



ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ТА ОСВІТА ДОРΟΣЛИХ

УДК 159.92

ІРИНА БОНДАР, кандидат філософських наук, доцент кафедри менеджменту та освітніх інновацій Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
ORCID ID 0009-0008-1129-3618 i.bondar@ifoippo.org.ua
МИРОСЛАВА МАЛКОВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
ORCID ID 0009-0002-1957-3426 m.malkovych@ifoippo.org.ua

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ ЗАКЛАДІВ
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

IRYNA BONDAR, Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Management and Educational Innovations of the Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine
MYROSLAVA MALKOVYCH, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF THE
DEVELOPMENT OF STRESS RESISTANCE IN TEACHERS OF
PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS**

У статті представлено науковий аналіз педагогіко-психологічних особливостей розвитку стресостійкості у педагогів закладів дошкільної освіти (ЗДО) в умовах війни. Стресостійкість визначено як ключову характеристику, необхідну для ефективної діяльності педагогів у складних соціально-психологічних обставинах. Ідентифіковано основні чинники, які сприяють подоланню стресу та забезпечують ефективність у професійній і особистісній сферах. Окреслено ресурси, що підтриму-

ють адаптацію педагогів до екстремальних умов, зокрема в умовах військового стану. Надано психологічні рекомендації, спрямовані на формування та розвиток стресостійкості педагогів ЗДО.

Ключові слова: стресостійкість, адаптованість, ресурсність, емоційна стійкість, толерантність, професійне вигорання.

Summary. The article presents a scientific analysis of the pedagogical and psychological features of the development of stress resistance among teachers of preschool education institutions in the conditions of war. Stress resistance is

defined as a key characteristic necessary for the effective activity of teachers in difficult social and psychological conditions. The main factors that help overcome stress and ensure efficiency in professional and personal spheres have been identified. The resources that support the adaptation of teachers to extreme conditions, in particular in the conditions of martial law, are outlined. Psychological recommendations aimed at the formation and development of stress resistance of pedagogues are provided.

Key words: stress resistance, adaptability, resourcefulness,

emotional stability, tolerance, professional burnout.

Метою дослідження є науковий аналіз стресостійкості як ключової характеристики педагогів закладів дошкільної освіти в умовах війни, що забезпечує їхню ефективну професійну діяльність та адаптацію до складних соціально-психологічних обставин.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Сучасна система освіти в Україні, зокрема і дошкільна освіта, переживають значні виклики через війну (повітряні тривоги, вимушене переселення населення, руйнування інфраструктури, перебої в електропостачанні та інтернет-з'язку, психологічні травми тощо). Відповідно, умови діяльності педагогів закладів дошкільної освіти характеризуються значною емоційною напругою, багатозадачністю та необхідністю швидкої адаптації до змін у соціокультурному та професійному середовищі. Постійний контакт з дітьми, їхніми батьками та колегами вимагає від педагогів високого рівня емоційної саморегуляції, професійної компетентності та здатності до ефективного вирішення конфліктних і стресових ситуацій. У цьому контексті проблема розвитку стресостійкості у педагогів набуває особливої актуальності, адже саме ця здатність забезпечує збереження психологічного благополуччя, професійної продуктивності та здоров'я фахівців. Формування стресостійкості у педагогів ЗДО особливо важлива, оскільки робота з дітьми дошкільного віку є дуже виснажливою та емоційно напруженою, тому що педагогічні працівники мають забезпечити виховний процес та емоційну безпеку дітей.

Аналіз досліджень і публікацій.

Поняття стресостійкості розглядали представники різних теоретичних напрямів у психології та педагогіці. Представники психоаналітичної концепції – А. Адлер, М. Кляйн, А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні, К. Юнг та інші. Зокрема, у психодинамічній моделі З. Фрейда використовується поняття конфлікту, що само по собі близьке за значенням до терміну "стрес", який був впроваджений на-

уковцем Г. Сельє. Якщо ж розглядати поняття "стресостійкість" як стійкість до стресу, то в рамках психоаналітичного підходу йдеться про стійкість у ситуаціях конфлікту. За позитивного вирішення конфлікту людина почувається добре та гармонійно, стає стресостійкою, за негативного ж вирішення конфлікту стає стресовразливою, в людини настає хворобливий стан істерії чи невротизму (Freud, 1966).

