

УДК: 378:37.091.12.011.3-051]:159.942"364"

Мешко Г., д. пед. н., проф.; Мешко О., канд. психол. н., доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ЯК СПОСОБУ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ І ПРОФЕСІЙНИХ ТРУДНОЩІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Дослідження присвячено проблемі розвитку резильєнтності майбутніх педагогів під час війни. Проаналізовано різні підходи до трактування поняття «резильєнтність» у вітчизняній і зарубіжній науковій літературі, підкреслено важливість одночасного розвитку резильєнтності і стресостійкості. Визначено аспекти діяльності для розвитку резильєнтності майбутніх педагогів: формування навичок конструктивної взаємодії й асертивної поведінки; розвиток здатності адаптувати життєві і професійні плани та стратегії їх досягнення до ускладнених умов життя; опанування техніками саморегуляції емоційного стану; пошук внутрішніх ресурсів стресостійкості; розвиток позитивного мислення; оволодіння технологіями лайф-менеджменту. Представлено досвід діяльності щодо вирішення означених завдань у процесі читання психолого-педагогічних дисциплін та у межах діяльності Центру педагогічного консалтингу.

Ключові слова: резильєнтність, стресостійкість, професійна резильєнтність, розвиток резильєнтності, майбутні педагоги.

Meshko H., Dr. of Ped. Sc., Prof.; Meshko O., PhD (Psych.), Assoc. Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine

DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN FUTURE TEACHERS AS A MEANS OF OVERCOMING LIFE AND PROFESSIONAL CHALLENGES UNDER MARTIAL LAW

Abstract. The study is devoted to the problem of developing resilience in future teachers during wartime. Various approaches to interpreting the concept of "resilience" in domestic and foreign scientific literature are analyzed, emphasizing the importance of simultaneously developing resilience and stress resistance. The key aspects of activities aimed at fostering resilience in future teachers are identified, including the formation of constructive interaction skills and assertive behavior; the development of the ability to adapt life and professional plans and strategies to challenging life conditions; mastering techniques of emotional self-regulation; searching for internal stress resistance resources; cultivating positive thinking; and acquiring life management technologies. The study presents practical experience in addressing these tasks through the teaching of psychological and pedagogical disciplines and within the activities of the Pedagogical Consulting Center.

Keywords: resilience, stress resistance, professional resilience, resilience development, future teachers.

Війна спричинила потужне психологічне навантаження на педагога. В умовах воєнного стану йому доводиться постійно стикатися з емоційно виснажливими ситуаціями, постійною багатозадачністю і відповідати за благополуччя як власне, своїх рідних і близьких, так і своїх вихованців. Емоційно стабільний педагог може стати для дітей психологічною опорою та джерелом психологічної безпеки [6]. Тому важливим завданням є розвиток стресостійкості і резильєнтності майбутніх педагогів, що допоможе їм стати більш стійкими під час зустрічі зі складними життєвими і професійними ситуаціями в умовах військового стану. Стресостійкість і резильєнтність необхідно розвивати у здобувачів вищої освіти 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» [2].

Проблема резильєнтності є предметом наукового дискурсу в психології, соціології, соціальній роботі, психотерапії. Зазвичай резильєнтність трактують як здатність психіки відновлюватися після несприятливих, травмувальних обставин. Резильєнтність – це про те, щоб мати внутрішню силу, яка допомагає відновитися після невдач або випробувань, і йти вперед, долаючи труднощі і «не зациклюватися» на невдачах, незважаючи на них. Водночас це ціла психологічна «система навігації» в життєвому і професійному просторі, яка допомагає ефективно долати життєві негаразди і краще справлятися із професійними труднощами. Це сукупність навичок і внутрішніх ресурсів, які допомагають ефективно справлятися з викликами, гібридними загрозами, зберігати психологічне благополуччя, а також використовувати власний негативний досвід для особистісно-професійного зростання.

Резильєнтність трактують не лише як «здатність витримувати стрес і труднощі, але і вміння активно адаптуватися до змін, розв'язувати проблеми та рухатися вперед навіть після негативних подій» [5, с. 144]. Резильєнтність дуже важлива у посттравматичному зростанні особистості.

Резильєнтність визначають як «здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події» [3, с. 601]. Резильєнтність виступає як процес і результат успішної адаптації до складних життєвих і стресогенних умов життя і професійної діяльності. Подібною до означеної є позиція учених щодо трактування резильєнтності як «позитивної психологічної адаптації через здатність підтримувати чи відновлювати власне психологічне благополуччя, незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з періодом воєнного стану» [6, с. 87].

Професійну резильєнтність Дж. Кідд розглядає як здатність долати «підйоми і падіння» у професійній діяльності за допомогою впевненості в собі, віри і надії, самоповаги, флексибільності (цит. за [1]).

