

УДК 37.091.12:[37.018:159.942-026.564]:«364»(045)

ОРГАНІЗАЦІЙНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ОСВІТЯН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Олександр Безлюдний, доктор педагогічних наук, професор, ректор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-5191-4054

E-mail: bezludniy_oi@ukr.net

Олег Комар, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри англійської мови та методики її навчання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-8071-3905

E-mail: oleh.komar@udpu.edu.ua

Тетяна Капелюшна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри англійської мови та методики її навчання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0001-5339-7118

E-mail: t.kapeliushna@udpu.edu.ua

Ангеліна Колісніченко, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри англійської мови та методики її навчання, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0002-2727-5042

E-mail: a.kolisnichenko@udpu.edu.ua

У статті представлено огляд організаційних стратегій та можливостей для розвитку резильєнтності освітян в умовах воєнного стану. Метою дослідження постає аналіз організаційних стратегій розвитку резильєнтності, що є актуальними для фахівців у сфері освіти, які працюють у середовищі з високим рівнем стресу. З'ясовано, що в умовах воєнного стану акцент розвитку резильєнтності педагогів спрямований на розвиток психоемоційної стресостійкості, творчості, здорового й активного способу життя, менеджменту мікростресу, майндфулнес тощо як ключових складових резильєнтності особистості.

Ключові слова: стратегія; розвиток; резильєнтність; стресостійкість; мікрострес; майндфулнес; життєстійкість; кризові ситуації.

ORGANIZATIONAL STRATEGIES OF EDUCATORS' RESILIENCE DEVELOPMENT UNDER CONDITIONS OF MARTIAL LAW

Oleksandr Bezliudnyi, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Rector, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-5191-4054

E-mail: bezludniy_oi@ukr.net

Oleh Komar, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of English and Methods of its Teaching, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-8071-3905

E-mail: oleh.komar@udpu.edu.ua

Tetiana Kapeliushna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of English and Methods of its Teaching, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-5339-7118

E-mail: t.kapeliushna@udpu.edu.ua

Anhelina Kolisnichenko, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of English and Methods of its Teaching, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0002-2727-5042

E-mail: a.kolisnichenko@udpu.edu.ua

The article provides an overview of organizational strategies and opportunities for developing educators' resilience under martial law conditions. The aim of the study is to analyze organizational strategies for developing resilience that are relevant for education professionals working in an environment with a high level of stress.

It was found out that under conditions of martial law the emphasis of developing teachers' resilience has shifted from the adaptation of teachers in the profession, the emotional resilience of teachers working in schools with low socio-economic status or in inclusive classrooms, and the impact of professional relationships connected with educational activities, to the development of psycho-emotional stress resistance, creativity, healthy and active lifestyle, micro stress management, mindfulness as key components of personal resilience.

The following organizational strategies realized in the particular resources and products were analyzed in the article: internships / advanced training courses offered by higher education institutions of Ukraine; free trainings from NGO "Confidence Psychological Assistance Center"; resilience summer schools from Ukrainian Educational Researchers Association; Instagram. Free psychological help and advice (Resilience Hub); professional development courses from "Na Urok" educational project; online courses from Prometheus, Coursera, EdEra, EdX, OUM (Open University of Maidan), Ukrainian Catholic University (UCU); LinkedIn Learning; webinars from portal Diia.

In view of the above, it is constructive to actively use the strategies and resources analyzed in the article in order to develop resilience both in the process of future teachers' professional training and in non-formal and informal education of teachers, as well as in their continuous professional development.

Keywords: strategy; development; resilience; stress resistance; micro stress; mindfulness; integrity; crisis situations.

Питання розвитку резильєнтності освітян привертає значний науковий інтерес протягом останніх 10 років, втім наразі постає особливо актуальним з огляду на складні динамічні процеси, які відбуваються у світі загалом, та в Україні зокрема. Особливої ж актуальності воно набуло у час пандемії, викликаній COVID-19, та повномасштабного вторгнення російської федерації, що стало причиною життя у постійному стресі, потребою в розвитку умінь використання механізмів відновлення організму тощо. У період часу до 2019 року питання резильєнтності в освітньому просторі значною мірою пов'язувалось з дослідженням таких аспектів як:

- адаптація вчителів у професії;
- емоційна стійкість вчителів, які працюють у школах з низьким соціально-економічним статусом або в інклюзивних класах;
- вплив стосунків, пов'язаних з професійною діяльністю, на розвиток резильєнтності вчителів.

Перший аспект детально досліджено у праці **“Building resilience in teacher education: An evidence informed framework”**, де колектив авторів пропонує структуру для побудови резильєнтності в освітньому середовищі та підкреслює важливість її формування ще на етапі підготовки вчителів, що дозволяє їм краще справлятися з викликами професії. У праці також пропонується інтегрувати спеціальні курси і програми, які допоможуть майбутнім учителям розвинути навички стресостійкості, адаптивності й управління емоціями [19].

