

Тетяна ШКВАРСЬКА,
практичний психолог-методист Кам'янець-Подільського ЗДО №20

Резильєнтність як складова забезпечення психологічного здоров'я педагогів

Педагоги, як ключові учасники освітнього процесу, змушені працювати в умовах підвищеної емоційної напруги, адаптуватися до нових форматів навчання, справлятися з власними переживаннями та водночас підтримувати своїх вихованців. Вони стикаються з проблемами професійного вигорання, емоційного виснаження, підвищеного рівня тривожності та стресу, що може негативно позначитися не лише на їхньому здоров'ї, а й на якості освіти загалом.

У такій ситуації надзвичайно важливим є розвиток резильєнтності – здатності людини ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, протистояти стресам і зберігати психологічне благополуччя. Резильєнтність допомагає не лише долати труднощі, а й використовувати їх як можливість для особистісного та професійного зростання. Для педагогів – це означає здатність залишатися ресурсними, підтримувати власну мотивацію та водночас надавати якісну емоційну підтримку дітям.

Актуальність теми резильєнтності педагогів в умовах війни зумовлена необхідністю знаходити ефективні підходи до збереження їхнього психологічного здоров'я. Важливо дослідити, які внутрішні та зовнішні фактори сприяють розвитку цієї якості, які методи можуть бути корисними для підвищення стресостійкості, а також, які практичні кроки можуть допомогти педагогам зберегти баланс, між особистим благополуччям і професійними викликами.

Постійний стрес, тривога, страх, виснаження, спустошення, втома, панічні атаки – це далеко неповний перелік характеристик, які руйнують особистість, заважають їй критично оцінювати ситуацію, адекватно діяти. Війна призвела до потужного психологічного навантаження. Внаслідок постійних стрес-факторів з'являються інтенсивні емоційні реакції, зокрема деструктивні. Психіка кожного з нас витримує колосальну напругу, до такого педагога, діти та їх батьки не були готові ні фізично, ні психологічно. Більше, ніж будь-коли раніше, ми стали потребувати психологічної підтримки в розвитку стійкості та адаптивності до нових реалій.

Професійна діяльність за типом «людина-людина» потребує постійної комунікації, пов'язана з емоційною напругою, високими психологічними та значними емоційними витратами, а в умовах війни це подвійне навантаження. Якщо у педагога низький рівень розвитку резильєнсу та високий рівень відповідальності, то як наслідок – емоційне вигорання. Тому перша і необхідна умова його здатності працювати у сьогодиншній надскладній ситуації невизначеності – піклування й турбота про себе. Це як киснева маска, яку спершу одягаємо на себе. Саме тому актуальність розвитку психологічної резильєнтності педагога в умовах війни набуває мега значення через необхідність опору тим стресовим подіям, у яких перебуває сучасний

педагог. У такій непростій ситуації дітям насамперед потрібен педагог психологічно стійкий, який би зміг швидко опанувати себе, готовий реагувати на зміни, жити та працювати, і при цьому, ще й зберігати себе в ресурсному стані. Забезпечити спокій і безпеку дітям, стати для них тим плечем, на яке можна спертися, коли бракує власних сил, – усе це завдання педагога.

Підвищення резильєнтності педагога – це насамперед пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечать стійкість у стресогенних ситуаціях та допоможуть у подоланні негативних наслідків стресу.

За визначенням Американської психологічної асоціації American Psychological Association, 2023, резильєнс є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог [3, с.5]. Г. П. Лазос зазначає, що резильєнтність – це процес, який «пов'язаний зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов» [5, с. 77].

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [3, с.7].

Резильєнтність (психологічна пружність, стресостійкість) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає нам силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами, адекватно поводитися в стресових ситуаціях, володіти собою, більш ефективно управляти своїм емоційним станом. «Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею» [2].

Рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він не визначається тільки індивідуально-типологічними рисами особистості - це процес подолання складних ситуацій, який включає нашу когнітивну та емоційно-вольову сферу. Резильєнс залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, особливостей виховання, психоемоційного розвитку та прив'язаності до значущого дорослого в дитячому віці та ін. Проте бути стійкішим до труднощів може навчитися кожен, оскільки люди здатні засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися з труднощами.