У науковій літературі [7] виокремлюють два складники резильєнтності – фізична резильєнтність як індикатор стресостійкості і толерантності та психологічна резильєнтність, що передбачає соціальну підтримку, віднайдення сенсів у складних подіях або стресових ситуаціях, підвищення освітнього рівня й опанування різних психотехнологій для подолання негативних наслідків стресу. У дослідженні Т. Цюман, О. Нагули, З. Адамської [6] обґрунтовано авторські підходи до плекання резильєнтності педагога на основі запропонованих психологічних правил стійкості з урахуванням сучасних ефективних психологічних практик.

Важливими аспектами для розвитку резильєнтності майбутніх педагогів є: формування навичок конструктивної взаємодії й асертивної поведінки; розвиток здатності адаптувати життєві і професійні плани та стратегії їх досягнення до нових, ускладнених умов життя; опанування техніками керування своїм емоційним станом, справлятися зі складними емоціями; пошук внутрішніх ресурсів стресостійкості; розвиток позитивного мислення і саногенного потенціалу [4]; оволодіння технологіями лайф-менеджменту, розвиток самоефективності.

У досліджуваному аспекті важливу роль відіграють інтегрований курс «Педагогіка», зокрема «Вступ до педагогічної професії», і «Вікова і педагогічна психологія», у процесі вивчення яких звертаємо увагу на питання забезпечення професійного здоров'я, розвиток стресостійкості, методи профілактики і подолання професійних (емоційних, інформаційних, комунікаційних) стресів, пропонуємо прийоми саморегуляції емоційного стану, подолання тривожності, розвитку асертивності.

У межах діяльності Центру педагогічного консалтингу проводиться антистрес-тренінг, під час якого майбутні педагоги вчаться розпізнавати власні емоції і реакції на стрес, відновлювати психологічний баланс після складних ситуацій; усвідомлюють необхідність вирішувати проблеми, а не накопичувати їх, приймати рішення в умовах невизначеності і нестабільності; оволодівають методами релаксації; практикують способи подолання стресу і методи оптимізації рівня професійного стресу; фокусується увага на важливості соціально-підтримувального середовища, відчутті сенсу життя і професійної діяльності, вірі у власні сили, розвитку асертивності. Майбутнім учителям пропонуємо для опрацювання «Інформаційно-методичні

матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу» [8], залучаємо до волонтерській діяльності.

Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів допоможе їм не лише пристосовуватися до складних життєвих обставин й непередбачуваних умов педагогічної діяльності під час воєнного стану, долати життєві і професійні труднощі з найменшими втратами для власного здоров'я, але й надавати підтримку і допомогу учням, формувати їх життєстійкість.

Джерела та література

1. Адаменко Л.С. Актуальні підходи до проблеми дослідження резильєнтності. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. № 5(58). С. 5–13.
2. 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*. Volume 100, 02003, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110002003>
3. Медянова О., Дворніченко Л., Любіна Л., Шкраб'юк В., Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10(28) С. 601–611 URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5187/5217>
4. Мешко О.І., Мешко Г.М. Резильєнтність як чинник професійного благополуччя педагога. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Психологія». 2025. № 2(48). С. 1627–1637. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1627-1637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1627-1637)
4. Тітаренко С.А., Сосновенко Н.В. Розвиток резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в умовах військового стану. *Актуальні проблеми дошкільної освіти: виклики та пріоритети*: зб. наукових праць Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (Глухів, 19-20 жовтня 2023 р.). Глухів: Глухівський НПУ ім. О.Довженка, 2023. С. 142–146.
6. Цюман, Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. 38(2), С. 83–89. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
7. Hellerstein D. How I can become resilient. *Heal Your Brain*. 2011. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
8. Як вчити та навчатись в умовах війни / Т.П. Цюман, З.М. Адамська, О.Л. Нагула, К.В. Пуха. Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf.

УДК:159.943.7:613.6]:005.95-051"364"

Мешко Г., д. пед. н., проф.;

Фіткайло М., здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МЕНЕДЖЕРА ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. Дослідження присвячено вивченню проблеми життєстійкості менеджера освіти у контексті збереження його професійного здоров'я в умовах невизначеності і підвищеного рівня небезпеки. На підставі аналізу наукової літератури з'ясовано сутність, підходи до трактування життєстійкості і професійної життєстійкості та визначено можливості її підвищення на етапі професійної підготовки у закладі вищої освіти.

Ключові слова: професійне здоров'я, життєстійкість, професійна життєстійкість, стресостійкість, менеджери освіти.

Meshko H., Dr. of Ped. Sc., Prof.; Fitkailo M., PhD student

Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ukraine