

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління  
та національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
на правах рукопису

Борецька Тетяна Дмитрівна

УДК 159.9

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТИ**

**Особливості розвитку резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни**

053 « Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело

Т.Д. Борецька

Керівник роботи  
Коломієць Тетяна Володимирівна  
кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

## Висновок кафедри

---

за результатами попереднього захисту:

---

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

---

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

### Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти

Борецька Тетяна Дмитрівна\_ захистив (ла)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

---

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

## АНОТОВАЦІЯ

Борецька Т.Д. «Особливості розвитку резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни».

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Війна, що супроводжує соціально-політичну нестабільність в Україні є головною причиною фізичних і психологічних травм та морального виснаження суспільства. У зв'язку з цим перед психологічною наукою постає завдання плідної концентрації з питань дослідження феномену резильєнтності, і навіть більше – стрімкого пошуку фахівцями ефективних шляхів досягнення психологічної стабільності та розвитку життєстійкості особистості.

Данна наукова робота присвячена дослідженню психологічних особливостей резильєнтності серед педагогів, котрі переживають складні події війни, що розпочалися російською агресією 24 лютого 2022 року. Вона обґрунтовує та аналізує концепцію резильєнтності як психічного стану, спрямованого на позитивну адаптацію до стресових ситуацій та подолання негативних наслідків. Зокрема, робота висвітлює психологічні виклики, з якими стикаються вчителі під час війни, такі як дистанційне навчання, відповідальність за життя і здоров'я учнів в небезпечних й невизначених ситуаціях, проживання на територіях, що піддаються систематичним обстрілам, невпевненість у завтрашньому дні та інше.

В науковій роботі було приділено увагу вивченню специфіки формування резильєнтності педагогів в умовах війни, які існуючі методики ефективно працюють щодо підвищення стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій. Особлива увага приділялась аналізу копінг-стратегій, які використовують педагоги для подолання стресових ситуацій. У дослідженні проявів резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни було застосовано методику «Стратегії подолання стресових ситуацій

(SACS)» С.Хобфола та методику психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) Дослідження проведено з метою визначення рівня резильєнтності педагогів та їхньої здатності адаптуватися до труднощів, а також розроблення психологічних стратегій та рекомендацій для зміцнення їх резильєнтності.

Ключові слова: - життєстійкість, стресостійкість, резильєнтність, вчителі, педагоги, емоційний інтелект, війна.

## ABSTRACT

Boretska T. "Features of the development of resilience of pedagogical workers in war conditions".

Qualification work for a master's degree in psychology (specialty 053 - psychology) - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The war, accompanied by socio-political instability in Ukraine, is the main cause of physical and psychological trauma and moral exhaustion of society. In this regard, psychological science is faced with the task of fruitful concentration on the study of the phenomenon of resilience, and even more so - the rapid search by specialists for effective ways to achieve psychological stability and develop personality resilience.

This research paper is devoted to the study of the psychological characteristics of resilience among teachers who are experiencing the difficult events of the war that began with Russian aggression on February 24, 2022. It substantiates and analyzes the concept of resilience as a mental state aimed at positive adaptation to stressful situations and overcoming negative consequences. In particular, the paper highlights the psychological challenges faced by teachers during the war, such as distance learning, responsibility for the lives and health of students in dangerous and uncertain situations, living in areas subject to systematic shelling, uncertainty about the future, and more.

The research paper focused on the specifics of building teachers' resilience in wartime, which existing methods work effectively to increase stress resistance in emergency situations. Particular attention was paid to the analysis of coping strategies used by teachers to overcome stressful situations. In the study of the manifestations of resilience of teachers in the conditions of war, the methodology of "Strategies for Coping with Stressful Situations (SACS)" S. Hobfall and the methodology of psychological diagnostics of coping mechanisms (E. Heim) The study was conducted to determine the level of resilience of teachers and their ability to adapt to difficulties, as well as to develop psychological strategies and recommendations to strengthen their resilience.

Key words: - resilience, stress resistance, resilience, teachers, educators, emotional intelligence, war.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
1.1.Основні підходи до дослідження резилієнтності у психології .....	12
1.2.Психологічні особливості формування резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни.....	15
1.3.Теоретична модель дослідження резилієнтності сучасних педагогів в умовах війни.....	17
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	20
2.1.Методологічний аналіз проблеми формування резилієнтності педагогів в умовах війни.....	20
2.2.Методика та організація дослідження.....	21
2.3. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	23
Висновки до розділу 2.....	25
РОЗДІЛ III ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	26
3.1.Аналіз отриманих результатів .....	26
3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження .....	34
3.3. Шляхи формування резилієнтності педагогів в умовах війни.....	45
Висновки до розділу 3.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ .....	59-64
ДОДАТКИ.....	