Прикладом дослідження другого аспекту є праця **“Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge”**, яке тримає у фокусі емоційну стійкість учителів, які працюють у школах з низьким соціально-економічним статусом. Автори аналізують складні умови праці вчителів, пов’язані з навчанням дітей, що проживають у сім’ях з обмеженими фінансовими можливостями та соціальними проблемами, та пропонують шляхи розвитку резильєнтності вчителів, щоб підтримувати їхню ефективність у професійній діяльності. Результат дослідження вказує на необхідність створення підтримуючого середовища для вчителів в означених умовах, а також розробки спеціальних програм для підвищення їхньої стресостійкості [14].

Дослідження третього аспекту висвітлене у главі книги **“Building resilience in teaching: Understanding the role of emotions and relationships”**, де автори досліджують зв’язок емоцій та стосунків та їхній вплив на розвиток резильєнтності вчителів. Вони підкреслюють важливість емоційної грамотності та підтримки з боку колег, керівництва закладів освіти й громади для збереження стресостійкості та подолання стресів у педагогічній професії. У цій праці пропонується практичні рекомендації для усіх ланок педагогів, що беруть участь в освітній діяльності, щодо зміцнення резильєнтності через розвиток позитивних стосунків і емоційних навичок [9]. Ще одна стаття є цінною для нашого дослідження, адже також стосується означеного аспекту, втім більш сфокусована на аналізі зв’язку між соціально-емоційною компетентністю вчителів і результатами здобувачів освіти, підкреслюючи важливість резильєнтності для створення сприятливого освітнього середовища. Результатом цього дослідження є рекомендація шляхів та методик, які можуть допомогти вчителям розвивати соціально-емоційні навички та підвищувати свою резильєнтність, що сприяє поліпшенню атмосфери у класі та академічних досягнень здобувачів освіти [17].

Починаючи з 2020 року вчені фокусують увагу на дослідженні резильєнтності в освіті в умовах пандемії. Зокрема, в дослідженні **“Supporting teachers in times of change: The job demands-resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic”** розглядається вплив пандемії COVID-19 на вигорання вчителів крізь призму моделі нових викликів та вимог і додаткових ресурсів. Автори визначають ключові фактори стресу, такі як збільшення навантаження та відсутність підтримки, а також пропонують ресурси, які можуть пом’якшити ці наслідки, включаючи соціальну підтримку, технологічні інструменти та адаптивні стратегії [23].

Особливу роль мають дослідження розвитку резильєнтності в умовах воєнного стану в Україні. Так, у праці **«Психологічна безпека особистості в умовах воєнного стану»** розглядаються шляхи безпечного психологічного стану в сучасному закладі освіти; позитивне спілкування педагогічної, учнівської та батьківської громадськості щодо створення сприятливих умов праці та навчання; ключові аспекти сучасних викликів війни; різні позиції педагогів, психологів, лікарів щодо психологічної безпеки

особистості тощо [25].

У ході огляду окреслених праць вдалося з'ясувати передусім необхідність розвитку резильєнтності в усіх учасників освітнього процесу на усіх етапах здобуття освіти загалом та у педагогів зокрема. Крім того, науковці визначають проблеми та окреслюють виклики, які виникають у цьому процесі. Цікавими та цінними для нашого дослідження є рекомендації щодо необхідності створення певного середовища, курсів, програм, які необхідні для вдалого та ефективного розвитку резильєнтності педагогів.

Втім, не зважаючи на значну кількість публікацій, присвячених розгляду питання резильєнтності, шляхи організації та забезпечення розвитку цього феномену ще не було повною мірою досліджено. З огляду на це, **мета статті** – проаналізувати організаційні стратегії розвитку резильєнтності / стресостійкості / життєстійкості, що є актуальним для фахівців у сфері освіти, які працюють у середовищі з високим рівнем стресу або бажають розвинути особисту стійкість до стресових ситуацій.

Стажування є однією з форм підвищення кваліфікації науково-педагогічних та педагогічних працівників. Його метою є набуття нових компетентностей та вдосконалення набутих у межах професійної діяльності, а також ознайомлення з передовим педагогічним досвідом для його подальшого впровадження в освітній процес.

Щодо курсів підвищення кваліфікації в Україні, виділимо Центр розвитку кадрового потенціалу Сумського державного університету [8], який на сьогоднішній день пропонує 92 програми підвищення кваліфікації від 1 до 6 кредитів ЄКТС, зокрема, курс *«Фізичне та ментальне здоров'я людини: принципи життєстійкості у кризових умовах»* (1 кредит ЄКТС). Програмні результати передбачають знання нейрофізіології мозку, розуміння впливу стресу на організм і методів його подолання, управління власними емоціями, профілактику професійного вигорання та засвоєння принципів розвитку особистої резильєнтності.

Програма підвищення кваліфікації *«Тіло. Стабілізація. Ресурс»*, розроблена Громадською організацією *«Центр психологічної допомоги «Конфіденс»*, яка реалізується за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та фінансової підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID), має на меті вдосконалення психологічної компетентності, необхідної для надання психолого-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу. Результати навчання включають розвиток навичок управління стресом, свідомого дихання та рухової активності, самоспостереження і саморефлексії, а також вдосконалення знань з емоційного інтелекту та здатності до ефективної взаємодії в освітньому середовищі [12].