Слід пам'ятати, що є фактори, які впливають на резильєнтність у ситуації стресу – це:

- оптимізм та віра;
- надія та впевненість у тому, що ми можемо пройти через життєві труднощі;

- стійкість та здатність не опускати руки навіть попри трагічні обставини;
- адаптивність та уміння дуже швидко пристосовуватися до змін;
- самоконтроль та регулювання емоцій;
- вироблення цінностей та здатність будувати життя відповідно до них;
- розвиток комунікативних навичок та вміння відстояти власну думку, не порушуючи прав та гідності інших людей;
- мотивація до успіху та особистісна ефективність;
- здатність планувати та втілювати плани у життя;
- розвиток уважності до зовнішніх впливів та уміння розв'язувати проблеми.

Постає питання, як підвищити життєстійкість та резилієнтність? Здорова психіка адаптивна та резилієнтна, навіть попри те, що не існує швидких методик розвитку резилієнтності. Розвивати цей ресурс людина здатна за будь-яких обставин і у будь-якому віці. Ми не можемо підготуватися до геть усього (як не були морально готові до війни чи пандемії), але можемо виховати в собі відносно оптимальну реакцію на події. Наразі саме час для розвитку своїх сильних сторін, психоемоційної регуляції гнучкого мислення. Резилієнтність є одним з психологічних ресурсів особистості. Для того, аби людина могла послуговуватися цим ресурсом, вона повинна вміти його набувати, підтримувати та відновлювати.

В закладі дошкільної освіти №20 було проведено дослідження рівнів резилієнтності та стресостійкості, використовувались такі методики: «Коротка шкала резилієнтності» (Б. Сміт) [2]; «Тест на стресостійкість» (Ю. Щербатих) [15].

Загальна вибірка – 42 педагоги. Якісний аналіз отриманих результатів дає змогу констатувати, що у педагогів переважно середній рівень резилієнтності. Низька резилієнтність становить (35 %). Середній рівень резилієнтності педагогів (65%). Високий рівень даного показника у вихователів не був виявлений.

Діагностика резилієнтності педагогів допомагає оцінити їхню здатність справлятися зі стресом, адаптуватися до змін і ефективно працювати у складних умовах. Ось кілька методик, які використовуються для її оцінки:

1. Опитувальник резилієнтності (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC).

Один із найпоширеніших тестів, що містить 25 тверджень, які оцінюють здатність до адаптації та стійкість перед труднощами.

У варіанті CD-RISC-10 є скорочена версія з 10 пунктами.

2. Методика «Рівень стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Г. Гур'єва, В. М. Ялтонський).

Визначає рівень стресостійкості та адаптивності педагога у складних ситуаціях.

Оцінює фактори, що сприяють чи заважають професійній стійкості.

3. Тест на психологічну резилієнтність (Resilience Test, R. Wagnild & H. Young).

Досліджує внутрішню стійкість людини, її самооцінку, цілеспрямованість та емоційну стабільність. Складається з 25 тверджень.

4. Опитувальник Hardiness Survey (С. Мадді).

Оцінює рівень психологічної твердості, що є ключовою складовою резилієнтності. Включає три основні аспекти:

ти: залученість (commitment), контроль (control) і виклик (challenge).

5. Методика «Стресостійкість і соціальна адаптація» (Р. Немов).

Визначає рівень опору стресу та здатність адаптуватися до соціальних змін. Включає тестові завдання та ситуаційні питання.

6. Анкета «Індикатори професійного вигорання» (В. Бойко).

Виявляє рівень емоційного вигорання, яке є важливим показником низької резилієнтності. Допомогає оцінити три стадії вигорання: напруження, резистенція, виснаження.

7. Методика «Психологічний профіль стресостійкості» (S. Kobasa & S. Maddi).

Визначає, наскільки людина здатна протистояти професійним викликам. Аналізує здатність контролювати емоції, швидко приймати рішення та адаптуватися до змін.

8. Тест BESIC Ph (М. Лахад), дослідження стресостійкості (психологічної резилієнтності). Ці методики можуть застосовуватися окремо, або в комплексі для отримання повної картини резилієнтності педагога.

Методики, що визначають рівень стресостійкості та резилієнтності педагогів, дозволяють оцінити їх здатність справлятися з кризовими ситуаціями та зберігати психологічну рівновагу в умовах війни.

