

## Система розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти

С.Б. Бєляєв<sup>1</sup>, Л.В. Кондрацька<sup>2</sup>, О.І. Бабельчук<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
08.07.2024	Освіта/Педагогіка	378.011+159.9

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12620889>

Ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

**Анотація.** У статті представлено аналіз вивчення проблеми розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу. На підставі аналізу наукових публікацій встановлено одночасне використання термінів «стресостійкість», «резилентність», «резильєнтність», які є синонімічними. Презентовано досвід організації системи розвитку стресостійкості в умовах закладу вищої освіти, яка включає два компоненти. Перший компонент містить спеціально організовані заходи з організації проходження педагогічними та науково-педагогічними працівниками стажування з теми «Перша психологічна допомога та самопомога у кризових ситуаціях». Другий компонент системи забезпечує розвиток стресостійкості у здобувачів. З цією метою в освітній процес була включена дисципліна «Перша психологічна допомога: алгоритм дій».

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, стресостійкість, перша психологічна допомога, самопомога.

### The system for developing stress resistance in the conditions of an institution of higher education

**Annotation.** The article presents an analysis of the problem of developing stress resistance of participants in the educational process. Based on the analysis of scientific publications on the formation of stress resistance, the simultaneous use of the terms «stress resistance», «resilience», «resilience», which are synonymous, was established. The experience of organizing a stress resistance development system in the conditions of a higher education institution is presented. The system of developing stress resistance of participants in the educational process includes two components. The first component includes specially organized measures for the organization of the training of teaching and scientific-pedagogical workers on the topic «Psychological first aid and self-help in crisis situations». The second

<sup>1</sup> доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1272-2038>

<sup>2</sup> кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8353-6318>

<sup>3</sup> кандидат педагогічних наук, викладач кафедри педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7582-4406>

component of the system ensures the development of stress resistance in acquirers. For this purpose, the discipline «Psychological First Aid: Algorithm of Actions» was included in the educational process.

The content of the internship program, as well as the content of this educational component, contains 5 modular blocks: the first block: theoretical knowledge on the occurrence of stress, traumatic stress; the impact of traumatic stress on the human brain and body; features of reactions and symptoms to a traumatic event, their duration and intensity; burnout, compassion fatigue, secondary traumatization. In the second block, the formation of skills to apply psychological first aid protocols for acute mental reactions during or after crisis events, which contribute to the stabilization of a person's psycho-emotional state, is envisaged. The content of the third block focuses on resilience as a personal resource of the participants of the educational process in the conditions of martial law and ways to overcome traumatic events. The fourth block has a practical orientation: the results of its completion form the ability to use methods of working with trauma and techniques for stabilizing the emotional state. The fifth block examines ways to overcome stressful situations in the educational environment, which include such aspects as: prevention and overcoming of crisis situations in the educational environment; peculiarities of providing psychological support to parents, teachers and students; development of preventive measures to provide psychological first aid in overcoming crisis situations in the educational environment.

**Keywords:** institution of higher education, stress resistance, psychological first aid, self-help.

### Вступ

Стан стресу для людини є достатньо вивченим у науці явищем, яке представляє собою специфічні реакції організму на зовнішні подразники. В звичайному житті ми опиняємось у стресовій ситуації під час складання іспиту, виконання термінового та надзвичайно важливого завдання, коли правильність та успішність дій обумовлюють перспективи індивідуального розвитку, кар'єрного зростання, інші складові добробуту людини. В кожному окремому випадку ми самі визначаємо для себе відповідність отриманого результату очікуванням і у такий спосіб встановлюємо зв'язки між якістю виконання певних дій та їх наслідками. Невідповідність реальних результатів очікуваним обумовлює виникнення стресових ситуацій, які позначаються на психоемоційному стані особистості, її працездатності тощо. З початком військової агресії питання стресу та його впливу на особистість опинилось у фокусі уваги у зв'язку з прямою залежністю між психічним станом особистості та її здатністю ефективно виконувати певні дії. У даному випадку предметом дослідження стає стрес та його наслідки для різних категорій населення, фахівців різних галузей, а також можливі заходи, що забезпечують формування в свідомості особистості переліку наявних способів подолання стресової ситуації, пом'якшення наслідків стресогенних ситуацій на власне фізичне та психічне здоров'я.