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Життя не буває без випробувань, злетів і падінь, радісних і сумних подій. Воно різнобарвне і різнопланове. Все, що з нами відбувається і формує нас як особистість. Так історично складається, що кожне покоління стикається зі своїми життєвими викликами. На долю тих, хто нині проживає в Україні, головне випробування-війна, яка триває вже майже три роки. Це час в стресі, у відчаї, в надії, з втратами близьких, з невизначеністю майбутнього і бажанням настання миру. В таких реаліях ми мусимо жити, працювати, реалізовувати себе в професії, вчитися, навчати інших.

Якщо зосередитися безпосередньо на професії педагога, то вона потребує сформованості особистісних та життєвих цінностей, мотивації, стресостійкості, здатності адаптуватися до викликів сьогодення. У сучасних умовах військових дій та кризових ситуацій питання стійкості та психологічної адаптації стає особливо актуальним для педагогів. Педагогічна діяльність в умовах війни вимагає не тільки високого рівня професійної майстерності, але й здатності до резилієнтності. Формування резилієнтності стає ключовим елементом для забезпечення ефективної роботи освітян та їхньої здатності допомагати учням в надскладних обставинах.

Умови війни накладають особливий відбиток на професійну діяльність педагогів, впливаючи на їхні емоційні та фізичні ресурси. Підвищене навантаження, необхідність швидкого прийняття рішень у стресових ситуаціях, а також постійне відчуття небезпеки вимагають від педагогів вміння адаптуватися до нових реалій. Саме тому, важливим завданням фахівців психологічного напрямку постає дослідження психоемоційних станів педагогів під час війни, окрім того, визначення меж їх психологічної стійкості, гнучкості та опірності існуючим негативним стресовим факторам.

Проблема резилієнтності сучасних педагогів нині є предметом фундаментальних наукових досліджень. Саме вивчення резилієнтності, як



психологічного феномену у теоретичному та практичному аспектах, знайшла своє відображення у відчизняній та у зарубіжній психології, зокрема, у розробках таких дослідників, як: С.Мадді, Е.Мастена, Е.Вернер, Р.Сміта, К.Коннора, Дж.Девідсона, О.Селіванова, Т.Мамонтова, С.Яковенко, Н.Бистрова, Н.Дереги та ін. Проблема вибору стратегій для оптимізації резилієнтності педагогів розкрита у працях Т.Титаренка, Г.Лазоса, В.Татенко, Н.Чепелевої, Т.Федотової та ін.

З огляду на актуальність та соціальну значущість зазначеної проблеми була обрана мною тема наукової роботи: «Особливості розвитку резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни».

**Мета дослідження зазначеної теми** полягає у теоретичному обґрунтуванні, методологічному огляді та у емпіричному дослідженні проблеми проявів резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни.

Метою дослідження було вивчення специфіки формування резилієнтності педагогів в умовах війни, які існуючі методики ефективно працюють щодо підвищення стресостійкості в умовах надзвичайних ситуацій. Особлива увага була приділена аналізу копінг-стратегій, які використовують педагоги для подолання стресових ситуацій, а також оцінці ефективності різних підходів до підвищення їхньої психологічної стійкості.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми проявів резилієнтності педагогів в умовах війни.
2. Розробити теоретичну модель, спрямовану на дослідження резилієнтності педагогів в умовах війни.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву резилієнтності педагогів в умовах війни.
4. Розробити шляхи формування резилієнтності педагогів в умовах війни.

**Об'єкт дослідження:** феномен резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни.

**Предмет дослідження** - особливості прояву резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** резилієнтність педагогів в умовах війни зумовлюється вибором конструктивної копінг-стратегії поведінки у стресовій ситуації.

Теоретико-методологічна база дослідження. Дослідження резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни базується на концепціях дослідження життєстійкості особистості (Є.Ільїна, Д.Леонтьєва, Є.Рильської, І.Солодкої, С.Маді); на дослідженнях впливу копінг-стратегій на формування резилієнтності у сучасних педагогів (дослідження М. Богомаза, Г.Лазоса, Т.Федотової, М.Хайдеггера, М.Хобфолл).

**Основна гіпотеза дослідження:** Розвиток стресостійкості педагогів, які працюють в умовах війни, буде успішнішим за умови розробки тренінгової програми, спрямованої на підвищення їхньої резилієнтності.

**Допоміжні (додаткові) гіпотези:**

1. Стресостійкість професійної діяльності педагогів в умовах війни відрізняється від стресостійкості педагогів, які працюють в інших умовах, за такими показниками:

- рівнем професійного стресу;
- ступенем соціального стресу;
- рівнем фрустрованості;
- копінг-стратегіями подолання стресу.

2. Існує взаємозв'язок між професійним стресом, соціальним стресом, фрустрованістю та копінг-стратегіями подолання стресу.

**Методи та організація дослідження.** У роботі використовувалися такі методи дослідження:

- **теоретичні:** теоретичного пошуку, аналізу, синтезу, класифікації, узагальнення, систематизації отриманих даних;

**емпіричні:** опитування, спостереження, кількісна та якісна обробка даних;

- **статистичні** методи для обробки експериментальних даних.