Поради тим, хто має початковий рівень резилієнтності та працює над розвитком психологічної стійкості в умовах невизначеності:

- орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними;
- навчіться управляти сильними почуттями та емоціями;
- насамперед дбайте про свої базові потреби: спіть достатню кількість часу, правильно харчуйтеся, ви маєте бути в ресурсі;
- складіть власну «абетку ресурсу»;
- практикуйте mindfulness (усвідомленість: «тут і зараз»);
- плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку;
- намагайтеся підтримувати оптимістичний настрій та фокусуйтеся на позитивних аспектах життя;
- розвивайте впевненість у власних силах та можливостях;
- встановлюйте маленькі цілі та досягайте їх, поступово збільшуючи складність завдань;
- плануйте! Почніть зі щоденних планів: записуйте їх, а також свої відчуття від їх втілення, отримуйте почуття задоволення від реалізації навіть маленьких справ;
- розвивайте емоційний інтелект, вчіться управляти власними емоціями;
- спробуйте різні методи регулювання емоцій (спорт, медитація, дихальні вправи);
- погляньте на виклики під іншим кутом зору. Замість того, щоб дивитися на негаразди, як на щось жахливе і недосяжне, спробуйте знайти здорові методи виходу зі складної ситуації;
- уникайте схильності сприймати кризи, як непереборні обставини. Ви не можете змінити факту виникнення стресових подій, однак можете змінити свою реакцію на них, їхню інтерпретацію;
- подивіться за межі ситуації – майбутні обставини можуть скластися значно краще;

- звертайтеся до близьких людей, друзів чи професіоналів, коли вам важко. Поділіться з ними своїми емоціями та проблемами, адже їх підтримка та розуміння можуть допомогти вам впоратися з труднощами;

- вивчайте та застосовуйте психотехніки управління стресом, підберіть ті, що допомагають саме вам. Це можуть бути регулярні фізичні вправи, рукоділля, практики релаксації чи медитації;

- розвивайте позитивне мислення;

- підтримуйте міцні стосунки. Внутрішня опора людини у складних життєвих обставинах стає слабшою. Важливо шукати опори ззовні, щоб спиратися на них.

Вправи для збереження ментального здоров'я

Цілі запропонованих вправ – суто психотерапевтичні: вони сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, послаблюють його психічну напруженість, розвивають внутрішні психічні сили.

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед вами – чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне картинка. Знову заплющіть очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «втирайте» її до повного зникнення.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна виконувати в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху).

2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

«Квітка та свічка»

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку в одній руці та свічку, що повільно горить в іншій руці.

1. Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.

2. Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.

3. Повторіть декілька разів.

В основу методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного

стану людини. Адже свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід.

Розвиток резильєнтності – складний особистісний процес. Немає універсальної формули, як стати більш стійким, адже це поєднання як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів (факторів). Проте віра в себе та у власні сили є доброю основою для розвитку резильєнтності – важливого психологічного ресурсу кожної особистості [5].

Отже, війна та інші кризові ситуації впливають на психічне та психологічне здоров'я усіх учасників освітнього процесу, тому рівень резильєнтності педагогів є однією з ключових складових забезпечення їх психологічного здоров'я та ефективної професійної діяльності. Педагогі, як носії знань і вихователі, перебувають у постійному стресовому навантаженні, що може впливати на їхній емоційний та психічний стан. Розвиток здатності адаптуватися до стресу, підтримувати стабільність у складних умовах та відновлюватися після психологічних травм є необхідними умовами для їх ефективної діяльності.

Забезпечення психологічної стійкості педагогів сприяє не тільки їхньому здоров'ю, але й створенню здорової і продуктивної освітньої атмосфери для дітей. Отже, розвиток резильєнтності педагогів є необхідною умовою не тільки для їх особистої адаптації в умовах війни, а й для забезпечення якісного навчання та виховання нових поколінь у складні часи.

Процес забезпечення психологічного здоров'я педагогів потребує системного підходу, що включає як профілактичні заходи, так і методи надання психологічної допомоги. Спеціалізовані тренінги, психотерапевтичні заходи, а також розвиток емоційного інтелекту стають важливими інструментами у формуванні стресостійкості педагогів. Підвищення рівня психологічної стійкості дозволяє педагогам не тільки зберігати свою ефективність у складних умовах, але й передавати дітям необхідні стратегії адаптації до стресу.

Отже, формування резильєнтності у педагогів є ключовим аспектом підтримки їхнього психологічного здоров'я, що, своєю чергою, позитивно впливає на якість освітнього процесу в умовах війни. Тому важливо створювати умови для розвитку цієї важливої якості через підтримку, навчання та надання необхідних ресурсів для педагогів, що сприятиме стабільності та здоров'ю в освітньому середовищі.

Використані джерела

1. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

2. 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>

3. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. – Київ, 2022. 128 с.

4. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. Психологічний журнал. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39-46.

5. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>.