Завдяки підтримці Європейської асоціації дослідників освіти з 6 по 12 серпня 2023 року у Ворохті відбулася I Літня школа Української асоціації дослідників освіти (УАДО) *«На шляху до натхнення та резильєнтності»* [2]. II Літня школа резильєнтності проходила з 1 по 6 серпня 2024 року у Криворівні на Гуцульщині. Учасники ознайомилися з основами травмоорієнтованого викладання та займалися йогою, танцями, а також рукоділлям. Захід також включав забіг для підтримки фізичної форми та емоційного балансу, сесії про здорове харчування та тілесні практики, спрямовані на зниження стресу і тривожності та покращення якості життя. Метою школи було підвищення резильєнтності учасників та удосконалення професійної компетентності у галузі емоційної грамотності й травмо-поінформованого навчання та викладання [3].

Хаб стійкості (@resilience.hub.u.a) на платформі Instagram сприяє розвитку особистої життєстійкості через регулярні публікації, які включають практичні поради та рекомендації для підтримки психологічного здоров'я. Контент охоплює техніки управління стресом, вправи для підвищення емоційної стійкості, а також поради щодо подолання тривожності та покращення якості життя. У розділі «Сервіси» розміщено додатки, чат-боти, центри, онлайн платформи, гарячі лінії, які надають дієві інструменти у боротьбі зі стресовими ситуаціями, а також психологічну підтримку та безкоштовні консультації тощо [7].

Освітній проєкт «На урок» [4] створює необмежені можливості для обміну досвідом між освітянами та пропонує зручний і цікавий спосіб підвищення кваліфікації через участь у вебінарах та онлайн курсах. Зокрема, на сайті розміщено запис вебінару для розвитку резильєнтності *«Емпатія в часи війни: як підтримати себе та інших»* (2 год.), який спрямований на підтримку освітян під час війни. Він має на меті посилити здатність учасників до самопідтримки та допомоги іншим, а також надає практичні інструменти для подолання стресу. Учасники можуть розглянути різницю між емпатією та симпатією, дізнаються про ефективні способи турботи про себе і про те, як підтримувати інших, не втрачаючи власного внутрішнього простору. Метою другого вебінару *«Артмайстерня: збереження ментального здоров'я під час війни»* (2 год.) є профілактика стресу і пошук ресурсів для самовідновлення через аналіз прихованого потенціалу. Програма включає інформацію про складові ментального здоров'я, 7 способів урівноваження емоційного стану, авторську техніку щодо визначення внутрішніх опор, ресурсу для самозбереження, практичні поради та техніки для самостабілізації через використання арттерапії тощо.

Курс *«Підвищення стресостійкості через відновлення ресурсів у кризових умовах»* (26 год) призначений для освітян, які працюють у складних умовах, щоб запобігти професійному вигоранню. У курсі представлені інструменти для оцінки і стабілізації власного психоемоційного стану за допомогою технік гармонізації та трансформації життя через мотивацію і позитивне мислення. Артскрайбінг допоможе візуалізувати мрії, визначити сильні та слабкі сторони, а також розрізнити близькі і далекі цілі. Матеріали курсу спрямовані на відновлення ресурсного стану за допомогою технік, інструментів, порад та вправ курсу від розробників.

Курс *«Формування та відновлення психоемоційного клімату під час реалізації освітнього процесу»* (30 годин) надає дієві інструменти для нормалізації стану та створення сприятливого середовища для учасників освітнього процесу, особливо в умовах психотравматичних подій. Учасники ознайомлюються із теоретичними та практичними аспектами роботи в умовах підвищеної емоційної чутливості, отримують навички роботи з наслідками психотравм, розвивають власні здібності до психологічного відновлення та стійкості, навички нормалізації індивідуального стану і стабілізації атмосфери в колективі, зокрема, трансформації напруги та конфліктів.

Prometeus – громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, який пропонує безкоштовні навчальні курси університетського рівня. Курси розроблені викладачами КНУ, КПІ та Києво-Могилянської академії. За умови успішного виконання всіх завдань, учасники отримують сертифікат про завершення курсу [21].

Курс *«Життєстійкість молоді в умовах криз»*, реалізований Радою жінок Донеччини у партнерстві з UNFPA, Фондом ООН у галузі народонаселення,

Українським католицьким університетом та Маріупольським державним університетом, орієнтований на молодих людей, які хочуть навчатися, працювати та допомагати іншим, незважаючи на стреси та складні життєві ситуації. Учасники курсу отримають знання і навички, що допоможуть їм піклуватися про свої внутрішні ресурси, розвиватися та реалізовувати себе в різних сферах, використовуючи кризові ситуації як трамплін для особистого та професійного зростання.

Курс *«Перша психологічна допомога»* представлений українською мовою, ґрунтується на методах доктора Джорджа Еверлі, професора Університету Джонса Гопкінса й експерта з кризової психології. У ньому детально розглядається модель RAPID (рефлексивне слухання, оцінка потреб, визначення пріоритетів, втручання та диспозиція) для надання психологічної допомоги в різних кризових ситуаціях. Учасники курсу отримають інструменти для пом'якшення наслідків гострого стресу та травм і навчатися ефективно допомагати людям у кризових обставинах, а також підвищувати особисту та громадську резильєнтність.