На відміну від психоаналітичної моделі в когнітивно-поведінковому підході не має мети з'ясувати причини проблеми, конфлікту чи симптому, він змінює моделі поведінки, які спостерігаються та знижують стресостійкість. Представники цього напрямку вважають, що зміна поведінки автоматично змінює симптоматику й рівень стресостійкості зростає (Skinner, 1986). У руслі екзистенційно-гуманістичного підходу А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс та інші, людина усвідомлюється, як неподільна, цілісна система. Звертається до інтегральних переживань, таких як: щастя, горе, провина, втрата та ін., а не до окремих процесів або ізольованих один від одного аспектів та проявів.

Поняття "стресостійкість" розглядається також у контексті теорії сильних сторін (англ. "strength perspective"). У цьому підході стресостійкість "означає навички, вміння, знання та відкриття, що накопичуються з часом у результаті вирішення проблем та боротьби з викликами. Це означає, що під час та після надзвичайної ситуації збереження благополуччя відбувається за рахунок тих ресурсів і здібностей, які вже наявні й добре розвинені в конкретної людини чи громади, або які вона успішно розвиває під час опанування складною ситуацією" (Богданов, 2017).

Узагальнюючи основні підходи до експериментального вивчення стресостійкості, пропонуємо комплексний підхід й зазначимо, що найбільш близькою нам видається позиція, згідно з якою стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність

у стресогенних умовах.

Однак, попри визнання важливості стресостійкості, в науковій літературі існує недостатньо досліджень, що розкривають психолого-педагогічні особливості її формування саме у педагогів дошкільної освіти. Це створює потребу в глибшому аналізі факторів, що впливають на розвиток стресостійкості, вивченні ефективних методик її формування та визначенні особливостей застосування таких методик в умовах професійної діяльності педагогів дошкільної освіти.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення комплексного підходу до розвитку стресостійкості у педагогів, що враховує специфіку їхньої професійної діяльності та сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійна діяльність педагогів закладів дошкільної освіти супроводжується численними стресовими чинниками, які суттєво впливають на їхній психологічний стан. Серед основних стресорів можемо зазначити такі, як:

постійна емоційна взаємодія з дітьми, що потребує від педагога значної емоційної витримки, терпіння та високого рівня саморегуляції; спілкування з батьками, які нерідко висувують завищені очікування щодо якості освітнього процесу та виховання;

багатозадачність і високі вимоги до професійної діяльності, що потребують одночасного виконання різноманітних обов'язків;

недосконалі умови праці, зокрема перевантаження, недостатнє ресурсне забезпечення та організаційні недоліки;

стресові фактори, пов'язані з війною, включаючи загрозу фізичній безпеці, психологічному впливі на дітей і дорослих. Необхідність адаптуватися до роботи в умовах кризи та потреба в забезпеченні емоційної підтримки вихованців, які можуть перебувати у стані психологічної напруги.

Зазначені стресори суттєво

підвищують рівень емоційного напруження, яке може призводити до емоційного вигорання, зниження професійної мотивації та погіршення загального психологічного стану педагогів.

Особливістю роботи педагогів дошкільних закладів є необхідність не лише забезпечувати освітній процес, але й відповідати за емоційний стан, безпеку та комфорт дітей. В умовах війни ця відповідальність значно зростає, оскільки педагоги часто стають джерелом підтримки для дітей та їхніх родин. Це зумовлює потребу в постійній адаптації до мінливих і непередбачуваних умов, які є джерелом стресу. У цьому контексті формування та розвиток стресостійкості як важливої властивості особистості стає одним із ключових чинників ефективної професійної діяльності та збереження психологічного благополуччя педагогів.

