

УДК 37.011.3-051:005.336.4-027.561(045)

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПЕДАГОГІВ ЗДО ЗАДЛЯ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Олександра Ярош,

*Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок)
компенсуючого типу «Посмішка Пізнайки» № 12
Енергодарської міської ради Запорізької області*

У статті узагальнено теоретичні здобутки зарубіжних і вітчизняних науковців щодо аналізу феномену резильєнтності. Розглянуто наукові аспекти проблеми дослідження механізмів формування резильєнтності педагогів ЗДО, аналіз їхньої психологічної реакції на стресові ситуації та визначення ефективних методів адаптації. Окреслено особливості формування психологічної стійкості педагогів ЗДО, які відіграють важливу роль у дошкільних закладах, впливаючи на емоційний стан вихованців. Представлено власний досвід формування резильєнтності педагогів ЗДО в нових умовах сьогодення та результати діагностування.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, почуття безпеки, психологічне благополуччя, життєстійкість, адаптація, освітнє середовище.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану українська система дошкільної освіти (ЗДО) стикається з серйозними викликами, які впливають як на дітей, так і на педагогів. Підвищений рівень стресу, емоційне виснаження та нестабільність соціального середовища зумовлюють необхідність формування резильєнтності педагогів ЗДО – здатності адаптуватися до складних умов, зберігати ефективність професійної діяльності та підтримувати психологічне благополуччя дітей.

Однією з ключових проблем є недостатня увага до психоемоційного стану педагогів і відсутність системних програм підтримки їхньої стресостійкості. Традиційні підходи до підготовки освітян здебільшого зосереджуються на методології навчання, не враховуючи потреби формування психологічної стійкості у кризових умовах. Відтак необхідно розробити комплексні стратегії розвитку резильєнтності, що охоплюватимуть як індивідуальні психологічні навички, так і організаційні аспекти освітнього середовища.

Науковий аспект проблеми включає дослідження механізмів формування резильєнтності педагогів ЗДО, аналіз їхньої психологічної реакції на стресові ситуації та визначення ефективних

методів адаптації. Важливим напрямом є розробка моделей підтримки педагогів, заснованих на сучасних теоріях стресостійкості й емоційної регуляції.

З практичної точки зору, формування резильєнтності педагогів ЗДО сприяє забезпеченню стабільного освітнього процесу, підтримці психоемоційного здоров'я дітей і мінімізації негативних наслідків війни для дошкільної освіти. Важливим завданням є розробка спеціальних тренінгових програм, психологічних практик і управлінських стратегій, які допоможуть педагогам ефективно адаптуватися до сучасних реалій.

Впровадження цих заходів сприятиме зміцненню дошкільної освіти, забезпеченню якісного виховання дітей та підтримці педагогів у їхній професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепцію резильєнтності було емпірично відкрито в 1960-х роках, коли психіатри та дослідники почали звертати увагу на вплив жорстокого поводження з дітьми та воєнного насильства на їхню психіку (Briquit, 1959). Подальші дослідження, присвячені «воєнним неврозам» у період Другої світової війни (Lazarus, 1993), а також аналіз психологічних наслідків бойових дій у В'єтнамі, сприяли активному розвитку напряму психотравматерапії та кризових втручань.

Термін «резильєнтність» спочатку виник у механіці та позначав здатність матеріалу повертатися до початкового стану після зовнішнього впливу. Згодом це поняття набуло міждисциплінарного характеру та почало широко застосовуватися у фізиці, інженерних науках, екології, медицині, соціології та психології.

Перші згадки терміну «резильєнтність» у психологічній науці ввели науковці E. Werner та її колега R. Smith. У період 1980–90-х років значна увага науковців була зосереджена на дослідженні дітей, які, незважаючи на вплив стресових факторів і несприятливі життєві умови, демонстрували здатність до формування психологічної стійкості та соціальної адаптації, що сприяло їхньому успішному розвитку в дорослому віці.

Таким чином, з огляду на значущість дослідження цього феномену для підтримки психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості, кінцеві десятиліття XX століття характеризуються стрімким зростанням наукового інтересу до резильєнтності.