Курс *«Стрес-менеджмент для освітян»* присвячений навчанню педагогів ефективним методам управління стресом. Він допоможе освітянам усвідомити свої реакції на стресові ситуації, опанувати техніки саморегуляції, розвивати стресостійкість і позитивне мислення. Учасники курсу також навчатися сприймати нестандартні та стресові ситуації як можливості для розвитку, а також зможуть використовувати різні підходи для надання підтримки та допомоги в освітньому середовищі, зокрема в педагогічних, учнівських і батьківських колективах.

Курс *«Психологія стресу та способи боротьби з ним»* присвячений дослідженню психології стресу та методів його подолання. У ньому розглядаються підходи до збереження життєвої рівноваги, стабільності думок і почуттів, а також активного пристосування до життєвих викликів. Учасники курсу отримають знання про те, як організувати внутрішню гармонію, адаптуватися до змін і використовувати стресові ситуації для особистого зростання.

Курс *«Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія»* спрямований на розуміння та задоволення базових емоційних потреб людини, що є особливо важливим у період соціальної та емоційної нестабільності, зокрема під час війни. Розглядаються ключові елементи, такі як відчуття безпеки, повага до особистих кордонів, виявлення емоцій та почуттів, які допомагають пережити труднощі та відновлюватися. Курс детально аналізує п'ять основних емоційних потреб, важливих для створення стабільних та здорових стосунків. Також надаються практичні техніки для покращення емоційного стану та підтримки себе в складний воєнний час.

Курс *«Сам собі терапевт. Інструменти для психологічної самопомоги для ветеранів та ветеранок»* призначений для ветеранів, які наразі не беруть участі в бойових діях та перебувають у відносній безпеці. Він також буде корисним членам їхніх родин та іншим людям, які прагнуть покращити свій психологічний стан. У курсі представлено багато цікавих технік, які допоможуть учасникам ефективно надавати собі психологічну підтримку та зміцнювати життєстійкість та своє ментальне здоров'я.

Курс *«Базова психологічна допомога в умовах війни»* навчає вчасно визначати ознаки стресу та стресових реакцій, допомагає опанувати навички подолання кризових станів та стабілізації психіки. Учасники засвоять перевірені й прості техніки надання першої психологічної допомоги як собі, так і оточуючим. Курс буде корисним тим, хто

перебуває у стані стресу через кризові події, а також тим, хто має можливість допомагати іншим у складних ситуаціях.

Coursera – платформа, яка пропонує сотні безкоштовних онлайн-курсів або ж із 7-денним безкоштовним доступом із різних дисциплін, співпрацюючи із університетами по всьому світу та надаючи доступ до курсів цих навчальних закладів онлайн. У разі успішного завершення курсу користувачі отримують сертифікат [13].

Курс **“Positive Psychology: Resilience Skills”** (15 год., безкоштовний, Університет Пенсильванії, доступно 22 мовами). Цей курс забезпечить учасників знаннями та навичками для розвитку життєстійкості та зменшення впливу стресу на їхнє життя. Учасники навчатимуться розуміти захисні фактори, які сприяють стресостійкості; описувати мисленнєві пастки та їхній вплив на життєстійкість; використовувати некогнітивні стратегії для зменшення тривожності; створювати позитивний резерв, який допомагає підтримувати резильєнтність у стресових ситуаціях.

Курс **“Resilience for Everyone Specialization”** від Арізонського державного університету (безкоштовний, тривалість 1 місяць, 10 годинах на тиждень, доступно 22 мовами) допомагає стати більш витривалим у стресових ситуаціях. Навчання спрямоване на розвиток здатності справлятися з будь-якими викликами з позитивним мисленням та готовністю до того, що підкидає життя. У рамках курсу вивчаються методи управління стресом і часом, розвиток позитивного мислення, прояв емпатії до себе й інших.

Серія курсів **“Mindfulness and Well-being Specialization”** від Університету Райса (тривалість 2 місяці, 10 годин на тиждень, доступно 22 мовами) занурює в практику усвідомленості, спрямовану на підвищення самосвідомості та зменшення страждань. Програма курсу пропонує інструменти та методи для впровадження цієї практики в повсякденне життя, з метою підтримання оптимального здоров'я і загального благополуччя. Кожен курс включає практики усвідомленості, інструкції для їх застосування, експериментальні вправи та можливості для рефлексії.

Курс **“Build Personal Resilience”** від Університету Маккуорі, Австралія розрахований на 17 годин та доступний 22 мовами. Він орієнтований на формування навичок для глибокого розуміння стресу, його ефективного подолання та зміцнення особистої витривалості. Глобалізація та розвиток інформаційних і комунікаційних технологій характеризується швидкими змінами, підвищеною конкуренцією та великим обсягом інформації. Ці фактори підвищують стрес, пов'язаний із навантаженням та обробкою інформації, що негативно впливає не лише на продуктивність, але й на фізичне і психічне здоров'я особистості.