Підтримка належного рівня якості організації навчання у закладі вищої освіти в умовах військового стану в значній мірі має враховувати ряд нових чинників, серед яких увагу слід звернути на наслідки стресу в короткостроковій та довгостроковій перспективі. Виділення спектру наслідків стресу на окремі складові організації освітнього процесу відкриває перспективи визначення доречних засобів допомоги учасникам освітнього процесу з метою подолання ними стресових ситуацій, психоемоційної стабілізації, підвищення продуктивності праці тощо.

Для сучасних досліджень з проблеми пошуку шляхів подолання стресу, який виникає на фоні звуків повітряної тривоги, інтенсифікації потоку новин (про події на фронті, про результати ворожих обстрілів мирного населення, про руйнування)

характерним є пошук механізмів розвитку стресостійкості (резильєнтності). Дослідники Л. Дворніченко, Л. Комарніцька, Г. Лазос, Л. Любіна, О. Медянова, О. Мерзлякова, Н. Сторожук, В. Федорчук, В. Шкраб'юк користуються терміном «резильєнтність»; Г. Лазос та Е. Грішин користуються терміном «резилієнтність». Науковець Е. Грішин використовує термін «резилієнтність» під час огляду досліджень вітчизняних та зарубіжних наукових праць з питань визначення методик оцінювання резильєнтних здібностей, шкали оцінювання, визначення факторів і засобів розвитку резильєнтності особистості [2]. Обидва терміни походять від терміну «resilience», яким позначається здатність протистояти травматичним для психіки людини подіям (K. Connor, J. Davidson, D. Davydov, R Stewart, K Ritchie, I. Chaudieu). Дослідниця Ю. Стражник окремо вивчає суть поняття «резильєнтність» і намагається визначити відмінності у трактуванні зазначеного терміну в різних наукових публікаціях [5]. На підставі широкого аналізу світового досвіду вивчення поняття резильєнтності Г. Лазос визначає її як «біо-психосоціальне явище, яке пов'язане зі здатністю психіки відновлюватись після несприятливих умов і забезпечує здатність до посттравматичного зростання особистості [4].

Механізми розвитку стресостійкості мають історію створення та апробації в різних країнах безпосередньо в умовах терористичних атак, бойових дій, впливу інших стресогенних факторів. Науковці здійснюють дослідження впливу війни на психоемоційний стан різних категорій населення, зокрема вивчаються особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни [8]. Упродовж двох років війни в Україні поступово впроваджуються програми навчання представників різних професій основам надання першої психологічної допомоги та самопомоги під час стресових ситуацій. Такі заходи проводяться під егідою міжнародних організацій, за волонтерської ініціативи тощо. Курси різної тривалості організують для навчання представників різних професій прийомам надання першої психологічної допомоги людям з гострою реакцією на стрес. В більшій мірі це стосується представників служби ДСНС, медичних працівників, психологів. Одночасно з цим висловлюються думки про доцільність навчання педагогічних та соціальних працівників технікам надання першої психологічної допомоги дітям, батькам дітей, іншим особам, які знаходяться поруч і мають гостру реакцію на стрес, відчувають панічну атаку тощо.

*Метою статті* є розкриття можливостей впровадження системи заходів з розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу.

