

Програма спрямована на розвиток таких компетентностей (згідно Професійного Стандарту вчителя, Наказ Міністерства №2736 від 23.12.2020: психологічна компетентність (Б1.2, Б1.3, Б1.4; емоційно-етична (Б2.1, Б2.2, Б2.3; здоров'язбережувальна (В2.1, В2.4) ; інноваційна (Д1.2, Д1.3); здатність до навчання впродовж життя (Д2.1, Д2.2); рефлексивна компетентність (Д3.1). Навчальні заняття за програмою проходять у формі тренінгів, семінарів, практичних занять, круглих столів та групових дискусій з обміну досвідом в онлайн та офлайн форматах. Програма містить рекомендовані літературні та інформаційні джерела, передбачає можливість дистанційного навчання: онлайн-зустрічі, чати, вправи, відеоматеріали, презентації, тощо.

Програма пройшла апробацію в форматі курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників Інститут післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, кожен окремий модуль програми має експертний висновок названого інституту щодо відповідності вимог з підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Окремі модулі програми, які проводились в дистанційному форматі, можна передивитись на сторінці ІПО Київського університету імені Бориса Грінченка [5]. Також записи занять з педагогами викладені на авторському ютуб-каналі «КОДи

життєстійкості. Вебінари з психологічної підтримки під час війни» [6]. Очні зустрічі з педагогами за модулями пройшли протягом 2022-2023 навчального року в понад 15 закладах середньої освіти міста Києва [7] та з освітянами та науково-педагогічними працівниками м. Кривий Ріг на базі Державного університету економіки і технологій в травні 2023 року.

Пропонуємо змістовне наповнення модулів програми для загального уявлення про її спрямованість.

Модуль 1. Виклики світу VUCA, світу BANI та модернізація сучасної освіти. Модуль присвячений ознайомленню з особливостями «часу змін» та необхідністю формування й розвитку нових компетентностей у контексті суспільних змін. Запропонований аналіз знань, умінь, навичок, якостей, способів поведінки, необхідних в сучасному суспільстві, котре потребує успішних освітніх перетворень. Представлені інструменти критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних завдань, що допоможуть узгодити індивідуальні професійні позиції з «колективним педагогічним простором». Компетентності: здатність усвідомлювати та поцінювати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі; здатність використовувати інновації у професійній діяльності; здатність застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності.

Модуль 2. Абетка стресостійкості. Психологічне розвантаження педагогічного працівника, практичного психолога, соціального педагога. Для ефективної роботи, збереження психологічного здоров'я педагогу важливо відновити свій психоемоційний потенціал, пом'якшити вплив стресових ситуацій. Тема знайомить з простими та ефективними психологічними практиками стабілізації власного емоційного стану та стану того, хто поруч – учнів, колег, близьких людей. Розуміння природи стресу та механізмів організму реагування на його виклики дозволяє людині свідомо обрати найефективніші способи подолання стресу. Компетентності: здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби; вміння керувати власними емоційними станами; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.

Модуль 3. Екологічне ставлення до себе та до інших як запорука стресостійкості. Занепокоєння, перманентні стресові ситуації та тривога є симптомами одного з найпоширеніших «захворювань» XXI століття. За такого стану будь-яка робоча ситуація може здатись потенційно катастрофічною. Звідси може розвиватись пасивність, що гальмує ухвалення важливих рішень. Вправи психологічного відновлення для педагогів направлені на розуміння та знаходження самопідтримки і ресурсу. Не менш важливим є розвиток екологічного мислення та ставлення як до себе, так і до інших учасників освітнього процесу з метою покращення стосунків та гармонізації особистості. Компетентності: розуміння причин і ознак стресу; коригування екології мислення, поведінки та емоційних станів; стресостійкість, як здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби. Вміння керувати власними емоційними станами; здатність

зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час стресових факторів у професійній діяльності.

Модуль 4. Резильєнтність психологічна та життєва: розширення досвіду. Матеріали модулю спрямовані на осмислення ресурсів, що має педагог для подолання викликів сьогодення, його здатність вибудувати власну ситуацію балансу та добробуту. Компетентності: розуміння причин і ознак професійного вигорання; коригування поведінки та емоційних станів; здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби. Вміння керувати власними емоційними станами; здатність зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності.

Модуль 5. Арт-терапія у психосоціальному відновленні особистості. Побудова персональної формули професійного успіху. Творчі арт-терапевтичні практики надають візуальне бачення внутрішніх процесів психіки людини. Спільне з тренером та учасниками групи обговорення продуктів творчої діяльності розвивають вміння розуміти власні глибинні перетворення та надають їм ознак ясності в загальному баченні картини власного життя. Компетентності: здатність здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати індивідуальні професійні потреби; здатність визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; здатність застосовувати різноманітні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності.