**У дослідженні була також використана** методика: «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфола.

Використовувалися такі методики, як опитувальники на визначення рівня стресостійкості, резилієнтності та схильності до психосоматичних реакцій.

**Діагностичні методики дослідження:**

1. Методика «Тест на професійний стрес».
2. Методика «Тест на стресочутливість»
3. Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л.І. Вассерман).
4. Методика «Опитувальник способів подолання» (WCQ, С. Фолкман і Р. Лазарус).

**Надійність та вірогідність результатів** забезпечувалися репрезентативністю вибірки, методами, методиками та інструментарієм дослідження.

**Наукова новизна та теоретичне значення:**

*-розширено* теоретичні уявлення про проблему проявів резилієнтності у педагогічних працівників;

– *уточнено* зміст понять «резилієнтність», «життєстійкість», «особливості прояву резилієнтності серед педагогічних працівників»;

– *вперше* було емпірично досліджено особливості взаємозв'язку резилієнтності та стратегій копінг-поведінки у стресовій ситуації.

**Практичне значення** дослідження полягає у емпіричному вивченні особливостей формування резилієнтності у педагогічних працівників під впливом умов війни.

Результати дослідження дозволять краще зрозуміти механізми адаптації педагогів до екстремальних умов та сформулювати рекомендації для розвитку їхньої резилієнтності

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 педагогів (жінки, віком 30-45 років, зі стажем роботи від 5 до 15 років), які працюють у закладах загальної освіти. Із них 30 осіб — педагоги Харківських навчальних закладів, які постійно відчувають тиск війни, перебуваючи під обстрілами. Решта педагогів, котрі працюють в Денишівському ліцеї ім В.Г.Бондарчука. Це педагоги з різним досвідом професійної діяльності: 5-8 років та 10-15 років. Кількість -30 осіб (вчителі місцевого ліцею) та 30 осіб (м. Харків). Тестування та тренінгова робота з педагогами м. Харкова проходила онлайн.

Практичне значення роботи – отримані результати дослідження послуговують як основа для подальших наукових досліджень, а також для розроблення імплементаційних стратегій для широкого впровадження корекційних програм у практиці психологічної допомоги педагогам в умовах воєнного часу.

**Апробація та впровадження результатів наукової роботи.** В процесі підготовки кваліфікаційної роботи було підготовлено три тези, які були представлені для обговорення на 2 міжнародних науково-практичних конференціях: міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень». Випуск 33 та розміщена на сайті конференції 19.09.2024р., опублікована у збірнику наукових праць "Evolving Science: Theories, Discoveries and Practical Outcomes"(Цюріх, Швейцарія 23 вересня) та на науково-практичній конференції «Студентські наукові читання-2024» (Поліський Національний Університет, м. Житомир 12.12.2024р.)

**Структура дослідження:** робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку джерел та додатків. Основний текст склав 53 сторінки. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки. Список використаних джерел становить 62 позиції. Робота містить 5 таблиці, 5 рисунка. Додаток розміщено на сторінках: 64-73.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.

#### 1.1. Основні підходи до дослідження резилієнтності у психології

У науковому дискурсі звернення до феномену резилієнтності розпочалося у 70-х роках минулого століття.

Термін «резилієнтність» має латинський корінь –resilire-, що означає «відскакувати». Українською мовою англійський термін «резилієнтність» (англ. resilience) часто перекладається як «стійкість», проте, це не зовсім правильно, оскільки стійкість (англ. sustainability) – це здатність зберігати стабільність в умовах різких змін, тоді як резилієнтність – здатність відновлюватися після зовнішніх впливів різного характеру [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.20].

У цьому значенні категорія «резилієнтність» успішно застосовується у різних галузях наукового знання: від психології особистості до інженерії. Так, наприклад, у природознавстві цей термін характеризує здатність фізичних тіл повертатися у вихідну форму після певного впливу. У психології під «резилієнтністю» розуміються внутрішні ресурси особистості, які дозволяють долати їй складні життєві ситуації.

У соціальних науках резилієнтність характеризує вміння окремих осіб чи систем (таких як сім'ї, групи та спільноти) функціонувати та розвиватися в умовах постійних змін.

Поняття «резилієнтність» у контексті мобільності особистості набуває різного змісту. Тому можна припустити, що концепція, що розглядається, різноманітна: тобто в різних предметних галузях значення резилієнтності не є лінійним повторенням однієї і тієї ж ідеї, а залежить від контексту, в якому воно розглядається [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.554]

Гнучкість і варіативність аналізованої концепції обумовлюють те, що ключовою характеристикою резиліентності виступає її соціальна природа, які її ключові характеристики як і життестійкість суспільства. Тому ця концепція може застосовуватися подолання наслідків глобалізації. У науковій літературі існує багато суперечок про те, чи є резиліентність «станом, здатністю чи умовою існування особистості та суспільства в цілому в умовах кризи» **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.62]**.