*Завдання статті:* визначити структурні компоненти системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу; описати доступні механізми розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу; описати досвід роботи «Центру стресостійкості «Resilient City Initiative» у Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

### Результати

Відмінність ситуації в Україні від тих умов, для яких розроблялись відомі методики надання першої психологічної допомоги, полягає у постійному перебуванні українців в стані військової агресії, що суттєво відрізняється від поодиноких терористичних атак. У регіонах, які наближені до лінії бойового зіткнення, навчання відбувається виключно в дистанційному форматі, що зменшує соціальні контакти учасників освітнього процесу, посилює роль медіа у формуванні уявлень про стан соціального життя суспільства та власні перспективи на майбутнє. Безперервність обстрілів створює накопичувальний ефект, що суттєво знижує працездатність, негативно впливає на когнітивні здібності, знижує ефективність навчання. При цьому негативний вплив війни позначається на обох суб'єктах освітнього процесу, що визначає актуальним завданням розроблення

дієвих механізмів приведення у робочий стан викладача, як організатора освітнього процесу та надавача освітніх послуг, а також здобувача освіти, який має виконувати поставлені навчальні завдання, здобувати освіту тощо. Емоційна стабільність та працездатність обох названих учасників освітнього процесу визначають його продуктивність. Для закладів освіти в умовах перелічених стресових ситуацій актуальним завданням стала психоемоційна стабілізація учасників освітнього процесу, а також забезпечення належного рівня їх працездатності, що має реалізовуватись централізовано і мати ознаки спеціально організованої системи заходів з конкретизованою метою, логічною послідовністю системи дії у відповідності до науково обґрунтованих алгоритмів. У цьому контексті наукове обґрунтування, розроблення та реалізація системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу має спиратись на наявні дослідження зазначеного феномена

Вплив стресу на працездатність людини досліджується вже тривалий час, а вплив бойових дій на здатність викладача підтримувати свої професійні здібності на належному рівні стали ще одним предметом вивчення. Новий термін «resilience» окрім суто теоретичних пошуків його семантичного наповнення, став одним із ключових слів у достатньо широкому спектрі досліджень щодо пошуку шляхів забезпечення стресостійкості педагогічних працівників. Дослідники О. Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В. Шкраб'юк засобами розвитку резильєнтності визначають: візуалізацію успіху, підвищення самооцінки, підвищення самоефективності, підвищення оптимістичності, керування своїм стресом, покращення процесу прийняття рішень, прохання про допомогу. На підставі результатів вивчення світового досвіду розвитку резильєнтності В. Федорчук, Л. Комарніцьк та Н. Сторожук визначають засобами розвитку резильєнтності: розвиток рефлексії, вивчення досвіду власних невдач, зовнішню психологічну підтримку [7].

Варто зазначити, що наведені результати досліджень виділяють ряд продуктивних прийомів, які вважаються ефективними, а також активно використовуються на практиці. За наявності значної кількості психологічних досліджень природи стресу та шляхів розвитку стресостійкості педагогічна практика досі потребує системного вирішення фундаментальних задач, до яких також слід віднести розвиток стресостійкості учасників освітнього процесу. Потребують обґрунтування та практичної реалізації алгоритми впровадження в закладі освіти системи заходів з розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу.

Завданням закладу освіти є підтримування неперервного сталого освітнього процесу, що знаходиться в прямій залежності від стресостійкості всіх суб'єктів. З цією метою учасники освітнього процесу мають бути навчені прийомам самопомоги та першої психологічної допомоги, що забезпечить їх стресостійкість, психоемоційну стабільність та працездатність в умовах обстрілів, бомбардувань, стресогенних новин тощо.

Для педагогічного працівника стресостійкість стає визначальним чинником ефективності виконання професійних функцій та задач, оскільки від зібраності та розуміння послідовності дій з організації своєї діяльності та діяльності здобувачів освіти залежить результативність освітнього процесу. Педагогічний працівник має фокусувати увагу на різних аспектах організації освітнього процесу: викладанні навчального матеріалу, організації навчальної діяльності здобувачів освіти, налагодженні зворотного зв'язку. Перелічені функції здатен виконувати працездатний педагогічний працівник, чиї когнітивні здібності не пригнічуються стресовим станом. Досягнення поставлених цілей забезпечується чітким розумінням алгоритму дії щодо їх досягнення, а тому у педагогічних працівників мають бути сформовані уміння протистояти стресогенним чинникам.