Саме в цей період було накопичено значний обсяг емпіричних даних, що дозволили дослідникам детально розглянути механізми формування психологічної стійкості. Крім того, були розроблені та впроваджені різноманітні психотехнології, спрямовані на профілактику та розвиток резильєнтності в різних соціальних групах.

З початку 2000-х років дослідження резильєнтності виходять за межі виключно дитячого контексту та поширюються на інші соціальні групи. Вчені все більше зосереджуються на вивченні механізмів психологічної стійкості у дорослих, літніх людей та представників різних етнічних спільнот, що проживають у несприятливих умовах, як-от хронічні захворювання, ВІЛ-інфекція чи наслідки військових конфліктів.

Поняття феномену «резильєнтності» у вітчизняній психологічній науці почали вивчати тільки останні десять років. Вивченням даного поняття в аспекті психологічного здоров'я займалися видатні вчені, а саме Е. Грішина, Т. Ларіна, Т. Титаренко, О. Хамініч. Дослідження психологічної резильєнтності дітей є предметом наукових розвідок багатьох учених. Зокрема, В. Чернобровкіна зосередила увагу на структурних компонентах цього феномену, тоді як Г. Войтович аналізував гендерні особливості резильєнтності. Важливим аспектом досліджень є також її роль у педагогічній діяльності: Т. Федотова розглядала резильєнтність як ключову професійну компетенцію вчителів початкових класів.

Численні наукові роботи присвячені вивченню внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують здатність людини успішно адаптуватися до складних життєвих умов, зберігаючи цілісність психіки й особистісну ідентичність. На думку фахівців, саме резильєнтність, або життєстійкість, виступає одним із головних механізмів психологічного самозахисту, що відображено в дослідженнях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцова та інших.

Проблема вивчення внутрішнього потенціалу людини, що сприяє її здатності протистояти життєвим труднощам і зберігати особистісну цілісність, привертає значну увагу науковців. У дослідженнях К. Мазур, С. Кучкова, Н. Чепелевої, О. Чиханцова й інших учених підкреслюється роль резильєнтності (життєстійкості) як ключового фактору адаптації особистості до несприятливих умов.

Життєстійкість індивіда визначається його здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати оптимальний рівень фізичного та психологічного благополуччя, а також зберігати внутрішню рівновагу без втрати ефективності діяльності. Ця характеристика є важливою складовою здатності педагогів ЗДО до саморегуляції та адаптивного управління власними ресурсами.

Попри зростаючий інтерес до резильєнтності як особистісної характеристики педагогів ЗДО, її детальний аналіз у контексті вітчизняної наукової літератури залишається недостатньо розвиненим. Це відкриває перспективи для подальших досліджень, спрямованих на розробку концептуальних моделей і практичних методик формування резильєнтності в роботі з педагогами ЗДО.

Метою статті є визначення сутності резильєнтності й аналіз особливостей її формування в педагогів ЗДО; вивчення факторів, що сприяють розвитку психологічної стійкості педагогів, а також впливають на оцінку її значення в умовах сучасного освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. **Психологічна резильєнтність** (від англ. *resilience* – пружність, еластичність) – це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Попри те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати. Психологічну резильєнтність часто називають стресостійкістю або життєстійкістю. Її розвиток включає роботу з думками, цінностями, формування кола соціальної підтримки, напрацювання свідомих навичок турботи про себе.

Одне з ключових визначень резильєнтності запропонував Ф. Лозель, який трактує її як здатність людини або соціальної системи підтримувати стабільне, гармонійне функціонування в умовах кризових ситуацій. Науковець наголошує, що хоча це визначення видається простим, сама концепція резильєнтності охоплює значно ширший спектр аспектів, ніж просто здатність до подолання труднощів.

Концепція резильєнтності охоплює як досягнення позитивного результату попри високий рівень ризику (наприклад, здолання численних стресових факторів), так і здатність людини зберігати основні риси своєї особистості у кризових ситуаціях,

повністю відновлюватися після психотравматичних переживань і досягати подальших успіхів. Багато дослідників розглядають резильєнтність саме в цьому контексті: не тільки як повернення до рівноваги після травматичних подій, а й як можливість розвитку та вдосконалення особистісних компетенцій (посттравматичне зростання).