Узагальнюючи зарубіжні дослідження даної теми, відзначимо, що під резиліентністю найчастіше мається на увазі здатність або процес використання внутрішніх ресурсів для адаптації до певних умов, і чим швидше відбувається повернення системи до вихідного стану, тим вищою є її резиліентність (життестійкість).

Соціальна резиліентність проявляється на мікро-, мезо- і макрорівнях буття і охоплює сукупність стійких індивідуумів, набір відносин, що зумовлені соціальними змінами та розвитком суспільства **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.26]**

Підставою на формування резиліентності особистості та соціуму на умовах глобальних викликів стає здатність до самоорганізації соціальних систем. Синергетичні системи є стійкішими, оскільки керування ними здійснюється не через організаційну модель «згори донизу», а також через використання внутрішніх регуляторів резиліентності особистості. Подібні регулятори є багатовимірним набором показників, які відображають різні характеристики резиліентності окремого індивіда та суспільства в цілому. Зокрема, до них належать економічний, природний та соціальний капітал **[Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.304]**.

Основою резиліентності особистості є такі елементи, як соціальні зв'язки, залучення людей до різноманітних видів спільної діяльності, колективна відповідальність і суспільний досвід, готовність особистості зокрема та соціуму в цілому до змін та адаптації, наявність комунікативних зв'язків, соціальна підтримка, культурні надбання, соціальний простір і т. п.

Розвиток соціальних зв'язків сприяє кращій комунікації, соціальній підтримці, координації та формуванню спільних рішень та дій. Взаємодія цих та інших елементів резилієнтності у соціальних групах сприяє їх самоорганізації та передає управління ризиками до рук самих угруповань, забезпечуючи тим самим їх адаптацію [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.51**].

Безумовно, для підвищення резилієнтності із метою реалізації внутрішнього потенціалу соціальних груп в умовах криз буде доречним механізм довгострокового планування та підтримки людей органами державної влади, які спільними зусиллями можуть розробляти стратегії запобігання можливим загрозам та заходам щодо адаптації до несподіваних подій (зокрема, реалії війни). Важливо, щоб за умов глобальних криз усі залучені сторони усвідомлювали важливість взаємодії та співробітництва для відкритого обговорення проблем та спільного пошуку рішень [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.11**].

Одне з найскладніших теоретико-методологічних питань концепції соціальної резилієнтності пов'язане зі способами та вибором критеріїв її оцінки. Це зумовлюється як різноманітністю глобальних проблем, які постають перед сучасним суспільством, так і складністю організаційної структури суспільного буття. Наприклад, гомогенні соціальні системи відрізняються подібним способом життя, міцними соціально-культурними та економічними зв'язками, тому такі спільноти більш життєстійкі [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с. 278**].

Отже, у психології дослідники розглядають життєстійкість у різних ракурсах; як «ключовий ресурс»; «здатність діяти всупереч», «вкоріненість у бутті»; «здатність подолання себе»; «здатність перетворювати проблемні ситуації на нові можливості».

У сучасній вітчизняній та зарубіжній практиці визначені і ті критерії резилієнтності, що детермінують здатність суспільства функціонувати в умовах криз, що є необхідною умовою для ефективного управління соціальними спільнотами в епоху глобалізації.

## **1.2. Психологічні особливості формування резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни.**

Сучасна дійсність зіштовхує представників різних професій із різноманітними викликами та ситуаціями невизначеності. Інтенсивне реформування в нашій країні низки професійних сфер, зокрема освітньої, веде до того, що до професіонала висуваються високі вимоги.

На думку дослідниці Т. Кузьміної, «професія педагога, більшою мірою, ґрунтується на покликанні, певній професійній місії, а не на престижі або на матеріальній вигоді.... Реалізація професійних обов'язків педагогів нерідко потребує високого рівня резилієнтності» [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.28**].

Психологиня Т. Федотова вважає, що «цінності та сенси професії «педагог» переживають «перевірку» професійної придатності фахівців, особливо у стресових реаліях [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.94**] Зокрема, на резилієнтність педагога впливає ефективність діяльності кожного учасника педагогічного колективу (керівництва, самих педагогів, учнів, а також їх батьків) в умовах війни.

В межах даного дослідження розглядалася резилієнтність педагога як внутрішній ресурс особистості (у контексті конструкту «особистісний потенціал», запропонованого Є.Ільїним та співавторами) [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.554**].

Психологиня Л.Хромихіна визначає «особистісний потенціал педагога як інтегральну системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей фахівця, в основі якої – здатність особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв та орієнтирів у своїй життєдіяльності та зберігати стабільність смислових орієнтацій та ефективність діяльності крізь призму стресів та зовнішніх умов, що постійно змінюються (наприклад, перехід із очної форми навчання на дистанційну: спочатку, через ситуацію із ковід-19, нині – у реаліях війни) [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.51**].