Для здобувача освіти стресостійкість обумовлює здатність організувати себе під час включення в пропоновані викладачем види діяльності, виконання навчальних завдань тощо. Зібраність, зосередженість, працездатність забезпечують успішність навчання, а тому розвиток стресостійкості здобувачів освіти також слід визначити в якості необхідної умови досягнення належних результатів освітнього процесу. Вплив стресогенних факторів на учасників освітнього процесу, що дає підстави визначити актуальним завданням розвиток стресостійкості педагогічних працівників та розвиток стресостійкості здобувачів освіти вказує на доцільність розроблення алгоритмів розвитку стресостійкості обох учасників освітнього процесу. Зазначені алгоритми необхідно реалізовувати синхронно і забезпечувати у такий спосіб працездатність усіх учасників освітнього процесу.

У Харківському регіоні з метою психологічної підтримки учасників освітнього процесу створено «Центр стресостійкості «Resilient City Initiative», завданням якого визначено надання доступних сучасних, практичних і зручних інструментів психосоціальної підтримки для різних груп населення шляхом навчання психологічним прийомам надання самодопомоги та першої психологічної допомоги у стресових та психотравмуючих ситуаціях. «Центр стресостійкості «Resilient City Initiative» створено при кафедрі педагогіки, психології, початкової освіти та освітнього менеджменту Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Робота Центру упродовж 2022-2024 років забезпечила накопичення досвіду формування стресостійкості педагогічних працівників закладів освіти різних рівнів, який дав можливість критично осмислити отримані результати та узагальнити їх з метою визначення важливих, необхідних та достатніх умов підтримки працездатності учасників освітнього процесу в умовах стресогенних ситуацій. Навчально-тренінгові заняття проводились з: педагогічними працівниками закладів освіти різних рівнів, практичними психологами та директорами закладів освіти, керівним складом районних відділів освіти. Програму навчально-тренінгових занять також було адаптовано для освітнього процесу, що дало можливість запропонувати студентам закладу вищої освіти вибірковий освітній компонент «Перша психологічна допомога: алгоритм дій».

Накопичений досвід роботи «Центру стресостійкості «Resilient City Initiative» було переосмислено з позиції наукового обґрунтування основних положень системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу. Впровадження в освітній процес заходів з розвитку стресостійкості здобувачів освіти та педагогічних працівників слід розглядати як сучасну освітню інновацію. У випадку впровадження в освітній процес системи заходів з розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу зазначене нововведення слід класифікувати як інновацію в змісті освіти. Такого роду нововведення мають підтримуватись відповідними організаційними заходами, що забезпечують зручне інтегрування інновації до освітнього процесу за допомогою чітких алгоритмів дій.

У педагогічній науці ефективність інновацій в системі освіти обумовлюється їх відповідністю поставленим завданням, а також в значній мірі залежить від послідовних процедурних дій щодо інтеграції інноваційних підходів до педагогічної системи. Педагогічна інновація повинна бути придатною до модернізації у разі виникнення додаткових вимог, зміни умов використання, мати зрозумілі алгоритми інтегрування в освітній процес. З цією метою потрібно звернутись до науково обґрунтованих та практично перевірених механізмів інтеграції інновації до структури педагогічної системи, що базуються на провідних методологічних підходах до визначення вимог щодо організації освітнього процесу.

Для освітнього процесу початку XXI століття характерним є використання системного підходу для пояснення особливостей функціонування педагогічної системи, а також для визначення механізмів запровадження інновацій шляхом їх інтеграції до діючої педагогічної системи з можливістю їх удосконалення на наступних етапах розповсюдження. Окремі елементи педагогічної системи, що знаходяться в постійній взаємодії, обумовлюють характеристики результатів її функціонування. Зміни у будь-якому елементі системи призводять до змін у характеристиках її результатів. Впровадження інновації має ґрунтуватись на розумінні змісту змін, які вносяться в окремі елементи системи з прогнозуванням їх впливу на загальні характеристики функціонування системи. Системний підхід у такий спосіб описує взаємодію елементів системи, пояснює результати її функціонування, запобігає хаотичному впровадженню необґрунтованих форм, методів та засобів без визначення механізмів їх взаємодії з наявними елементами педагогічної системи. Перелічені функції системного підходу доводять доцільність його використання у сучасних наукових дослідженнях й передовому досвіді впровадження педагогічних інновацій. Тобто, впровадження заходів з розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу має описуватись з допомогою системного підходу в категоріях визначення якісних змін у змісті структурних компонентів педагогічної системи.

