



Наталія ВОРОНЕЦЬКА,
вихователь-методист ЗДО №22
м. Кам'янець-Подільського

Діна КОПИЛОВА,
практичний психолог ЗДО №22
м. Кам'янець-Подільського

Острівець психологічної стійкості

Сьогоденний динамічний характер роботи педагогічних працівників ставить неординарні вимоги до їх особистісних якостей. Педагоги дедалі частіше зіштовхуються із стресовими подіями, оскільки виникає багато питань під час виконання своїх професійних обов'язків, включаючи труднощі взаємодії з вихованцями; адміністративні вимоги та очікування суспільства; постійні зміни освітньої політики; психологічні труднощі, пов'язані з соціально-економічною нестабільністю, пандемією та війною. Такі навантаження на фізичний та психологічний стан педагогів призводять до їх виснаження й емоційного вигорання.

У цих обставинах суттєво зростає важливість такої особистісної якості педагога, як психологічна стійкість (резильєнтність) – здатність правильно розподіляти й використовувати власні ресурси у складних життєвих ситуаціях, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя, а також підвищуючи рівень свого функціонування після пережитого стресу [2]. Високий рівень психологічної стійкості дає змогу педагогічним працівникам успішно долати професійні та життєві виклики, відновлюватися після невдач, зберігати почуття оптимізму та професійну спрямованість у складних ситуаціях. Завдяки її високому показнику вихователі можуть швидко адаптуватися до змін у суспільстві та освіті, позитивно сприймаючи інновації та використовуючи нові можливості як для особистісного, так і професійного розвитку.

Психологічно стійкі педагогічні працівники краще справляються зі стресами і зберігають відданість педагогічній професії, незважаючи на виклики, професійні труднощі та розчарування [1]. Зосереджуючись на своїх сильних сторонах і знаходячи сенс у своїй діяльності, вони відчують більше задоволення від праці та досягають вищого рівня професійної самореалізації. Крім того, резильєнтні педагогічні працівники слугують позитивним прикладом для вихованців, демонструючи наполегливість, рішучість і вміння конструктивного розв'язання проблем [4]. Виявляючи стійкість і ефективно долаючи труднощі, вони дають змогу дітям розвивати власну резильєнтність і досягати успіхів у навчанні, соціальній взаємодії та емоційній саморегуляції [3]. Важливо, що резильєнтні педагогічні працівники сприяють формуванню у закладі дошкільної освіти загального позитивного психологічного клімату, що характеризується довірою, партнерством і взаємною підтримкою.

Крім того, психологічна стійкість є необхідною якістю педагогів, що забезпечує успішне виконання педагогічних функцій, підтримує психологічне благополуччя та позитивно впливає на особистісний розвиток вихованців. Тому її розви-

ток у педагогічних працівників та їх психологічна підтримка є одним із пріоритетних завдань психологічної служби закладу.

Упродовж 2022-2025 років психологічна та методична служба закладу дошкільної освіти № 22 «Дивограй» Кам'янець-Подільської міської ради приділяла і продовжує утримувати в полі зору розвиток резильєнтності учасників освітнього процесу, оскільки це є засобом збереження їх психічного здоров'я. На базі закладу були організовані та проводяться донині ресурсні зустрічі для педагогів під назвою «Острівець психологічної стійкості», які сприяють відновленню психоемоційного стану та допомагають стабілізувати емоції. Ці зустрічі проводяться у форматі занять з елементами тренінгу, груп підтримки або майстер-класів із практичними вправами. Головною метою зустрічей є:

- допомогти педагогам розвинути психологічну стійкість (резильєнтність);
- надати дієві техніки емоційної саморегуляції та відновлення;
- запобігти професійному вигоранню;
- підтримати психологічне здоров'я педагогів у складних умовах.

Алгоритм проведення ресурсних зустрічей включає в себе вхідне та вихідне тестування, самі зустрічі які проводяться 2 рази на місяць та наступні етапи:

- вступна частина – передбачає знайомство, прийняття правил роботи, використання вправ для налагодження взаємодії, для емоційної стабілізації (за потреби);
- основна частина – спрямована на стабілізацію: для цього використовуємо допоміжні вправи на зняття м'язового та психологічного напруження (руханки, тілесно-орієнтовані вправи); розвиток резильєнтності: для цього використовуємо релаксаційні й ресурсні техніки, вправи з розвитку навичок психічної саморегуляції, арт-методики;
- заключна частина – підсумкове обговорення в колі, шерінг («Що вам сьогодні сподобалось та запам'яталось?», «З якими емоціями йдете із заняття?», «Що берете із собою?»).

Орієнтовний план ресурсних зустрічей для педагогів «Острівець психологічної стійкості»

Зустріч 1. Психологічна стійкість педагога: що це і чому важливо?

- Поняття резильєнтності: адаптивність та гнучкість у стресових ситуаціях.

- Самооцінка власної психологічної стійкості (міні-тест).
- Обговорення складних ситуацій у педагогічній діяльності.