Стресостійкість педагогів є багаторівневою характеристикою, яка інтегрує психологічні ресурси особистості та професійні компетентності, необхідні для успішної діяльності в умовах емоційного та фізичного навантаження. З теоретичної точки зору, стресостійкість розглядається як здатність індивіда зберігати психофізіологічну рівновагу, підтримувати високу продуктивність та емоційну стабільність у стресових умовах. У контексті професійної діяльності педагогів дошкільної освіти, стресостійкість передбачає ефективне управління емоціями, здатність до адаптації у змінних умовах, продуктивне розв'язання конфліктних ситуацій та збереження працездатності в умовах високої емоційної напруги. Визначено, що основними компонентами стресостійкості є когнітивна (раціональне мислення, здатність до аналізу ситуації), емоційна (управління емоціями, розвиток емоційного інтелекту) та поведінкова (ефективне вирішення проблем, уникнення деструктивної поведінки) складові.

Фрустрація базових потреб у педагогів закладів дошкільної освіти сприяє зниженню їхньої стресостійкості та може викликати прояви деструктивних тенденцій у професійній

діяльності. Проте потенційні можливості особистості створюють передумови для розвитку адаптивних механізмів, що дозволяють збільшити рівень стресостійкості, досягти професійного та особистісного зростання.

Успішне задоволення домінуючої потреби сприяє усвідомленню й актуалізації потреб вищого рівня. У межах концепції ієрархії потреб перехід від одного рівня до іншого, за умови задоволення попередніх потреб, підвищує загальну стресостійкість особистості. У процесі такого підйому педагог отримує можливості для професійного самовдосконалення, збереження психологічного благополуччя та покращення психічного здоров'я. Таким чином, забезпечення умов для задоволення базових і професійно значущих потреб педагогів є ключовим фактором розвитку їхньої стресостійкості та ефективної діяльності (*Про затвердження професійного стандарту, 2021*).

Стресостійкість є критично важливою характеристикою особистості, що визначає її здатність адаптуватися до складних життєвих умов. Інтенсивність життєвих обставин, невизначеність щодо майбутнього та страх за власне життя і безпеку близьких сприяють накопиченню негативних емоцій, які можуть призводити до формування виражених і тривалих стресових станів. Індивідуальні відмінності у сприйнятті й подоланні проблем обумовлюють різноманіття реакцій на стресові ситуації.

Стресостійкість є важливою здатністю, яка забезпечує можливість уникнення надмірного стресу через переосмислення ставлення до ситуації. Раціональний підхід до оцінки обставин дозволяє ставити питання: чи доцільно нервувати або переживати через події, які перебувають поза нашим контролем? Незалежно від соціального статусу чи професійного рангу, кожна людина стикається з негативними емоціями. Хоча повністю уникнути злості, обурення, образ, розчарування чи стресових ситуацій неможливо, змінити своє ставлення до них є цілком ре-

альним. Саме ця здатність і є сутністю стресостійкості.

Однією з ключових функцій стресостійкості є захист організму від негативного впливу на здоров'я. Відомо, що навіть незначне емоційне перенапруження може спричинити такі фізичні симптоми, як головний біль, нездужання, млявість, втома, підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття тощо. З медичної точки зору, у стані стресу відбувається різке підвищення рівня кортизолу – гормону, зміна концентрації якого може мати негативний вплив на фізичний і психологічний стан людини. Саме тому, особливо важливою є стресостійкість для педагогів, оскільки вона дозволяє ефективно виконувати професійні завдання навіть за складних умов. (*Стресостійкість, 2023*).

Життя неможливо уявити без труднощів, несподіваних подій, конфліктів, страждань, драматичних моментів і втрат. Кожна людина стикається з випробуваннями, які характеризуються чергуванням підйомів і спадів. Водночас тривалість, інтенсивність і складність цих випробувань, а також здатність їх долати, залежать від індивідуальних ресурсів та можливостей. Життєві обставини часто спонукають нас до мобілізації внутрішніх ресурсів, що сприяє подоланню труднощів і досягненню важливих усвідомлень. Однак люди схильні зосереджувати увагу на проблемах, хворобах і негараздах, недооцінюючи потенціал людської психіки. Практичний досвід свідчить, що багато людей, які пережили важкі травматичні події, змогли самостійно впоратися з ними, спираючись на власні внутрішні сили. Цей феномен підкреслює безмежність можливостей людської психіки.

З огляду на це, необхідно визначити психолого-педагогічні підходи для розвитку стресостійкості у педагогів ЗДО, які базуються на різних теоретичних та практичних засадах.