Врахування положень компетентнісного підходу у процесі формування системи розвитку стресостійкості в закладі освіти обумовлюється тим, що чинні стандарти освіти орієнтовані на формування ключових компетентностей. Освітній процес має метою формування системи загальних та фахових компетентностей, а тому й описувати процедуру формування стресостійкості учасників освітнього процесу потрібно з допомогою компетентнісного підходу. Семантичне наповнення терміну «компетентність» у контексті категорії результату освітнього процесу конкретизує його з позиції уточнення отриманих знань та вмінь. Їх прагматичність, усвідомленість та придатність до модернізації і удосконалення створює перспективи переходу до самоосвітньої діяльності, створення індивідуальної освітньої траєкторії тощо. Отже, розвиток стресостійкості учасників освітнього процесу з позиції компетентнісного підходу має розглядатись як процес формування нових компетентностей, які забезпечуватимуть для особистості нову якість включення в різні види діяльності. Наведені аргументи на користь використання системного та компетентнісного підходів дають підстави сформулювати в якості однієї з основних вимог до розроблення системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу її відповідність одночасно системному та компетентнісному підходам в освіті.

Одночасне використання кількох методологічних підходів для розв'язання прикладних педагогічних задач є достатньо поширеним явищем, що в значній мірі відповідає сучасному рівню розвитку педагогічної науки та практики. Поєднання вимог системного та компетентнісного підходів у процесі розроблення механізмів інтегрування алгоритмів розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу забезпечується інструментами процедурної інтеграції методологічних підходів у процесі формування цілей, змісту, вибору форм та методів навчання, засобів оцінювання отриманого результату [1].

З позиції системного підходу впровадження заходів з розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу визначає складовими системи розвитку стресостійкості в умовах закладу освіти її цілі, зміст, алгоритми реалізації та критерії встановлення відповідності реальних та прогнозованих результатів. Фокусування уваги на кожному з перелічених компонентів системи розвитку стресостійкості забезпечує її інтегрування до чинного освітнього процесу, який також має власні цілі, зміст та алгоритми реалізації освітніх задач. Розширення системи освітніх цілей відбувається шляхом включення в

якості мети освітнього процесу розвиток стресостійкості його учасників, що забезпечує логічний перегляд на етапі реалізації цілей освітнього процесу його змісту, педагогічних засобів, алгоритмів взаємодії учасників педагогічного спілкування.

З позиції компетентнісного підходу система розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу базується на принциповому розумінні цілей та прогнозованих результатів у категоріях загальних та фахових компетентностей. Перегляд цілей освітнього процесу у зв'язку додаванням до їх переліку завдання розвитку стресостійкості педагогічних працівників та здобувачів освіти дає підстави для розширення переліку спеціальних компетентностей шляхом включення до нього стресостійкості (резильєнтності) в якості Soft skills з описом цієї компетентності з допомогою категорій знань, умінь, розуміння можливості їх використання у кризових ситуаціях. Для закладу вищої освіти прийняття рішення про включення до переліку спеціальних компетентностей в межах окремої освітньої програми додаткової спеціальної компетентності є предметом обговорення й має визначатись спираючись на рішення про можливість та доцільність розширення переліку спеціальних компетентностей.

