

УДК 373.3/.5.091.12.011.3-051:613.6

Гірченко О. Л.

к. психол. н., доцент

Національний університет

“Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка

Притулик Н. В.

к. пед. н., доцент,

Національний університет

“Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ У ДНІ ВІЙНИ

Збереження психічного здоров'я української нації є чи не найбільш актуальним завданням сьогодення в умовах підвищеної стресогенності суспільства, викликаной, передусім, повномасштабним воєнним вторгненням російської федерації в Україну. Значної уваги потребують люди допоміжних професій, оскільки відсутність ресурсу не лише погіршує їхнє психічне здоров'я, але й позбавляє можливості допомагати іншим. До таких професій відносяться й педагогічні: саме вчителі більшість часу проводять із молоддю поряд, у найбільш стресогенні хвилини сьогоденної реальності, тому відчувають відповідальність за психологічну підтримку дітей, усвідомлюючи вплив своїх емоційних станів на них. Результати нашої розвідки свідчать, що під час роботи в умовах війни лише 2,2 % учителів Чернігівщини, за їхньою особистою оцінкою, лишилися в ресурсному стані; 86,8 % схарактеризували метафорично свій стан як нересурсний.

Вагому роль в утриманні емоційної стабільності особистості відіграють її стресостійкість і резильєнтність. Саме підвищенню зазначених психологічних характеристик надається значення в роботах сучасних психологів (Л.М. Карамушка, Л.М. Максименко, І.В. Олійник тощо), які працюють в напрямку профілактики та подолання емоційного вигорання працівників.

У тезах наведено результати дослідження стресостійкості та резильєнтності вчителів за рівнями в перший рік роботи в умовах війни.

У проведеному нами дослідженні взяли участь працівники закладів середньої освіти м. Чернігова та Чернігівської області (91 особа) – жителі цих географічних локацій зазнали значного впливу воєнного вторгнення (блокада, окупація в перші місяці війни) і працювали в 2022-2023 навчальному році в підвищених стресогенних умовах. Наприкінці навчального року було опитано приблизно однакову кількість учителів початкової та середньої-старшої школи.

За допомогою опитувальників “Самооцінка стійкості до стресу” [1] (стресостійкість розуміємо як здатність особистості витримувати стресові ситуації без негативних наслідків, що визначає, наскільки особистість може управляти тиском, зберігаючи при цьому ефективність та функціональність) і тесту на резильєнтність Е. Сібєрта, адаптованого The Resilience Advantage [2] (резильєнтність розуміємо як здатність особистості пристосовуватися до труднощів, стрімкого змінного середовища чи стресових ситуацій, можливість відновлення психічної та фізичної стійкості після важких життєвих перипетій) було виявлено, що вчителі мають досить високі показники стресостійкості та резильєнтності.

Переважає більшість педагогів – 74,5 % – мають на момент опитування середній рівень стресостійкості, 14,9 % – високий і лише в 10,6 % стресостійкість низька (є чутливими до стресорів і не здатні чинити їм опір).

Ще вищими виявилися показники резильєнтності: 63,8 % опитаних мають високий її рівень – легко відновлюються після стресу, середній законстатовано в 25,5 %, помірний – у 10,6 %, дуже низький не був зафіксований.

За неможливості здійснити аналіз цих показників у динаміці, не можемо стверджувати напевно, що відбулося зі стресостійкістю та резильєнтністю педагогів через вплив конкретних воєнних умов і чинників, проте показовим є і той факт, що 46,5 % педагогів під час самооцінки емоційного стану констатували в себе зростання стресостійкості під час війни.

Було виявлено, які саме особистісні характеристики дають учителям можливість швидко відновлюватися (при аналізі відповідей опитувальника на резильєнтність відповіді “важко визначитися” не бралися до уваги): відкритість до нового досвіду наявна в 93,7 %, на противагу 6,4 % опитаних; оптимістичне мислення наявне в 87,2 %, на противагу 6,4 %; адаптивність засвідчили 61,7 %, на противагу 19,2 %; високу емоційну гнучкість констатували в себе 59,6 %, на противагу 19,1%; віру у свої сили й здібності, здатність долати труднощі констатували 53,2 %, на противагу 12,8 %; витривалість засвідчили 49,0 %, на противагу 19,1 %.

Емоції інтерес і гумор визначають ефективними для відновлення себе після стресу 78,7 % (на противагу 6,4%) і 68 % (на противагу 10,6 %) учителів відповідно. Отже, ці емоції можуть бути опорними для відновлення емоційного потенціалу педагогів.

Отримані дані дають можливість сформулювати відповідні рекомендації щодо профілактики симптомів емоційного вигорання вчителів, збереження їх емоційної стабільності в стресогенних умовах.

Перспективним також є дослідження динаміки показників стресостійкості педагогів і порівняння з показниками цієї психологічної характеристики, а також резильєнтності, в представників інших професій.

Список літератури:

1. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посібник /За ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ, 2006. 368 с. URL: <http://www.uaoppp.com.ua/read/48/> (date of access: 20.05.2023).

2. Doll K. 23 Resilience Building Activities & Exercises for Adults. 23 Mar 2019 Psy.D., L.P. URL: <https://positivepsychology.com/resilience-activities-exercises/> (date of access: 16.05.2023).

УДК 377.8:159.923.2

Іванов В. В.

викладач педагогіки та психології,
циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін
Балтський педагогічний фаховий коледж

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОДУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПЛАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

На сьогодні, проблема особистісного розвитку студента педагогічного навчального закладу й формування його готовності до майбутньої професійної діяльності є