Резилієнтність – це здатність педагогічних працівників проявляти себе як особистостей, котрі виступають автономним саморегульованим суб'єктом активності крізь призму активних змін у зовнішньому світі, що поєднує стійкість фахівця до впливу зовнішніх обставин та гнучке реагування на зміни зовнішньої та внутрішньої ситуації, зумовлюючи добір педагогами ефективних форм та методів із метою реалізації змісту професійної діяльності.

Дослідниця Є. Рильська вважає, що «структуру особистісної складової резилієнтності педагогів в нинішніх реаліях становить потенціал самовизначення, потенціал реалізації та потенціал самозбереження, що визначаються ними, як специфічні ресурси особистості. Залучивши ці ресурси, педагог реалізує свою внутрішню стійкість, тому ці ресурси доцільно визначати як внутрішні. Резилієнтність педагогів також варто називати системою переконань, що зумовлюють здатність готовності керувати своїми станами у процесі вирішення завдань підвищеної складності. Із огляду на це, резилієнтність що виступає внутрішнім ключовим ресурсом особистості» [26,с.58].

Зарубіжний психолог С. Мадді трактує поняття резилієнтність як «мистецтво вирішення складних ситуацій» із боку педагогів. Із огляду на це, модель резилієнтності передбачає такі складові: залученість педагога у процес вирішення різноманітних і складних життєвих ситуацій (завдяки своїй активності педагог знаходить у світі цікаве, відчуває залученість у дію, свою реалізованість у житті), контроль (переконання педагога у своїй здатності досягти результатів, через що він впевнений в наявності причинно-наслідкового зв'язку між своїми зусиллями та результатом вирішення проблемної ситуації), прийняття ризику (відображає готовність педагога діяти всупереч невизначеності ситуації та загрози, прагнення відкритися світові та різноманітним ситуаціям як джерелу значущого життєвого досвіду, готовність діяти, не зважаючи на відсутність надійних гарантій успіху) [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.279].

Отже, в контексті теоретичного аналізу підходів до вивчення резилієнтності педагогічних працівників дослідники розглядають їх як «здатність знаходити вихід у різних ситуаціях» (І.Альохіна,Є.Ільїн); «ключовий ресурс особистості» (Л.Хромихіна, С.Мадді); «здатність діяти всупереч обставинам», «розуміти сенс буття» (К.Болтон); «здатність подолати свою невпевненість та страхи» (Є.Ільїн, Ю. Щербатих); «здатність перетворювати проблемні ситуації на нові можливості» (Є.Рильська).

### **1.3.Теоретична модель дослідження резилієнтності сучасних педагогів в умовах війни.**

В межах розробленої теоретичної моделі дослідження резилієнтності педагогів в умовах війни варто виділяти трансформаційний копінг, що передбачає активне подолання стресової ситуації, спрямованість на пошук, на розробку стратегій щодо свого майбутнього, у той час як регресивне додання стресових ситуацій, передбачає стримування напруги всередині себе, уникнення проблеми, вибір на користь звичних алгоритмів поведінки (вибір на користь минулого на противагу формуванню особистих та професійних планів).

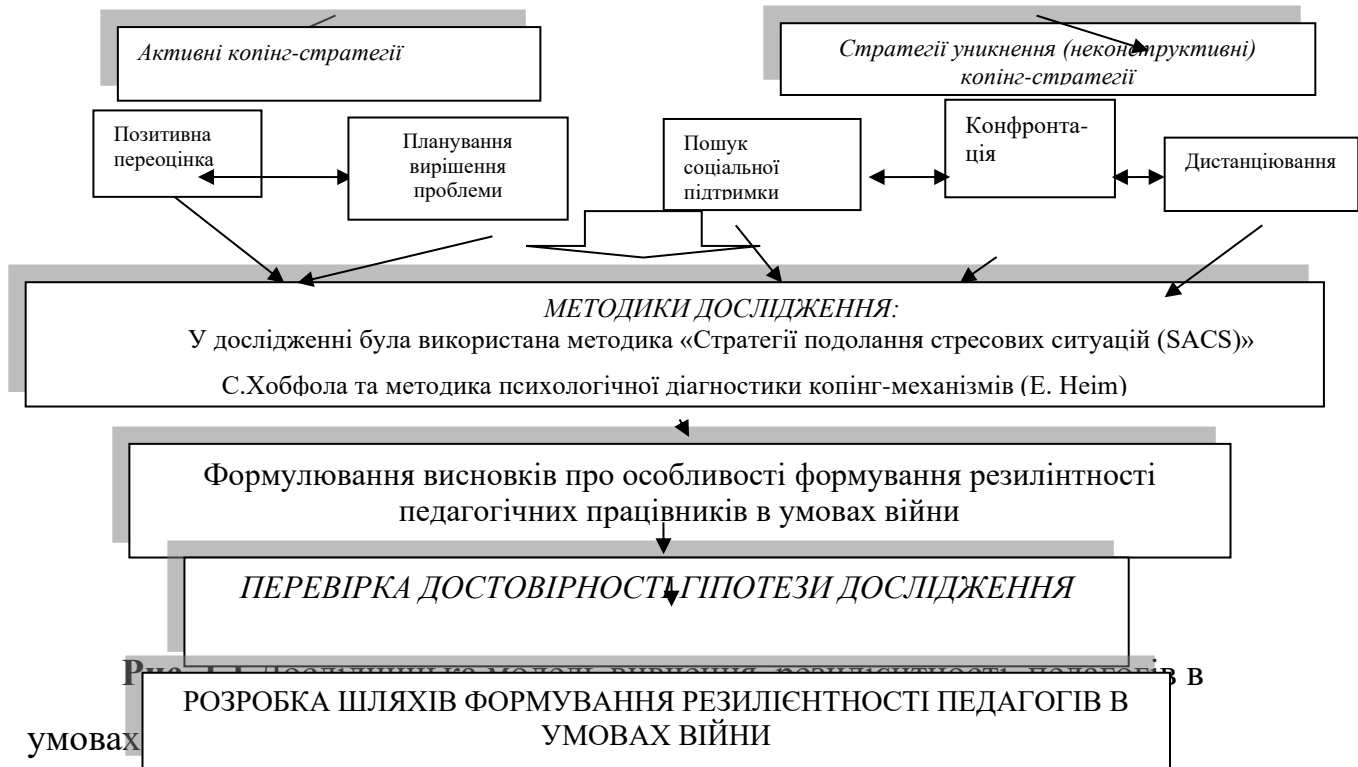
Ця якість формується в процесі професіогенезу особистості і дає можливість педагогам протистояти професійно-особистій дезадаптації, виступаючи допоміжним фактором [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.279].