Зустріч 2. Ресурси психологічної стійкості

- Як знайти внутрішні та зовнішні джерела підтримки.
- Практика «Колесо ресурсів» (відновлення власного балансу).
- Робота з кейсами педагогів: як реагувати у кризових ситуаціях.

Зустріч 3. Як працює стрес: фізіологічні та емоційні реакції

- Фази стресу: як уникнути хронічного виснаження.
- Вплив стресу на мозок і поведінку педагога.
- Техніки зняття напруги (дихальні вправи, методика «Заземлення 5-4-3-2-1» і т. д.).

Зустріч 4. Емоційна грамотність: як керувати своїми почуттями?

- Вплив емоційного стану педагога на атмосферу в колективі.
- Робота з негативними емоціями (гнів, роздратування, безсилля).
- Практикум: техніки самозаспокоєння у стресових ситуаціях.

Зустріч 5. Синдром емоційного вигорання: профілактика та подолання

- Ознаки професійного вигорання у педагогів.
- Як вчасно розпізнати стан виснаження.
- Планування «зон відпочинку» в робочому графіку.

Зустріч 6. Практика усвідомленості (майндфулнес) у житті педагога

- Що таке усвідомлене життя і як це допомагає зменшити стрес?
- Практичне заняття: 5-хвилинні щоденні техніки для внутрішньої рівноваги.
- Тренування «тут і зараз» – робота з увагою.

Зустріч 7. Конфлікти у професійній діяльності: як їх пережити без втрат?

- Як сприймати конфлікт як точку зростання.
- Техніки ненасильницького спілкування.
- Рольові ігри: як відповідати на критику, образи, агресію.

Зустріч 8. Гнучкість мислення – ключ до психологічної стійкості

- Чому важливо уникати «чорно-білого мислення».
- Переключення уваги: як знайти позитив навіть у складних ситуаціях.
- Методика «Рефреймінг» – зміна негативного сприйняття на конструктивне.

Зустріч 9. Вміння говорити «ні» без почуття провини

- Межі у спілкуванні: що можна і варто дозволяти собі.
- Відмова без конфліктів: правила асертивної комунікації.
- Вправи на впевнене висловлення своєї позиції.

Зустріч 10. Тілесно-орієнтовані техніки самопомог

- Як тіло допомагає зняти стрес: вправи для розслаблення.

- Експрес-методи відновлення (масаж, дихальні практики, рухові вправи).

Зустріч 11. Позитивне мислення як захист від стресу

- Вплив думок на емоційний стан.
- Як навчитися бачити можливості замість проблем.
- Практика «Щоденник радості»: щоденні маленькі кроки до психологічної стійкості.

Зустріч 12. Як підтримувати мотивацію та надихати себе?

- Пошук натхнення у професії: як не втратити інтерес до роботи.
- Створення персонального «ресурсного кейсу» педагога.
- Підсумкове заняття: як сформувати індивідуальну систему турботи про себе.

У результаті проведених занять «Острівці психологічної стійкості» стає для кожного учасника материком резильєнтності, де педагогічні працівники вміють розпізнавати та керувати своїм емоційним станом, мають навички ефективної комунікації та профілактики вигорання, відчують себе в безпеці та мають багаж корисних та дієвих інструментів для власного психологічного благополуччя.

Часи, які настали, стали серйозним випробуванням для нашої здатності до адаптації, одночасно виступаючи її своєрідним тренажером. У ситуації, коли стабільність відсутня, а майбутнє залишається непередбачуваним, наша психіка працює в інтенсивному режимі. Невизначеність приносить хаос і мінімізує відчуття контролю, адже невідомих факторів значно більше, ніж зрозумілих. Саме тому важливо зосереджувати увагу на отриманні достовірної та надійної інформації щодо показників цілісності особистості педагогів.

Психологічний та методичний супровід професійної діяльності педагогів визначається як система діагностичних, консультативних, просвітницько-розвивальних і рефлексивних заходів щодо розвитку особистісних ресурсів та збереження й відновлення психологічного здоров'я особистості педагогів.

На початку навчального року практичний психолог закладу дошкільної освіти № 22 оцінює психоемоційний стан педагогів та їхню готовність до спілкування з іншими учасниками освітнього процесу. Що й передувє розробленню ресурсних зустрічей «Острівці психологічної стійкості». Поряд з діагностичним інтерв'ю, спостереженням, методиками самооцінки здоров'я та психічних станів використовуються такі методики, як:

- дослідження наявності стресу за методикою Шеффера,
- шкала резильєнтності Коннора – Девідсона,
- шкала резильєнтності для дорослих,
- шкала реакцій на стресовий досвід,
- тест BASIC Ph (М. Лахад)
- тест життєстійкості С. Мадді,
- опитувальник SACS (С. Хобфолл),
- госпітальна шкала тривоги і депресії, HADS (Zigmond, & Snaith, 1983),
- шкала тривоги, HARS (Hamilton, 1959),
- шкала депресії, BDI (Beck et al., 1961) та інші.