Курс **“Less Stress, Better Health”** від Американської асоціації психологів та PsysLearn (14 годин, англійською мовою) надає розуміння природи стресу, його поширених причин та симптомів, а також психологічних, соціальних і фізіологічних наслідків. Учасники дізнаються, як можна боротися з негативними наслідками стресу та розвивати стійкість, щоб не лише долати стрес, але й використовувати його для особистого зростання.

Курс **“Life 101: Mental and Physical Self-Care”** (Університет Каліфорнії, 15 годин, доступний на 21 мові) охоплює різні теми, що навчають робити здорові життєві вибори, акцентуючи на важливості ментального та фізичного здоров'я, а також самопізнання.

Зважаючи на те, що рівень стресу зростає з тривожною швидкістю у сучасному світі, цей курс може стати ефективним освітнім інструментом для навчання здорових звичок, покращення якості життя та допомоги у розпізнаванні та управлінні стресом. Курс мотивує до позитивних змін у способі життя, взаємодії з іншими людьми та навколишнім середовищем.

На нашу думку, заслуговують також на увагу такі короткотривалі курси від Coursera, як *“Well Being & Self Care: for Physical and Mental Health”* (2 год.); *“Managing Emotions in Times of Uncertainty & Stress”* (9 год.); *“Tools and Techniques for Managing Stress”* (8 год.); *“Mindfulness: An Approach to Stress Reduction”* (7 год.), в яких наявні практичні інструменти розвитку резильєнтності.

EdEra – українська платформа онлайн-освіти, яка надає безкоштовні курси. Кожен курс супроводжується конспектом з ілюстраціями та поясненнями, який допомагає краще засвоїти матеріал лекцій, що включають короткі відео, запитання та завдання. Навчання можна проходити в будь-який зручний час, а успішне завершення курсу підтверджується сертифікатом [15].

Курс *«Знати, як допомогти»* (6 год., українською мовою) – це безкоштовний ознайомчий онлайн-курс, створений в межах ініціативи першої леді України Олени Зеленської. Курс містить 9 тем і призначений для навчання базовим принципам психологічної роботи з травмами дітей та дорослих. Наприклад, у темі 8 розглядаються методи самопомоги в кризових ситуаціях та техніки заспокоєння. Курс надає актуальні рекомендації від провідних експертів, які допоможуть орієнтуватися в роботі з травмами війни та іншими кризовими станами.

Курс *«Діалоги без тривоги»* (12 модулів по 15 хвилин, українською мовою) допомагає справлятися зі складними емоційними ситуаціями, знижувати рівень тривожності та подолати страхи, пов'язані з роботою. У курсі розглядаються методи боротьби зі страхом невизначеності, тривогою через зміни планів, боязню захворіти, тривогою через новини та самотність. Психотерапевтка Ольга Семенова відповідає на реальні питання людей, пропонуючи перевірену інформацію, практичні методи та вправи для зменшення тривожності.

ВУМ (Відкритий Університет Майдану) – це дистанційна платформа громадянської освіти, яка пропонує понад 30 безкоштовних курсів. Програми складаються з відео-лекцій, практичних завдань і контрольних запитань, а лекторами виступають провідні фахівці з бізнесу та громадянського сектору. Після успішного завершення курсу можна отримати сертифікат [1].

Курс *«Перша психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях»* (0,4 кредити ЄКТС) зосереджений на розвитку стресостійкості та навичок управління стресом, які є критично важливими у сучасному світі. Учасники курсу ознайомляться з нейробіологічними основами стресу, різними типами реакцій на стресові ситуації та механізмами виникнення травматичних переживань. Окрім цього, курс детально розглядає стратегії подолання стресу, що дозволяють мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для більш ефективного управління стресом. Особливу увагу приділено практичним методам стрес-менеджменту, які можна застосовувати залежно від конкретної ситуації. Також курс навчає надавати екстрену психологічну допомогу в кризових ситуаціях, зокрема при гострих психічних реакціях, а також працювати з негативними станами та піклуватися про власне психічне здоров'я. З 2016 року цей

курс пройшло вже майже 8 тисяч учасників. На нашу думку, значним мінусом є презентація курсу мовою країни-агресора.

EdX – платформа масових відкритих онлайн-курсів, створена Масачусетським технологічним інститутом і Гарвардським університетом. Вона пропонує безкоштовні курси університетського рівня з різних дисциплін для слухачів з усього світу, а також займається дослідженнями в галузі освіти [16].

Курс **“Mindfulness and Resilience to Stress at Work”** від Університету Каліфорнії, Берклі розрахований на 4 тижні (1-2 години на тиждень) та пропонує науково обґрунтовані стратегії для підвищення стійкості до стресу та зміцнення добробуту в умовах робочих викликів. У курсі розглядаються біологічний та психологічний вплив стресу, різниця між шкідливими та корисними формами стресу на роботі, а також надаються стратегії для здорового та продуктивного подолання стресу.

