

**Ольга СЛОБОДЯН,**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
*Науковий керівник: Галина МЕШКО,*  
доктор педагогічних наук, професор  
*Тернопільський національний педагогічний університет*  
*імені Володимира Гнатюка (м. Тернопіль)*

## **УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ПРОФЕСІЙНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Модернізація системи освіти України у відповідь на динамічні зміни в країні та світі висуває високі вимоги до якості підготовки фахівців, їхньої компетентності та конкурентоспроможності. Адаптація вітчизняної освіти до міжнародних стандартів вимагає ефективного управління розвитком професійної стресостійкості та резильєнтності педагогів у закладах загальної середньої освіти. Розвиток професійної стресостійкості та резильєнтності є важливим етапом професіоналізації педагогів, оскільки це передбачає не лише необхідний рівень професійних знань, але й формування ключових особистісних якостей, які забезпечують успішне функціонування в професійному середовищі. «Важливо розвивати стресостійкість, і резильєнтність одночасно, в єдності. Бо фахівець зможе швидко впоратися зі стресором, але довго «відходитиме». Або швидко відновлюватися після стресу, але при зустрічі з новим стресором знову переживати деструктивний сплеск емоцій» [4].

Педагогічна професія, що є особливо вразливою до психологічного стресу та його наслідків, ставить перед фахівцем підвищені вимоги до професійної поведінки. Це, в свою чергу, вимагає актуалізації ресурсів стресостійкості та резильєнтності педагогів, особливо в умовах воєнного стану. Ключовими аспектами діяльності керівника закладу загальної середньої освіти є створення умов для професійного розвитку педагогів, упровадження програм психологічної підтримки та забезпечення соціально-психологічної допомоги, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю.

На сьогоднішній день налічується достатня кількість наукових праць, присвячених питанням професійної стресостійкості та резильєнтності

(зокрема, їх досліджували З. Адамська, Г. Дубчак, Л. Коломієць, О. Нагула та ін.). Водночас ресурси професійної стресостійкості і резильєнтності сучасних учителів висвітлені недостатньо.

*Мета дослідження* полягає у виявленні ресурсів професійної стресостійкості і резильєнтності педагогів та визначенні напрямів діяльності керівника закладу загальної середньої освіти щодо їх підвищення в умовах воєнного стану.

Необхідність розвитку професійної стресостійкості та резильєнтності педагогів у закладах загальної середньої освіти актуалізує проблему особистісних ресурсів, які потрібні для цього процесу. У широкому сенсі ресурси (з французької «ressource» – допоміжний засіб) розглядаються як все, що може бути залучене людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. Поняття «ресурс» у сучасній психолого-педагогічній науці також охоплює запас життєвих можливостей суб'єкта, які можуть бути використані для особистісного розвитку, самовизначення, реалізації професійної діяльності та актуалізації власного потенціалу, вибору життєвих стратегій тощо [1].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що вчені переважно виділяють такі фактори, які детермінують стресостійкість та резильєнтність особистості: природжені особливості організму та ранній дитячий досвід, особистісні риси, фактори соціального середовища та когнітивні фактори. За деякими даними, реакції людей на фактори середовища на 30–40 % визначаються генетичними факторами та на 60–70 % залежать від виховання, життєвого досвіду, тренування, отриманих навичок, вироблених умовних рефлексів та інших чинників [3]. Таким чином, одні люди споконвічно більш схильні до стресу, тоді як інші демонструють стійкість до нього і, відповідно, вищий рівень прояву стресостійкості та резильєнтності.

Стресостійкість індивіда, згідно з науковою позицією Г. Дубчак, обумовлюється численними факторами, серед яких «якість стресорів, особистісні характеристики, компетентність у подоланні навантажень та соціальні чинники. Стресори можуть призводити до порушень адаптації лише в поєднанні з різними зовнішніми та внутрішніми факторами» [2, с. 64]. Важливим аспектом, що впливає на стресостійкість, є процес оцінювання стресора. Оцінка, яка містить контрольованість, каузальні атрибуції та інші елементи, визначає тип і інтенсивність стресових реакцій.

Цей процес регулюється індивідуальними факторами, схильностями до подолання стресу та його стилем, а також рівнем соціальної підтримки. Особистісні якості та соціальні фактори можуть як посилювати, так і послаблювати стресові реакції, впливаючи на їх різновид, інтенсивність і тривалість.