У разі прийняття рішення про включення до переліку спеціальних компетентностей стресостійкості відбувається розширення змісту освітньо-професійної підготовки, що передбачає включення окремих змістових модулів чи освітніх компонентів до існуючої структурно-логічної схеми підготовки фахівців. Наявний потенціал у вирішенні поставленого завдання мають дисципліни психологічного спрямування, в межах яких розглядаються психологічні особливості поведінки людини, а також типові реакції організму на стресові ситуації. Оновлення силабусів зазначених освітніх компонентів з метою включення відповідних змістових модулів є одним із варіантів вирішення завдання розвитку стресостійкості здобувачів освіти.

Альтернативним шляхом вирішення завдання розвитку стресостійкості здобувачів освіти є розширення переліку вибіркового освітніх компонентів за рахунок спеціального курсу, який комплексно формує систему необхідних знань та вмінь. Досвід Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради показує, що включення до переліку вибіркового освітніх компонентів дисципліни «Перша психологічна допомога: алгоритм дій» ефективно вирішує завдання з надання базових знань та формування елементарних умінь надання першої психологічної допомоги під час панічних атак, стресових ситуацій тощо. Силабус освітнього компонента «Перша психологічна допомога: алгоритм дій» передбачає проведення лекційних та практичних занять. Лекційні заняття виконують завдання забезпечення психоедукації здобувачів освіти різних спеціальностей. При цьому зміст освітнього компонента побудований таким чином, що опанування ним не вимагає наявності фундаментальних знань з психології, якими володіють здобувачі освіти спеціальності 053 «Психологія». Зміст зазначеного вибіркового освітнього компонента містить сукупність базових знань про механізми виникнення стресу, реакції організму на стрес; вплив травматичного стресу на мозок та тіло людини; особливості реакцій та симптомів на травматичну подію, їх тривалості та інтенсивності; вигорання, втому від співчуття, вторинну травматизацію. Також надаються протоколи надання першої психологічної допомоги при гострих психічних реакціях під час або після кризових подій, які сприяють стабілізації психоемоційного стану людини. Розглядається поняття резилентності, як особистісного ресурсу учасників освітнього процесу. Забезпечується формування умінь користуватись методиками роботи з травмою та техніками стабілізації емоційного стану. Вивчаються наявні шляхи подолання стресових станів в освітньому середовищі, які включають в себе такі аспекти, як: профілактика та

подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі; особливості надання психологічної підтримки батькам, педагогам та учням; розробка профілактичних заходів з надання першої психологічної допомоги у подоланні кризових ситуацій в освітньому середовищі.

Для будь-якої звичайної людини пропонована в межах освітнього компоненту інформація є доступною для сприйняття та зрозумілою. На етапі формування системи умінь надання першої психологічної допомоги здобувачі освіти залучаються до виконання активних вправ, що дає можливість стабілізувати свій психоемоційний стан, а також надати першу психологічну допомогу людям, які перебувають в гострому стресовому стані.

Педагогічні працівники, як учасники освітнього процесу, також повинні бути охоплені системою заходів з розвитку стресостійкості, що обумовлює виділення окремого алгоритму розвитку стресостійкості в умовах закладу освіти. Досвід роботи «Центру стресостійкості «Resilient City Initiative» дає підстави констатувати, що ефективність роботи з формування стресостійкості учасників освітнього процесу забезпечується одночасним навчанням педагогічних та науково-педагогічних працівників протоколам надання самопомоги та першої психологічної допомоги, що відбувається паралельно з формуванням стресостійкості здобувачів освіти.

На виконання Указу Президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» [6], серед основних завдань системи освіти визначається створення механізмів забезпечення психічного здоров'я здобувачів освіти, що вказує на необхідність формування відповідної системи знань та вмінь. Педагогічні працівники під час проходження стажування мають здобути базові знання та вміння з надання першої психологічної допомоги. У відповідності до частини другої статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» «Загальна кількість академічних годин для підвищення кваліфікації педагогічного працівника протягом п'яти років, яка оплачується за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, не може бути меншою за 150 годин, з яких не менше 10 відсотків загальної кількості годин обов'язково повинні бути спрямовані на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині роботи з учнями з особливими освітніми потребами та не менше 10 відсотків загальної кількості годин - на вдосконалення знань, вмінь і практичних навичок у частині надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» [3].