З огляду на вище зазначене, модель дослідження резилієнтності сучасних педагогів можна зобразити таким чином (Рис.1.)

МЕТА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Гіпотеза дослідження:** резилієнтність педагогів в умовах війни зумовлюється вибором конструктивної копінг-стратегії поведінки у стресовій ситуації, а також зумовлюється досвідом професійної діяльності.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ



Отже, можна дійти висновку у тому, що резилієнтність сучасного педагога розглядається дослідниками як і певний ресурс, як і психологічна властивість особистості, як і здатність до соціальної адаптації фахівця, його саморегуляції в різних та непередбачуваних обставинах.

Ми розглядаємо резилієнтність педагогів як внутрішній ресурс, що допомагає знайти найбільш оптимальні способи і стратегії вирішення складних ситуацій, вміння бути мобільними, мати гнучке критичне мислення, мати розвинені теоретичні та практичні вміння щодо добору ефективних форм, методів та засобів із метою реалізації змісту професійної діяльності.

## Висновки до розділу 1

Окреслено зміст та сутність поняття «резилієнтність» у сучасній психології. Звернувшись до концепції резилієнтності, ми обґрунтували цінність внутрішнього потенціалу соціальної спільноти у процесі адаптації до неминучих змін в сучасних реаліях. Резилієнтність – це риса особистості, що передбачає вміння приймати виклики життя, бути гнучким у виборі життєвої стратегії, а також конструктивно діяти у стресових ситуаціях, знаходити вихід

із проблем, що склалися, у найбільш оптимальний спосіб.

Резилієнтність педагогів в умовах війни виражається у здатності адаптуватися до нових та мінливих умов, у високому рівні мотивації у процесі професійної діяльності, у здатності добирати ті форми та методи діяльності, що будуть оптимальними у тій чи іншій ситуації.

Відповідно до розробленої дослідницької моделі, педагоги з різним рівнем виразності резилієнтності характеризуються специфічністю її залучення, і навіть особливостями її реалізації з іншими особистісними ресурсами. Так, педагогам з високим рівнем резилієнтності більшою мірою властиве цілепокладання та планування, що нерідко потребує подолання внутрішньої напруги на протигагу конфронтації та униканню відповідальності за своє життя. Вони приймають свій життєвий досвід та спираються на нього, бачать життя як ресурс, що сповнений можливостей для них самих, обирають конструктивні стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Їхня резилієнтність взаємопов'язана з психологічним благополуччям, включеністю в процес життя та автономією, а також із здатністю долати стресові ситуації, врегульовувати свій стан, навіть із огляду на вкрай складні обставини сьогодення. Низька резилієнтність педагогів у сукупності з фаталістичністю уявлень про життя, може вести до труднощів планування і побудови життя на тлі труднощів, що переживаються, а також і до невдач.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.