Психологічний підхід до розвитку стресостійкості передбачає формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної стійкості та адаптивної поведінки. Основними скла-

довими є розвиток позитивного мислення, усвідомлення власних ресурсів, освоєння технік управління емоціями, планування та розв'язання проблем, а також залучення соціальної підтримки. Такий підхід спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення здатності ефективно реагувати на стресові фактори. Доцільно використовувати і тренінги, які включають техніки глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації для зниження фізіологічної напруги, медитації або короткі релаксаційні вправи, які можна інтегрувати у перерви між заняттями чи під час підготовки до робочого дня, сприяють зниженню рівня тривожності, допомагають відновлювати сили та створюють відчуття контролю над ситуацією. Важливо, щоб техніки були легкими для інтеграції у щоденну практику, оскільки часу на тривалі тренінги в умовах напруженого графіка зазвичай недостатньо.

Педагогічний підхід до формування стресостійкості педагогів закладів дошкільної освіти акцентує увагу на створенні умов та середовища, які сприяють формуванню стресостійкості через освітню діяльність, виховання та підтримку. В контексті розвитку стресостійкості освітня діяльність повинна включати різні техніки та методи управління стресом, такі як релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові методи, та методи саморегуляції, що дозволяють педагогам ефективно реагувати на стресові ситуації. Важливо формувати позитивне педагогічне середовище, що сприяє зниженню рівня стресу. Це включає підтримку з боку адміністрації, можливість для педагогів обговорювати свої проблеми та отримувати необхідну допомогу. Важливими елементами є відкриті комунікаційні канали, система підтримки та надання педагогам можливостей для обговорення професійних викликів.

Поєднання заходів із підвищення професійних знань і навичок із впровадженням системи психологічної та організаційної підтримки сприяє зменшенню впливу стресових факторів. Забезпечення доступу до кон-

сультацій із психологами, впровадження колективних обговорень проблемних питань та адаптація освітніх програм відповідно до сучасних викликів формують інтегрований підхід до стресостійкості. Використання інтерактивних методів навчання, налагодження горизонтальних зв'язків серед педагогів і підтримка атмосфери співпраці сприяють зниженню емоційного навантаження, зміцненню професійної спільноти та підвищенню мотивації.

Організаційний підхід до формування стресостійкості включає комплексні заходи, спрямовані на створення комфортних та безпечних умов праці, зниження перевантаження через раціональну організацію праці, створення підтримувального мікроклімату в колективі, залучення адміністрації до вирішення конфліктів. Важливо організовувати регулярні збори, де педагоги можуть ділитися досвідом, обговорювати проблеми та знаходити спільні рішення, а також організовувати заходи (такі як тимблдінг, корпоративні заходи та неформальні зустрічі тощо), що сприятимуть згуртуванню колективу, допоможуть зміцнити командний дух та знизити рівень стресу.

Особливої уваги потребує акцент на відповідальності педагогів за свої професійні вчинки та вибори, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації до постійного саморозвитку, а також забезпечує готовність до активного опанування викликів, які постають у процесі професійної діяльності. У процесі розвитку стресостійкості педагогів необхідно зосереджуватись на зміцненні їхніх внутрішніх ресурсів, зокрема впевненості у власних професійних здібностях, формуванні позитивної самооцінки та прийнятті себе як професіонала. Упровадження цих підходів допоможе ефективно долати стресові ситуації та зберігати емоційне благополуччя.

На основі визначених підходів до розвитку стресостійкості педагогів закладів дошкільної освіти ефективними можуть бути також різноманітні техніки і методики, що сприяють підвищенню їхньої психологіч-

ної стійкості:

групові та індивідуальні консультації з психологом, спрямовані на ідентифікацію стресових чинників і формування адаптивних поведінкових стратегій;

практичні семінари з питань стрес-менеджменту, що забезпечують педагогів інструментами для ефективного зниження емоційного напруження;

інтерактивні методи, включно з рольовими іграми та моделюванням стресових ситуацій, з подальшим аналізом та опрацюванням ефективних способів їх подолання;

соціальної підтримки, що сприяє формуванню позитивного емоційного середовища й підвищенню рівня взаємодії у професійному колективі;

вправи на концентрацію уваги та усвідомленість, які допомагають зменшити тривожність і навчитися контролювати емоції;

когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка включає в себе тренінги, спрямовані на зміну негативних установок і розвиток позитивного мислення;

фізична активність (зарядка, танцювальна терапія, піші прогулянки);

арт-терапія (малювання, ліплення, музична терапія) для зняття напруження та вираження емоцій;

техніки подяки, які передбачають ведення щоденника вдячності для зменшення фокусування на негативі та підвищення психологічного благополуччя;

створення плану турботи про себе.