Зазначена норма Закону України «Про повну загальну середню освіту» визначає обов'язковим навчання педагогічних працівників прийомам надання першої психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. У відповідності до діючих нормативних документів, які регулюють процедуру проходження педагогічним працівником чергової та позачергової атестації, підвищення кваліфікації може відбуватись в закладі освіти, який надає відповідні освітні послуги. У зв'язку з цим організація навчання педагогічних працівників прийомам надання першої психологічної допомоги повинна покладатись на ресурси закладів освіти, які мають відповідний кадровий потенціал, діючі освітні програми психологічного профілю тощо.

Навчання педагогічних та науково-педагогічних працівників надавати першу психологічну допомогу та самопомогу у Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради здійснюється кваліфікованими фахівцями в межах заходів з підвищення кваліфікації у відповідності до вимог щодо виконання Указу Президента України №195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». Упродовж 2022-2024 років навчання за програмою підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога та самопомога у подоланні кризових ситуацій»

пройшли більше тисячі педагогічних, науково-педагогічних працівників міста Харкова та Харківської області, а також соціальні працівники, психологи закладів освіти, психологи інклюзивних ресурсних центрів тощо. Програма підвищення кваліфікації складається з наступних послідовних модулів.

Змістовний модуль 1 «Особливості впливу травматичного стресу на людину» містить теми: «Стрес, травматична подія, травматичний стрес, травма, криза»; «Вплив стресу та травматичного стресу на мозок та тіло людини»; «Травма на шкалі часу. Особливості реакцій та симптомів на травматичну подію, їх тривалості та інтенсивності та основних видів допомоги»; «Вигоряння та втома від співчуття. Вторинна травматизація». Під час вивчення першого модуля відбувається загальне ознайомлення з механізмами реагування організму на стрес, розглядаються наслідки стресу, які позначаються на психічному та фізичному самопочутті людини; формується розуміння необхідності вчасного надання першої психологічної допомоги з метою недопущення переходу стресу у нервові розлади, які з часом потребуватимуть втручання психологів та психотерапевтів. Перша психологічна допомога має призначенням звести до мінімуму вірогідність перетворення гострої стресової реакції на посттравматичний стресовий розлад, за якого людина потребуватиме спеціальної допомоги фахівців з її лікування, психотерапевтів тощо.

Змістовний модуль 2 «Протоколи надання першої психологічної допомоги при гострих психічних реакціях під час або після кризових подій» складається з наступних тем: «Перша психологічна допомога: загальна характеристика об'єкту, етапів і психологічних заходів. Алгоритм дій першої психологічної допомоги»; «Протоколи надання першої психологічної допомоги МААСЕ, АПА»; «Протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій та станів: різновиди та особливості застосування». У процесі вивчення другого модуля відбувається безпосереднє навчання протоколам надання першої психологічної допомоги. Унікальність запропонованих протоколів надання першої психологічної допомоги при гострих психічних реакціях на стресові ситуації полягає в їх доступності для широкого загалу, що, з одного боку, не потребує спеціального навчання в закладі вищої освіти за спеціальністю «Психологія», а з іншого боку – опанування протоколами ґрунтується на отриманих під час вивчення першого модуля знаннях.

Змістовний модуль 3 «Резилентність та шляхи подолання травмуючих подій» передбачає вивчення тем: «Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій»; «Резилентність як особистісний ресурс учасників освітнього процесу в умовах війни. Відновлення»; «Ресурси особистості та багатовимірний модель BASIC Ph». Під час вивчення третього модуля розглядаються психологічні аспекти, складові, засоби розвитку резильєнтності в надзвичайних умовах, зокрема здібності знаходити реалістичне, позитивне вирішення проблем, реалізовувати потреби, наміри, плани, цілі життя; відновлюватися після кризових станів в умовах насиченого незвичайними подіями комунікативно-інформаційного простору, обмежень у пересуванні, зміни місця перебування.