Термін «резильєнтність» безпосередньо пов'язаний із психологічною здатністю до відновлення після несприятливих життєвих умов. Вивчення механізмів, що дозволяють окремим людям не лише вистояти, а й зміцнити внаслідок пережитих труднощів, є актуальним для психологів, психотерапевтів і фахівців помічних професій.

Поняття резильєнтності вже понад п'ять десятиліть залишається важливим аспектом позитивної психології та психології здоров'я. Термін походить з латинської мови, де **resilire** означає «повернення до початкового стану» або «відновлення рівноваги». У більш широкому сенсі резильєнтність трактується як здатність особистості чи соціальної системи підтримувати цілісність життєвих процесів, адаптуватися до викликів і забезпечувати повноцінне функціонування в умовах кризи. Психологічна резильєнтність може бути визначена як здатність індивіда долати несприятливі та травматичні події, зберігаючи внутрішню гармонію й ефективність.

Визначення Бердника «стресостійкості особистості» – це комплекс індивідуальних характеристик, що дозволяють людині ефективно витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, спричинені особливостями професійної діяльності, без негативних наслідків для оточуючих та власного здоров'я (Г. Бердник, 2009).

Також хотілось висвітлити визначення Дж. Кідда, який розглядає професійну резильєнтність як здатність адаптуватися до змін у професійній діяльності та долати труднощі завдяки внутрішнім ресурсам, як-от упевненість у собі, надія, самоповага та гнучкість (Л. Адаменко, 2020).

З огляду на це, надзвичайно важливо забезпечити фахівців необхідними знаннями для усвідомлення психологічних механізмів адаптації в умовах кризових ситуацій, а також навчити їх застосовувати ефективні психотехніки, спрямовані на розвиток

резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та здатності самостійно долати стресові фактори.

У контексті професійної діяльності стійкість слід розглядати як процес позитивної адаптації, що передбачає здатність фахівців зберігати або відновлювати психічне здоров'я попри труднощі, з якими вони стикаються. Це, зі свого боку, сприяє формуванню стійкості в їхніх вихованців, забезпечуючи ефективне освітнє середовище.

З метою ефективного розвитку резильєнтності педагогів доцільним є впровадження в педагогічну практику принципів, що сприяють підвищенню рівня психологічної компетентності, удосконаленню комунікативних навичок у роботі в дистанційній формі, а також формуванню здатності адекватно реагувати на виклики, зумовлені підвищеним рівнем соціальної тривожності.

Розвиток резильєнтності – це складний процес, який передбачає розвиток особистості педагога ЗДО, формування емоційної компетентності й особистісних якостей.

Для формування та вдосконалення резильєнтності необхідно розвивати ключові особистісні характеристики, зокрема самосвідомість, самоефективність і саморегуляцію. Самосвідомість сприяє глибшому розумінню власної особистості та способу життя, що створює необхідні передумови для цілеспрямованої роботи над саморозвитком.

Самоефективність відіграє важливу роль у формуванні оптимістичного світогляду. Віра у власні здібності, здатність до створення нового та внесення позитивних змін є фундаментальними чинниками, які сприяють становленню резильєнтності й адаптивності особистості.

Таким чином, у нашому закладі формують резистентність педагогів ЗДО задля подолання викликів сьогодення такими методами: тренінг з елементами арттерапії, психологічні ігри з розвитку стресостійкості, «Ресурсна п'ятниця» у телеграм-каналі, «Тиждень психології», «Альбом для заспокоєння нервів», ресурсні зустрічі, копінг-стратегії. Всі заняття направлені на розвиток стресостійкості та наповнення ресурсу, навчання дихальних і розслаблюючих практик, що мають позитивні відгуки. Це видно на світлинах (рис. 1).