Хочемо зауважити, що для підтримки стресостійкості педагогів дуже важливо розробити індивідуальний план турботи про себе. Він включає три ключові напрями:

рутини для підтримки фізичного та психологічного здоров'я, які базуються на задоволенні базових потреб: якісний сон (не менше 7–8 годин), збалансоване харчування, регулярна фізична активність і відпочинок. Щоденні практики, такі як медитація, фізичні вправи чи спільна діяльність із родиною, допомагають зберігати енергію й стабільність;

стратегії для подолання стресу в екстремальних ситуаціях (глибоке дихання, сконцентрованість, обмірковування ситуації тощо);

ідеї підтримки професійного благополуччя (самореалізація, запобігання емоційному виснаженню та стресу, задоволення від роботи, соціально-емоційна компетентність, чергування праці і відпочинку, наявність реалістичних цілей, вчасне поповнення фізичних та психологічних ресурсів, які так необхідні для професійної діяльності вихователів ЗДО, особливо в умовах війни).

Висновки та перспективи досліджень. Стресостійкість – забезпечує захист організму від негативного впливу на здоров'я людини, виявляє здатність поновлювати власні фізичні, психічні, емоційні можливості і створює можливості для ефективної професійної діяльності. Визначено психолого-педагогічні підходи для розвитку стресостійкості у педагогів ЗДО, які базуються на різних теоретичних та практичних засадах: психологічний підхід розвитку стресостійкості передбачає формування навичок емоційної саморегуляції, когнітивної стійкості та адаптивної поведінки. Педагогічний підхід до формування стресостійкості педагогів закладів дошкільної освіти акцентує увагу на створенні умов та середовища, які сприяють формуванню стресостійкості через освітню діяльність, виховання та підтримку. Організаційний підхід до формування стресостійкості включає комплексні заходи, спрямовані на ство-

рення комфортних та безпечних умов праці, зниження перевантаження через раціональну організацію праці, створення підтримувального мікроклімату в колективі, залучення адміністрації до вирішення конфліктів. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення впливу стресостійкості педагогів на розвиток емоційної безпеки та стресостійкості дітей дошкільного віку.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Skinner, B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. *Journal of General Psychology*, 5, 427–458.
- Freud, S. (1966). The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton.
- Богданов, С. та ін. (2017). Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок, Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ. 208 с.
- Корольчук, В. М. (2010). Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Т. XII. Ч. 7. С. 252–261.
- Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості. Київ. 432 с.
- Орбан-Лембрик, Л. Е. (2002). Психологічна обумовленість соціальної поведінки особистості. Збірник нау-

кових праць: філософія, соціологія, психологія. Київ. Вип. 7. Ч. 1. С. 3–9.

Про затвердження професійного стандарту "Вихователь закладу дошкільної освіти". Наказ Міністерства економіки України від 19.10.2021 р. № 755-21. URL <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti>.

Про методичні рекомендації щодо впровадження професійного стандарту "Вихователь закладу дошкільної освіти". Лист Міністерства освіти і науки України від 20.12.2022 р. № 1/15511-22. URL <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-shodo-vprovadzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti>.

Стресостійкість особистості у сучасному світі. (2023). URL <https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/9681-stresostiikist-u-suchasnomu-sviti.html>

Шандиба, І. А. Проблеми формування готовності сучасного педагога до впровадження інноваційних технологій у педагогічній практиці. URL <https://naurok.com.ua/ocinka-efektivnosti-realizaci-problemi-formuvannya-gotovnosti-suchasnogo-pedagoga-dovprovadzhennya-innovaciynih-tehnologiy-u-pedagogichnu-praktiku-126625.html>.

Стаття надійшла 2.12.2024 р.