#### 2.1.Методологічний аналіз проблеми формування резилієнтності педагогів в умовах війни

З метою вивчення особливостей формування резилієнтності педагогів в умовах війни у науковій роботі були використані такі методи та методики:

1. Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) дозволяє досліджувати 26 ситуаційних варіантів копіngu (вивчення типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розділених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми. Педагогу пропонують ряд тверджень, що стосуються особливостей його поведінки. Йому необхідно згадати, яким чином він найчастіше вирішує стресові ситуації і ситуації, що потребують значного емоційного напруження та позначити кружечком той номер, що найбільш відповідний певному способу поведінки педагога у тих чи інших обставинах (умовах)

2. Опитувальник копінг-стратегій поведінки у стресовій ситуації: скорочена форма (Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF), Addison, C., Campbell-Jenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., 2007). Досліджуваному пропонується оцінити 32 твердження за шкалою від 0 до 4 балів, інтерпретуючі які можна визначити 3 шкали: 1 – шкала першого порядку (1)вирішення проблем, 2) когнітивне реструктурування, 3) вираз емоцій, 4)пошук соціального контакту, 5) уникнення проблем,

3. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амірхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995). Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік

тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані позначали, які засоби вони використовують для вправління зі стресовими ситуаціями.

Із метою вивчення фізичної активності особистості використовуються наступні методики:

1. Опитування, які складають у формі відкритої анкети.
2. Щоденники активності.

Валідність таких методів, як правило, висока. Також опитуваних розподіляють за групами рухової (фізичної) активності. Для зазначених методів характерна доступність та простота у використанні.

4. Опитувальник The In-ternational Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний Опитувальник Рухової Активності. Валідність і достовірність IPAQ було перевірено у більш, ніж 20 наукових працях. Зокрема проводились порівняння валідності і достовірності цієї методики із критерійними так із об'єктивними методиками [17]. Обробка результатів опитування здійснюється в кілька етапів, а самі результати виражаються у континуальній шкалі (Continuous Score), і категоріальній шкалі (Categorical Score).

Отже, із метою вивчення резилієнтності педагогічних працівників найбільш доцільно використовувати методики, які виявляють особливості поведінки особистості залежно від ситуації (копінг-стратегії). Із метою дослідження резилієнтності педагогічних працівників також доцільно використовувати як стандартні методики і методи, а також авторські анкети, щоденники, самозвіти та ін.

## **2.2.Методика та організація дослідження**

Із метою вивчення особливостей резилієнтності педагогів в умовах війни була використана методика під назвою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфола.

**Мета дослідження** – окреслити вплив копінг-стратегій на сформованість резилієнтності педагогів.

**Матеріал і обладнання:** опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою. Відповідно за ключем підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки педагога в стресогенній ситуації.

Опитувальник містить 9 моделей поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ в соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії. 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії.

**Інструкція для досліджуваного:** «Вам пропонується 54 твердження щодо поведінки в напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто робите в даних випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії або переживання, то поруч з номером питання поставте 5 (відповідь-так, абсолютно вірно). Якщо твердження абсолютно не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь ні-це зовсім не так); 1 немає, це зовсім не так; 2 скоріше ні, ніж так; 3 - важко відповісти; 4 скоріше так, ніж ні; 5 так, повністю погоджуюся [**Помилка! Джерело посилання не знайдено., с.21**].

**Обробка результатів:** згідно із ключем. Аналіз результатів може проводитися на підставі зіставлення даних конкретної людини по кожній з субшкал із середніми значеннями моделей подолання в досліджуваній (професійної, вікової і ін.) групі.

В результаті порівняння індивідуальних і середньо-групових показників робиться висновок про подібність або розходження типу поведінки щодо досліджуваної категорії людей. Інший спосіб інтерпретації індивідуальних даних ґрунтується на аналізі індивідуального «портрета» моделей поведінки серед педагогів.

### **2.3. Організація та проведення емпіричного дослідження.**

**Цілі дослідження:**

- Виявити особливості резилієнтності педагогів в умовах військових дій.
- Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму психолого-педагогічного супроводу педагогів, спрямовану на підвищення їхньої стресостійкості.

**Завдання дослідження:**

1. Оцінити рівень резилієнтності педагогів. Описати рівні професійного стресу у педагогів, які працюють в умовах війни.
2. Проаналізувати ступінь задоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життя і професійної діяльності педагогів.
3. Виявити базові стратегії поведінки педагогів у стресових ситуаціях.
4. Визначити наявність або відсутність зв'язку між професійним стресом, фрустрованістю та копінг-стратегіями педагогів.

**Основна гіпотеза дослідження:** Розвиток стресостійкості педагогів, які працюють в умовах війни, буде успішнішим за умови розробки тренінгової програми, спрямованої на підвищення їхньої резилієнтності.

**Допоміжні (додаткові) гіпотези:**

- Стресостійкість професійної діяльності педагогів в умовах війни відрізняється від стресостійкості педагогів, які працюють в інших умовах, за такими показниками:
  - рівнем професійного стресу;
  - ступенем соціального стресу;
  - рівнем фрустрованості;
  - копінг-стратегіями подолання стресу.
- Існує взаємозв'язок між професійним стресом, соціальним стресом, фрустрованістю та копінг-стратегіями подолання стресу.