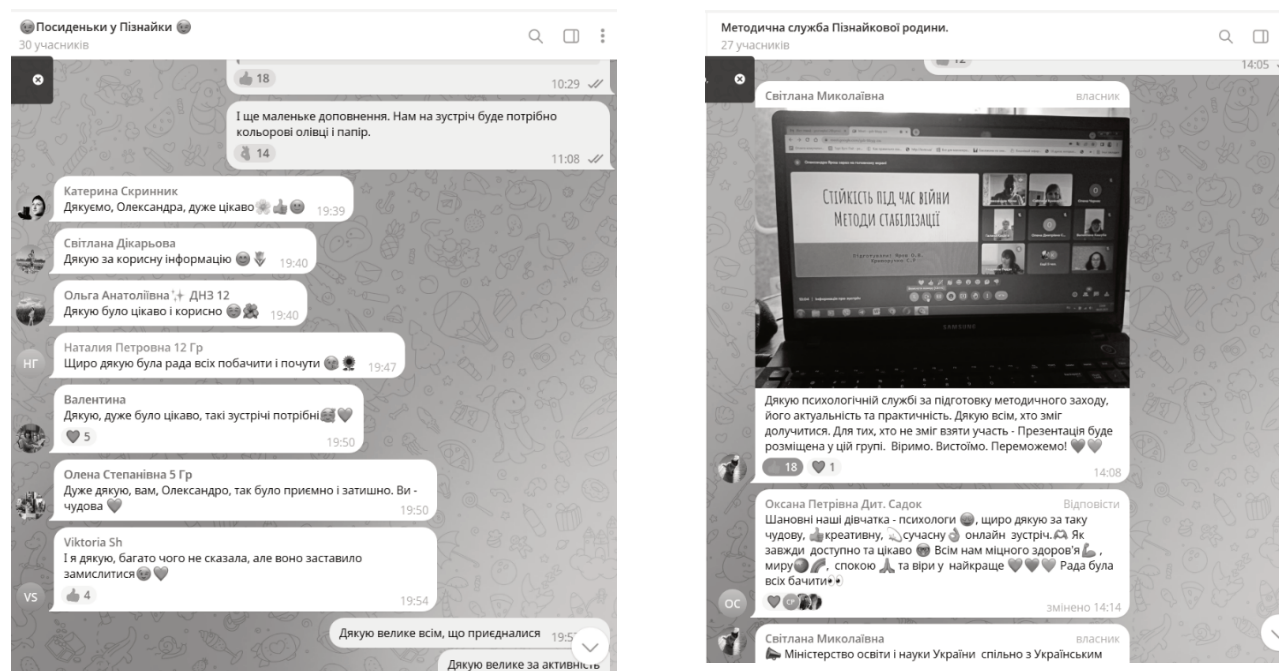


Рис. 1. Відгуки на проведені заняття

Під час цих зустрічей дійшли висновку, що існують основні аспекти формування резильєнтності. Це:

1. Забезпечення фізичних потреб і потребі в безпеці. Вчені-психологи підтверджують значний вплив непередбачуваності подій на життєдіяльність людини. Одним із фундаментальних аспектів психологічного благополуччя є потреба в безпеці, концепцію якої сформулював американський психолог А. Маслоу. Вона охоплює прагнення до стабільності, визначеності, можливості прогнозування ситуацій, а також довіри до соціального оточення. Задоволення цієї базової потреби створює необхідні умови для реалізації інших життєво важливих потреб особистості.

2. Уміння підтримувати один одного в складних ситуаціях – це запорука гарного колективу та саморозвитку.

3. Учитися любити себе та турбуватися про себе. Це про турботу про своє фізичне, ментальне здоров'я та психогігієну.

4. Вивчати і знати особливості, як працює наш мозок (реагує організм) при стресі, щоб знати, як надати першу психологічну допомогу для потребуючого.

5. Розвивати емоційний інтелект. Це важливо для педагогів, щоб вміти розрізняти свої почуття і правильно реагувати на них.

Перед початком практикума для педагогів ЗДО у травні 2022 року була проведена діагностика за методиками:

1. Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) для визначення оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою педагогів.

2. Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова).

3. Методика «Прогноз» (оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим). Призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку і прояву в поведінці та діяльності людини.

У діагностиці приймало участь 30 педагогів Дошкільного навчального закладу (ясла-садок) компенсуючого типу «Посмішка Пізнайки» №12 Енергодарської міської ради Запорізької області, яка проходила онлайн.