Щодо результативності програми — наші спостереження та висновки викладені в наступних публікаціях: «Коди життєстійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни» (Мерзлякова О., Сабол Д., 2022) [8]; «Identification of the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war» – «Визначення ключових стратегій резильєнтності українських педагогів в умовах війни» (англійською мовою), (Баніт О., Мерзлякова О., 2023) [1], та в статті, що готується до друку в електронному фаховому журналі ДНПБ ім. Сухомлинського «Науково-педагогічні студії» за 2023 рік під назвою «Ціннісно-мотиваційна спрямованість українців в воєнних умовах цифрового суспільства» (Мерзлякова 2023). Результати апробації програми висвітлено також для американських колег під час круглого столу «How to Survive a Russian Invasion: Ukrainian Psychologists Discuss Trauma and Resilience Amidst War», організованого Американським університетом Джорджа Вашингтона спільно з Національною Психологічною Асоціацією України [9].

Дослідження засад розвитку резильєнтності українців, зокрема педагогів, та практична апробація науково-обґрунтованих інструментів психологічного супроводу освітян є подальшою перспективою наших розвідок. Так, на базі ДНПБ імені В.О. Сухомлинського заплановано проведення протягом 2024 року Всеукраїнського науково-методичного вебінару «12 кроків розвитку психологічної стійкості українців», що поширює інформаційно-методичні практики психологічного супроводу розвитку резильєнтності українців у воєнний і повоєнний періоди на більш

широкі верстви населення. Першим кроком названого проекту є дослідження концепту резильєнтності в українській науці та практиці [10].

## Література

1. Banit, O., Merzliakova, O. Identification of the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the condition of war. EUROPEAN HUMANITIES STUDIES: State and Society, (1), 4–23. <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01> URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736017/> / date of access: 25.10.2023).
2. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти «Плекання резильєнтності в закладі освіти». Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0889729-23#Text> (дата звернення: 25.10.2023).
3. КПТ-модель плекання психологічної стійкості - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-cbt/> (дата звернення: 25.10.2023).
4. Шляхи розвитку резильєнтності вчителя | EdWay. ГО «ЕдКемп Україна». URL: <https://edway.in.ua/uk/mpk/413/detail/> (дата звернення: 25.10.2023).
5. Вебінари з підготовки педагогічних працівників, учнів та їхніх батьків до навчання в умовах карантину | Інститут післядипломної освіти | м. Київ. Інститут післядипломної освіти | м. Київ | Інформаційно-методичний портал. URL: <https://ippo.kubg.edu.ua/content/17970> (дата звернення: 25.10.2023).
6. КОДи життєстійкості. Вебінари з психологічної підтримки. URL: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0RFGhGuIhAGdND078ROGGmDuiSoCMvP> (дата звернення: 25.10.2023).
7. Школа освітнього лідерства: "Забезпечення якості освітньої діяльності школи" – Управління освіти Деснянської районної Державної Адміністрації в місті Києві. URL: <http://ruodesn.gov.ua/45119-2/> (дата звернення: 25.10.2023).
8. Мерзлякова О., Сабо Д. Коды життєстійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни. Простір арт-терапії: збірник наукових праць. вип. 1 (31). Київ, 2022. С. 62–74. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031\(1\).pdf](https://lib.iitta.gov.ua/733793/1/Art%20Therapy%20Space-Coll.of%20scient.articles-2022-Issue%2031(1).pdf) (дата звернення: 06.05.2023).
9. How to Survive a Russian Invasion: Ukrainian Psychologists Discuss Trauma and Resilience Amidst War. The Institute for European, Russian, and Eurasian Studies (IERES). URL: <https://ieres.elliott.gwu.edu/project/how-to-survive-a-russian-invasion-ukrainian-psychologists-discuss-trauma-and-resilience-amidst->

[war/?fbclid=IwAR0gcDNly\\_gMzSYLci\\_DDbISqU5iOu2V\\_vVspDPt2-AMyaI895SVglg\\_D-c](https://war/?fbclid=IwAR0gcDNly_gMzSYLci_DDbISqU5iOu2V_vVspDPt2-AMyaI895SVglg_D-c) (dateofaccess: 25.10.2023).

10. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки : довід. бюл. / НАПН України, ДНПБ ім. В. О. Сухомлинського. Вінниця : Твори, 2023. Вип. 17. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення: 25.10.2023).