Дослідники також підкреслюють важливість позитивного мислення, навичок цілеутворення та духовних ресурсів особистості для стресостійкості. Зокрема, виокремлюють компоненти стійкості до стресу: вибір, конгруентність та випробування. Вибір передбачає готовність реагувати різними способами, сформовану через здатність управляти своїм внутрішнім світом. Конгруентність відображає відчуття внутрішньої гармонії і відсутність особистісних суперечностей, що сприяє досягненню мети. Випробування виникає, коли фахівець оцінює майбутні події, надаючи їм сенс, що перетворює їх на можливості для просування до цілей [5].

Аналіз наукових джерел свідчить, що більшість дослідників виділяють кілька типів ресурсів, необхідних для розвитку професійної стресостійкості та резильєнтності. Серед них фізіологічні ресурси (стан здоров'я та фізичні здібності), психологічні або особистісні ресурси (активна життєва установка, позитивне та раціональне мислення, сила Я-концепції, саморегуляція емоційних станів), матеріальні ресурси, а також вміння ефективно надавати та використовувати психосоціальну підтримку.

Констатуємо, що ресурси для розвитку професійної стресостійкості і резильєнтності педагогів у закладах загальної середньої освіти можна поділити на об'єктивні та суб'єктивні. Сюди входять характеристики екстремальної обстановки та індивідуально-психологічні особливості. Стресостійкість особистості також може залежати від природжених особливостей організму, особистісних властивостей, соціального оточення, когнітивних чинників. Зовнішні ресурси стресостійкості передбачають оцінку стресової ситуації, що охоплює як об'єктивні (екстернальні), так і суб'єктивні (інтернальні) параметри. Важливими є стратегії подолання стресу, вплив травматичних подій на особистість, ступінь опрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, а також професійний і особистісний досвід. Психологічна підготовленість до дій в екстремальних умовах також є ключовим фактором, що впливає на стресостійкість.

Отже, у контексті розвитку професійної стресостійкості і резильєнтності педагогів у закладах загальної середньої освіти можна виокремити два основних види ресурсів: зовнішні та внутрішні. Зовнішні ресурси охоплюють соціально-психологічну підтримку, соціальний статус, хобі, сім'ю, друзів, роботу та інші аспекти оточення. Ці ресурси створюють сприятливі умови для подолання стресових ситуацій і підтримують емоційне благополуччя педагогів. Внутрішні ресурси, у свою чергу, містять особистісні якості, такі як потенціал, самоповага, самоконтроль, життєві цінності (надія, віра, любов, істина), оптимізм, а також бажання, потреби та мотиви. Особистісні ресурси професійної стресостійкості і резильєнтності інтегровані в «фундамент» буття педагога, представляючи собою систему психологічних засобів, необхідних для його повноцінного функціонування.

Визначені ресурси відображають цілісну організацію особистості педагога як суб'єкта саморозвитку, що дає змогу забезпечити необхідний рівень професійної стресостійкості і резильєнтності й окреслити напрями діяльності керівника закладу освіти щодо підвищення рівня професійної резильєнтності і стресостійкості в умовах воєнного стану. Означені напрями діяльності керівника передбачають: розроблення й упровадження програм психологічної підтримки педагогів, спрямованих на формування навичок професійної резильєнтності і стресостійкості в умовах воєнного стану; забезпечення належної соціально-психологічної допомоги педагогічним працівникам з проявами стресу, емоційного вигорання та інших негативних психоемоційних станів; організацію і проведення антистрес-тренінгів для вчителів фахівцями соціально-психологічної служби школи; створення належних матеріальних умов для особистісно-професійного розвитку педагогів; підвищення управлінської компетентності адміністрації закладу загальної середньої освіти з цього питання на спеціальних заняттях.

### **Список використаних джерел:**

1. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Загальна психологія. Історія психології.* 2020. № 31 (70). С. 22–27.

2. Дубчак Г. М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. 321 с.
3. Коломієць Л. І. Психологічні особливості самоактуалізації педагогів з різним рівнем стресостійкості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 70–81. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_3\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_9) (дата звернення: 10.10.2024).
4. Kravets V., Meshko H., Meshko, O., Leskiw A., & Habrusieva N. Development of Future Managers' Resilience as a Condition for Efficiency and Reliability of Management Activities. *SHS Web of Conferences*. 2021. Volume 100. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110002003>
5. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. Вип. 38 (2). С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>