І контрольний зріз у травні 2025 року. Результати представлені в таблиці 1.

Таким чином, видно з результатів діагностики, що формування резильєнтності педагогів має гарний рівень. Це простежується в показниках суб'єктивного самопочуття, активності та настрою, які демонструють значне покращення. Загалом можна говорити про зростання загального рівня життєвого тону й емоційного благополуччя учасників. Аналіз рівнів тривожності показав зниження загального рівня напруги та неспокою серед педагогів. Рівень нервово-психічної стійкості також зазнав позитивних змін. Отримані результати свідчать про суттєве покращення психоемоційного стану педагогів дошкільного закладу у 2025 році порівняно з 2022 роком. Зниження рівня тривожності та підвищення показників самопочуття, активності та настрою вказують на ефективність впроваджених психолого-педагогічних заходів або сприятливі зовнішні умови. Ці зміни можуть позитивно впливати на професійну діяльність педагогів та якість освітнього процесу.

Таблиця 1

Порівняння результатів діагностики педагогів ЗДО

Назва методики			2022 р.		2025 р.	
Опитувальник САН	Показники		сприятливе	несприятливе	сприятливе	несприятливе
		Самопочуття	15 %	85 %	71 %	29 %
		Активність	33 %	67 %	71 %	29 %
		Настрій	11 %	89 %	73 %	27 %
Шкала тривожності	Рівні тривожності	Низький	11 %		11 %	
		Нижче середнього	-		22 %	
		Середній	23 %		55 %	
		Вище середнього	55 %		22 %	
		Високий	11 %		0	
Методика «Прогноз»	Рівень нервово- психічної стійкості	Високий – дуже сприятливе	-		-	
		Позитивний – сприятливий	-		20 %	
		Задовільний – малосприятливий	67 %		50 %	
		Задовільний – несприятливий	33 %		30 %	

Висновки. Отже, аналіз поняття «резильєнтність» у науковій психологічній літературі свідчить, що це ключова особистісна характеристика педагога ЗДО, яка забезпечує здатність успішно долати складні життєві обставини, адаптуватися після стресових ситуацій або психотравматичного досвіду. Формування резильєнтності як механізму підтримки психічного здоров'я сприяє гармонізації внутрішнього стану, підвищенню ефективності навчального процесу та професійного становлення.

Резильєнтність виступає важливим чинником здатності індивіда до подолання труднощів, що дозволяє не лише впоратися

з життєвими викликами, а й вийти з них із новими ресурсами та зміцненим емоційним станом. Вона може слугувати джерелом внутрішньої сили, сприяючи стійкості перед перешкодами та досягненню визначених цілей на різних етапах життя.

Перспективи подальших наукових досліджень потребують ґрунтовного та системного аналізу резильєнтності як критерію особистісної успішності, що відкриває нові горизонти у вивченні психологічної стійкості та її впливу на освітній і професійний розвиток.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.
2. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. *Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України*. 2021. URL: <https://surl.li/crynpe> (дата звернення: 14.04.2025).
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
4. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Видавництво МакДен, 2012. 410 с.
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*. Том 3 : Консультативна психологія і психотерапія. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / С. О. Богданов та ін.; заг. ред.: В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
7. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2022. 128 с.

YAROSH OLEKSANDRA. BUILDING RESILIENCE IN EDUCATORS TO OVERCOME TODAY'S LIFE CHALLENGES

The article summarizes the theoretical achievements of foreign and domestic scientists on the analysis of the phenomenon of resilience. The scientific aspects of the problem of studying the mechanisms of resilience formation of early childhood education teachers, analyzing their psychological reaction to stressful situations and determining effective adaptation methods are considered. The features of the formation of psychological resilience of preschool teachers, who play an important role in preschool institutions by influencing the emotional state of pupils, are outlined. The author presents his own experience of forming resilience of preschool teachers in the new conditions of today and the results of diagnostics.

Key words: resilience, stress resistance, sense of security, psychological well-being, resilience, adaptation, educational environment.

Надійшла до редакції 16.04.2025 р.



Запорізький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