Особлива увага приділяється практиці усвідомленості (майндфулнес) – момент-за-моментом усвідомлення своїх думок, почуттів і відчуттів без їх оцінки як добрих чи поганих. Останніми роками спостерігається зростання наукових досліджень майндфулнесу, багато з яких документують його переваги у робочому середовищі

Курс ведуть експерти з Центру науки про добро (Greater Good Science Center) Каліфорнійського університету, Берклі, доктор Дакер Келтнер і доктор Еміліана Саймон-Томас. Їх попередній курс на edX **“The Science of Happiness”** став глобальним феноменом, познайомивши півмільйона студентів у всьому світі з науково обґрунтованими практиками майндфулнесу та навичками зниження стресу. Цей курс розкриває значення щастя, методи його підвищення, важливість соціальних зв'язків, доброти та спільноти, а також роль ментальних звичок і майндфулнесу в досягненні щастя.

Курс **“Building Personal Resilience: Managing Anxiety and Mental Health”** від Гарвардського університету тривалістю 6 тижнів (1–2 години на тиждень) пропонує практичні знання та навички для підвищення стійкості до стресу та покращення психічного здоров'я. В курсі розглядаються науково підтвержені методи, які можуть допомогти покращити стійкість та загальний стан психічного здоров'я; формуються базові навички для ефективного управління емоційним стресом; учасники курсу розробляють особистий план для подолання стресових ситуацій.

Двотижневий курс **“Managing Study, Stress and Mental Health at University”** від Університету Кертіна спрямований на покращення психічного здоров'я студентів під час навчання. Учасники курсу отримають ґрунтовні знання про основи психічного здоров'я, навчаться визначати фактори, що можуть призвести до погіршення психічного стану або суїциду, а також зрозуміють, як стрес впливає на організм та зрозуміють ефективні когнітивно-поведінкові стратегії для підвищення психічної витривалості.

Курси від **Українського католицького університету (УКУ)** пропонують різноманітні онлайн тренінги та семінари, серед яких є платний курс **«Дозволь собі боятися: основи психічного здоров'я та психологічного благополуччя»**, розрахований на 6 тижнів навчання. Цей курс присвячений самопізнанню та розвитку навичок для подолання життєвих викликів. Учасники навчаться краще розуміти себе та свої реакції, усвідомлювати механізми дії базових емоцій і розмежовувати психологічну реакцію, стан та розлад. Курс також допоможе визначати, коли починаються проблеми з психічним здоров'ям, розуміти вплив стресу на організм і розпізнавати

ознаки вигорання. Окрім цього, учасники освоюють техніки, які допоможуть підтримувати себе у складних життєвих обставинах [6].

На платформі **TED** освітяни можуть знайти корисні ресурси для розвитку стресостійкості та розуміння впливу стресу на організм і психіку. Наприклад, виступ Рафаеля Роуз “How Failure Cultivates Resilience” [22] досліджує, як невдачі можуть сприяти розвитку стійкості, що особливо важливо в освітньому середовищі. Крім того, на платформі є плейлист з п’яти виступів, що допомагають впоратися зі стресом [24].

Також варто виділити виступи Шарон Хореш Бергквіст про вплив стресу на тіло [10], Мадхуміти Мурґії про те, як стрес впливає на мозок [20], та Ніколь Баєрс, яка розповідає, як стрес виснажує мозок і що можна зробити, щоб цього уникнути [11].

Ці та інші відеоматеріали на TED можуть допомогти зрозуміти вплив стресу та розвинути необхідні навички для ефективного його подолання.

Ще одним інформаційним ресурсом для розвитку резильєнтності є участь у вебінарах. На порталі **ДІЯ** [5] у розділі «вебінари» розміщено вебінар «*Щоденна турбота як протидія стресу*», підготовлений Мінцифрою у співпраці з психологами громадської організації Gen.Ukrainian, який доступний у запису. Інформація зосереджена на емоційній регуляції, важливості щоденних ритуалів, які здатні наповнити ресурсами. Учасникам запропоновані методи підтримки дітей у подоланні стресу та практичні поради для забезпечення їхнього емоційного благополуччя як у школі, так і вдома.

Онлайн-платформа для навчання **LinkedIn Learning** [18] пропонує доступ до тисяч курсів у різних галузях, допомагаючи здобувати нові навички та підвищувати кваліфікацію. За умови реєстрації є безкоштовний доступ до курсів на один місяць, а надалі потрібно оплачувати курси або придбати груповий доступ. По завершенню курсів учасники отримують сертифікати.

Курс “*One-minute Habits for Resilience*” (2022 рік, 36 хв., англ. мова) спрямований на розвиток стійкості та вміння ефективно справлятися з життєвими викликами та допоможе освоїти прості, але потужні вправи, які виконуються за одну хвилину для зміцнення майндсету, підвищення стійкості мислення та відновлення енергії в моменти найбільшого напруження. Кожне відео висвітлює одну вправу, потрібно практикувати, щоб розвинути власну життєстійкість.