Змістовний модуль 4 «Методика роботи з травмою та техніки стабілізації емоційного стану» передбачає вивчення тем: «Протокол самопомоги «Чотири стихії»; «Техніки роботи із травмою: тілесні та дихальні техніки, релаксаційні техніки та десенсибілізація». Четвертий модуль має практичну спрямованість, тому в ньому опрацьовуються методики роботи з травмою та техніки стабілізації емоційного стану.

Змістовний модуль 5 «Шляхи подолання стресових станів в освітньому середовищі» передбачає вивчення тем: «Профілактика та подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі»; «Особливості надання психологічної підтримки батькам, педагогам та учням: поради та рекомендації»; «Розробка профілактичних заходів з

надання першої психологічної допомоги у подоланні кризових ситуацій в освітньому середовищі». Під час вивчення п'ятого модуля розглядаються питання забезпечення: психологічно комфортного освітнього середовища для всіх здобувачів освіти; якісного освітнього процесу для дітей та підлітків, які мають психологічну травму; набуття педагогічними працівниками компетентностей щодо роботи з дітьми, які мають психологічну травму; психоемоційної підтримки педагогічних працівників.

Зазначена програма підвищення кваліфікації є адаптованою до вимог до підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Під час обов'язкового щорічного підвищення кваліфікації слід враховувати вимоги забезпечення належної психологічної підготовки до надання першої психологічної допомоги та обирати відповідну програму. З цією метою заклад освіти має зорієнтувати педагогічних та науково-педагогічних працівників на проходження відповідного навчання з отриманням сертифікату встановленого зразка з надання першої психологічної допомоги у кризових ситуаціях. Навчання за програмою підвищення кваліфікації «Перша психологічна допомога та самопомога у подоланні кризових ситуацій» в повній мірі відповідає вимогам чинного законодавства щодо змісту навчання та норм годин, які педагогічний працівник має накопичити під час щорічного проходження стажування.

### Висновки

Створення системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах закладу вищої освіти має охоплювати два ключові напрямки. Перший напрямок передбачає спеціальну фахову підготовку педагогічних та науково-педагогічних працівників з питань надання першої психологічної допомоги та самопомоги у стресових ситуаціях, при панічних атаках тощо. Забезпечити реалізацію даного напрямку створення системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу можна шляхом спеціальної психологічної підготовки педагогічних працівників, що можна реалізувати під час навчання на спеціальних курсах чи шляхом формування команди фахівців-тренерів, які забезпечуватимуть навчання педагогічних та науково-педагогічних працівників на робочому місці в межах закладу освіти. Другий напрямок створення системи розвитку стресостійкості учасників освітнього процесу фокусується на здобувачах освіти і реалізується шляхом упровадження освітнього компонента «Перша психологічна допомога: алгоритм дій». Обидві напрямки взаємодоповнюють один одного і у такий спосіб дають можливість забезпечити пролонговану дію навчання з надання першої психологічної допомоги, оскільки випускники закладу освіти стають учасниками освітнього процесу в різних закладах, працівниками в різних установах та можуть під час терористичних атак і обстрілів навчати інших перевіреним прийомом стабілізації психоемоційного стану.

### Список використаних джерел

1. Беляєв С. Б. Процедурна інтеграція методологічних підходів у розробленні змісту професійної підготовки. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Випуск 67 : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ : В-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. С 17-21. URL: <http://www.chasopys.ps.npu.kiev.ua/archive/67-2019/6.pdf>
2. Грішин О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 64, с. 62-81 URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту» URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

4. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія.* Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26 – 64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
5. Стражник Ю. аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14\(28\)-1290-1300](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-14(28)-1290-1300)
6. Указ Президента України №195/2020 Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>
7. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>
8. Щербакова О. О., Кондрацька Л. В., Беженська А. А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус.* 2023. № 55. С. 67 – 71. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>