Наведені вище методики необхідні також для подальшого емпіричного дослідження вихователів, яким потрібна допомога й супровід для оптимальної професійної діяльності в умовах війни

На основі досвіду роботи з педагогічними працівниками ЗДО №22 переконалися, що позитивний ресурсний стан має важливе значення у збереженні психічного, емоційного та психічного здоров'я людини. Тому для покращення власного психологічного самопочуття та емоційного розвантаження, під час тренінгових занять з педагогами, більше уваги звертали на артметодики. Саме мистецтво є потужним інструментом для розвитку психологічної стійкості. Воно допомагає виражати почуття, знижує стрес, формує емпатію та сприяє саморозкриттю. Музика, малювання, театр, танці чи ліплення – усі ці види творчості розширюють емоційний досвід та зміцнюють зв'язок із собою і світом та найбільш імпонують педагогам.

Орієнтовний перелік ефективних методик арттерапії з розвитку психологічної стійкості педагогічних працівників ЗДО № 22:

Техніка: «Дерево сили» (ця техніка допомагає ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички, зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони).

Методика «Звуки відпочинку» (напевно, багато хто знає, що «музика» природи позитивно впливає на стан здоров'я (фізичне і психічне). Звуки шуму моря, струмка, дощу, муркотіння кішки, потріскування поліна в каміні, спів птахів та ін. Прослуховування всього протягом 30 хвилин звуків природи щовечора у фоновому режимі стане відмінною методикою проти стресу).

Техніка «Граттаж» (це спосіб виконання малюнка шляхом процарапування гострим інструментом паперу або картону, залитих тушшю або чорною гуашшю, цей творчий процес сприяє розвитку навичок звільнення від накопичених емоцій та відновлення емоційного балансу, саморефлексії та усвідомлення).

Мандалотерапія (мандала може бути символом космосу, внутрішнього світу або відображенням емоційного стану. У процесі її створення людина може зрозуміти свої глибинні переживання та краще впоратися зі стресом, страхами чи невизначеністю. Розфарбовування готових мандал допомагає зосередитися, знизити тривожність і стимулює розвиток уваги. Водночас створення власної мандали дозволяє виразити індивідуальні емоції та переживання).

Воскотерапія (унікальний метод лікування душі і тіла через роботу з воском. Виготовлення свічок з медової вошни - один з них, він має заспокійливий ефект. Робота з теплим, ароматним воском та створення власного виробу дозволяє зосередитися на процесі, утекти від повсякденних турбот і насолодитися моментом. Групова робота додає до цієї приємної атмосфери спілкування, що посилює зняття стресу та заряджає позитивними емоціями).

Вправа «Екстерна валіза» (складання списку стресорів, які викликають надмірні переживання чи негативні думки та списку ресурсів, навпроти кожного стресора, який уже допомагав або зможе допомогти впоратись в стресовій для вас ситуації).

Ресурсна вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду» (сьогодні ресурс дуже важливий, тому рекомендуємо нагадати собі про ресурси – як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи).

Для покращення психологічної стійкості та емоційного розвантаження педагоги використовують і цифрові ресурси, серед яких:

– Мобільні додатки для медитації та саморегуляції (наприклад, Headspace, Balance, Happify, UpLife, Mental Health, VOS, Calm ...);

– Платформи для психоемоційного супроводу («Ти як?», Менталочка, Візьми Паузу, SVITLO, Mindly, Wysa ...) [2,6].

І це лише маленький перелік подкастів та каналів, які допомагають швидко оцінювати психологічний стан, дізнатись більше про роботу психіки, а також підтримати психоемоційний стан педагогів.

Сучасна психологія має широкий спектр методичних рекомендацій та практик щодо адаптації в екстремальних умовах, створення психологічно безпечного освітнього середовища у складних стресогенних умовах війни. Адже розвиток психологічної стійкості – складний особистісний процес. Немає універсальної формули, як стати більш стійким, тому що це поєднання як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів (факторів). Проте віра в себе та у власні сили є доброю основою для розвитку її – важливого психологічного ресурсу кожної особистості [5].

Сьогодні кожен із нас є опорою для іншого. Тому маємо надію, що використання зазначених вище матеріалів стане у нагоді під час подолання психологічного вигорання в складних стресогенних умовах і сприятиме гармонізації психологічного здоров'я та психологічної стійкості усіх учасників освітнього процесу.

Використані джерела

1. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2. С. 98-106.
2. Всеукраїнська програма психічного здоров'я «Ти як?» <https://howareu.com/>
3. Галузяк В.М. Компоненти, критерії та рівні особистісно-професійної зрілості майбутнього вчителя. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія. 2021. Випуск 67. С. 146-156. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2021-67-146-156>
4. Коломієць А., Литвин А., Жовнич О., Тертична Т. Формування навичок емоційної стійкості учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2023. Випуск 76. С. 79-85. <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2023-76-79-85>
5. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89. URL: <http://orgpsyjournal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>
6. Сидоренко Л. Цифрові технології у психологічному супроводі учнів. Львів: Світ науки, 2023.
7. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. № 38. С. 83-89.