Курс “*Building Resilience*” (2024, 43 хв., англ. мова) допомагає розвинути світогляд, навички та стратегії для перетворення викликів на можливості для зростання та інновацій. Курс знайомить зі стратегіями для підвищення емоційної гнучкості, зокрема переосмислення складних думок і побудови емоційної витривалості. Наприкінці курсу учасники створюють персоналізований план для подолання поточних і майбутніх викликів, спрямований на зміцнення стресостійкості.

Курс “*Managing Small Stresses Before They Create Big Problems*” (2024, 30 хв., англ. мова) зосереджений на управлінні мікрострессами – незначними стресовими ситуаціями, які часто ігноруються, але можуть накопичуватися і викликати серйозні проблеми в особистому та професійному житті. У курсі пропонуються стратегії для підвищення стійкості проти мікростресу, а також поради для запобігання його повторенню через управління складними взаєминами. Окрім цього, курс містить практичні рекомендації від людей, які успішно справляються з мікрострессом, включаючи створення різноманітних дружніх зв’язків, розвиток захоплень, насолоду

дрібними моментами та практику усвідомленості.

Курс *“Mindful Stress Management”* (2021, 36 хв., англ. мова) пропонує новий підхід до керування стресом на роботі за допомогою усвідомленості. Усвідомленість допомагає покращити здатність справлятися з напруженими ситуаціями, що можуть негативно впливати на фізичне, психічне та емоційне здоров'я. У цьому курсі пропонуються методи уникнення хронічного стресу, стратегії для визначення причин стресу, його проявів у тілі та методів зменшення негативних наслідків.

Беззаперечним є те, що гармонія всередині та гарне самопочуття сприяють стресостійкості у повсякденному житті. Курс *“Wellbeing as a Habit”* (2024, 1 год. 15 хв., англ. мова) пропонує практичні інструменти та стратегії для поліпшення загального стану та позитивного сприйняття всього, що відбувається навколо. Учасники дізнаються, як управляти своїм самопочуттям, змінюючи свої думки, практикуючи вдячність та життя в моменті. Курс охоплює дихальні практики, усвідомлені прогулянки, прийняття емоцій та управління ними, використання природи як ресурсу для підвищення якості життя тощо.

Курс *“Enhancing Resilience”* (2021, 52 хв., англ. мова) розкриває, як розвинути одну з ключових якостей успішних і щасливих людей – резильєнтність. Розвиток стресостійкості допоможе не лише справлятися з важкими ситуаціями, але й досягати найвищих результатів та отримувати більше задоволення як у професійному, так і в особистому житті. Учасники курсу мають можливість створити власний план для розвитку життєстійкості, керуючись яким вони зможуть підтримувати себе в умовах викликів та відстежувати свій прогрес.

Також заслуговують на увагу курси *“Resilience as a Path to Happiness at work”*, *“Boost Resilience with Mindfulness”*, *“Managing Stress”*, *“Reducing Your Stress in a 5 Minutes or Less”*, *“Nano Tips for Resilient Communication with Lorraine K. Lee”*. Означені курси орієнтовані на тих, хто бажає розвивати свою внутрішню стійкість для подолання життєвих викликів, націлені на практичне використання стресостійкості в різних аспектах життя, допомагаючи учасникам покращити свої навички вирішення проблем і досягнення успіху в складних умовах.

Таким чином, у статті здійснено огляд організаційних стратегій та можливостей для розвитку резильєнтності освітян в умовах воєнного стану. З'ясовано, що в означених умовах акцент розвитку резильєнтності педагогів змісився з адаптації вчителів у професії, емоційної стійкості вчителів, які працюють у школах з низьким соціально-економічним статусом або в інклюзивних класах та впливу стосунків, пов'язаних з професійною діяльністю, на розвиток психоемоційної стресостійкості, творчості, здорового й активного способу життя, менеджменту мікростресу, майнд-фулнес тощо як ключових складових резильєнтності особистості. З огляду на означене, конструктивним вбачається активне використання проаналізованих у статті стратегій та ресурсів для розвитку резильєнтності як у процесі професійної підготовки майбутніх учителів, так і у неформальній та інформальній освіті педагогів, їхньому неперервному професійному розвитку.

Здійснене дослідження не є вичерпним та відкриває перспективи подальших розвідок у напрямі практичного застосування означених стратегій, створення освітнього середовища для формування внутрішньої стійкості для подолання життєвих викликів, забезпечення такого середовища релевантними освітніми засобами та ресурсами тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. ВУМ. URL: <https://vum.org.ua/>
2. I Літня школа резильєнтності УАДО. URL: <https://www.uera.org.ua/uk/node/237>
3. II Літня школа резильєнтності УАДО. URL: <https://www.uera.org.ua/uk/node/253>
4. Освітній проєкт «На урок». URL: <https://naurok.com.ua/>
5. Портал ДІА. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/>
6. УКУ (Український католицький університет) онлайн. URL: <https://online.ucu.edu.ua/>
7. Хаб Стійкості (@resilience.hub.u.a). URL: <https://www.instagram.com/resilience.hub.u.a?igsh=OTI3anZxNDRnNzRt>
8. Центр розвитку кадрового потенціалу Сумського державного університету. URL: <https://crkp.sumdu.edu.ua/uk/>
9. Beltman S., Mansfield C. F. Building resilience in teaching: Understanding the role of emotions and relationships. *Resilience in Education*. 2018. P. 187–203.
10. Bergquist S. H. How stress affects your body. 2015. URL: <https://ur0.jp/owXOr>
11. Byers N. How stress drains your brain – and what to do about it. 2023. URL: <https://ur0.jp/XnyEW>
12. Confidence. URL: <http://surl.li/fdiyeu>
13. Coursera. URL: <https://www.coursera.org/>
14. Day C., Hong J. Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher Education*. 2016. No. 59. P. 115–125.
15. EdEra. URL: <https://ed-era.com/>
16. EdX. URL: <https://www.edx.org/>
17. Greenberg M. T., Jennings P. A. The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*. 2015. 79(1). P. 491–525.
18. LinkedIn Learning. URL: <https://www.linkedin.com/learning/>
19. Mansfield C. F., Beltman S., Broadley T., & Weatherby-Fell N. Building resilience in teacher education: An evidence informed framework. *Teaching and Teacher Education*. 2016. No. 54. P. 77–87.
20. Murgia M. How stress affects your brain. 2015. URL: <https://ur0.jp/r3k0h>
21. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/>
22. Rose R. How Failure Cultivates Resilience. 2018. URL: <https://ur0.jp/PDR2f>
23. Sokal L., Trudel L. E., & Babb J. Supporting teachers in times of change: The job demands-resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Contemporary Education*. 2020. No. 3(2). P. 67–74.
24. Talks to help you manage stress. URL: https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres
25. Zhyznomirska O. Psychological Security of Personality Under the Conditions of Marital State. *Actual Problems in the System of Education: General Secondary Education Institution – Pre-University Training – Higher Education Institution*. 2023. No. 1(3). P. 287–297. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17708>

REFERENCES

1. VUM. URL: <https://vum.org.ua/> [in Ukrainian].
2. I Litnia shkola rezylentnosti UADO. URL: <https://www.uera.org.ua/uk/node/237> [in Ukrainian].
3. II Litnia shkola rezylentnosti UADO. URL: <https://www.uera.org.ua/uk/node/253> [in Ukrainian].
4. Osvitnii proekt “Na урок”. URL: <https://naurok.com.ua/> [in Ukrainian].
5. Portal DIIa. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/> [in Ukrainian].
6. UKU (Ukrainskyi katolytskyi universytet) onlain. URL: <https://online.ucu.edu.ua/> [in Ukrainian].
7. Khab Stiikosti (@resilience.hub.u.a). URL: <https://www.instagram.com/resilience.hub.u.a?igsh=OTI3anZxNDRnNzRt> [in Ukrainian].
8. Tsentr rozvytku kadrovoho potentsialu Sumskohoho derzhavnoho universytetu. URL: <https://crkp.sumdu.edu.ua/uk/> [in Ukrainian].
9. Beltman, S., & Mansfield, C. F. (2018). Building resilience in teaching: Understanding the role of emotions and relationships. *Resilience in Education*, 187–203 [in English].
10. Bergquist, S. H. (2015). How stress affects your body. URL: <https://ur0.jp/owXOr> [in English].
11. Byers, N. (2023). How stress drains your brain – and what to do about it. URL: <https://ur0.jp/XnyEW> [in English].

12. Confidence. URL: <http://surl.li/fdiyeu> [in Ukrainian].
13. Coursera URL: <https://www.coursera.org/> [in English].
14. Day, C., & Hong, J. (2016). Influences on the capacities for emotional resilience of teachers in schools serving disadvantaged urban communities: Challenges of living on the edge. *Teaching and Teacher Education, issue 59*, 115–12 [in English].
15. EdEra. URL: <https://ed-era.com/> [in English].
16. EdX. URL: <https://www.edx.org/> [in English].
17. Greenberg, M. T., & Jennings, P. A. (2015). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79(1)*, 491–525 [in English].
18. LinkedIn Learning. URL: <https://www.linkedin.com/learning/> [in English].
19. Mansfield, C. F., Beltman S., Broadley T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidence informed framework. *Teaching and Teacher Education, issue 54*, 77–87 [in English].
20. Murgia, M. (2015). How stress affects your brain. URL: <https://ur0.jp/r3k0h> [in English].
21. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/> [in Ukrainian].
22. Rose, R. (2018). How Failure Cultivates Resilience. URL: <https://ur0.jp/PDR2f> [in English].
23. Sokal, L., Trudel, L. E., & Babb, J. (2020). Supporting teachers in times of change: The job demands-resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Contemporary Education, 3(2)*, 67–74 [in English].
24. Talks to help you manage stress. URL: https://www.ted.com/playlists/315/talks_to_help_you_manage_stres [in English].
25. Zhyznomirska, O. (2023). Psychological Security of Personality Under the Conditions of Marital State. *Actual Problems in the System of Education: General Secondary Education Institution – Pre-University Training – Higher Education Institution, issue 1(3)*, 287–297. DOI: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17708> [in English].