**Діагностичні методики дослідження:**

- 1.Методика «Тест на професійний стрес».
- 2.Методика «Тест на стресочутливість»



3.Методика «Діагностика рівня соціальної фрустрованості» (Л.І. Вассерман).

4.Методика «Опитувальник способів подолання» (WCQ, С. Фолкман і Р. Лазарус).

**Етапи дослідження:**

1. Констатуючий експеримент (вхідна діагностика за загальною вибіркою).

2. Формувальний експеримент (розробка і апробація корекційно-розвивальної програми психолого-педагогічного супроводу).

3. Контрольний експеримент (вихідна діагностика, порівняння результатів апробації програми на підвибірці педагогів).

**Опис вибірки:** У дослідженні взяли участь 60 педагогів (жінки, віком 30-45 років, зі стажем роботи від 5 до 15 років), які працюють у закладах загальної освіти.

Із них 30 осіб — педагоги Харківських навчальних закладів, які постійно відчувають тиск війни, перебуваючи під обстрілами.

**Організація та процедура проведення дослідження:** Тестування та тренінгова робота проходили онлайн, у дружній атмосфері, в зручний для учасників час, індивідуально і конфіденційно. Усі учасники були проінформовані про мету дослідження та отримали інструкції щодо заповнення бланків діагностичних методик.

**Методи діагностики:** використовувалися стандартні бланки методик, ручка, а також обмежені інструкції. Час тестування був зафіксований. Після обробки даних учасники були ознайомлені з результатами.

**Формування вибірки для подальшої математико-статистичної обробки:** Загальна вибірка складалася з 60 осіб, серед яких 2 підвибірки: 1 — «педагоги шкіл м. Харків», 2 — «педагоги Денишівського ліцею ім. В.Г. Бондарчука».

## Висновки до розділу 2

Із метою вивчення резилієнтності педагогів доцільно використовувати методики, які виявляють особливості поведінки людини залежно від ситуації, до яких відносять методи дослідження копінг-стратегій. Для цього також доцільно використовувати як стандартні методики і методи, а також авторські анкети, щоденники, самозвіти та ін.

У дослідженні проявів резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни було застосовано методику «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфола. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою (залежно від рівня відповідності кожного із тверджень у певній ситуації). Відповідно до ключа підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь вираженості тієї чи іншої моделі поведінки педагога в стресогенній ситуації війни.

Опитувальник містив 9 моделей поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ в соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії.

## РОЗДІЛ III

### ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1. Аналіз отриманих результатів

Здійснивши аналіз результатів стресостійкості як показника резилієнтності у групі педагогів (1 група, досвід професійної діяльності: від 5-8 років), їх було занесено до таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

#### Кількісний розподіл результатів педагогічних працівників за шкалами (%)

№п/п	Стратегії подолання стресової ситуації	Рівень вираженості стратегії подолання стресової ситуації		
		Високий	Середній	Низький
1	Активна (упевнені дії)	13	4	3
2	Просоціальна (пошук соц.контакту)	5	11	4
3	Просоціальна (пошук соц.підтримки)	5	11	4
4	Пасивна (обережні дії)	13	4	3
5	Пряма (імпульсивні дії)	5	2	13
6	<i>Пасивна (уникнення)</i>	4	3	13
7	Непряма (маніпулятивні дії)	6	7	7
8	<i>Асоціальна (жорсткість, цинізм)</i>	5	2	13
9	Асоціальна (відмова від пошуку альтернативних рішень, тиск на інших)	5	2	13

Отже, у більшості педагогів (13 осіб) за активною стратегією, яка передбачає упевнені дії, переважаючим був високий рівень. Це свідчить про те, що педагоги переконані, що вони діють правильно у тій чи іншій ситуації та вирішують будь-яку ситуацію правильно. Не звертають увагу на те, що хтось може бути ображений чи розчарований їхньою поведінкою. Менше опитаних були відзначені як ті, які характеризувалися середнім рівнем стресостійкості (5). Найменше опитаних отримали низькі показники за стратегією «активність» (3), що характеризувало меншість опитаних як

пасивних особистостей, адже більша частина опитаних здатні до активних рішучих дій та покладання відповідальності та ініціативи за свої дії у випадку виникнення стресової ситуації.

За просоціальною стратегією, що передбачає пошук соціального контакту, у більшості опитаних (11 осіб) переважали середні показники. Це означає те, що у стресовій ситуації педагоги ситуативно обирали шлях йти на контакт, примирення, на встановлення сприятливих стосунків (об'єднатися з іншими), не завжди переймаються, як у тій чи іншій ситуації чинили інші. Соціальна складова у вирішенні стресових ситуацій є не досить важливою для них.

За стратегією пошук соціальної підтримки більшість педагогів звертаються за порадою та підтримкою до інших, проте, не завжди (11 осіб). Педагоги у більшості випадків прагнуть вирішувати свої проблеми самостійно, не прагнуть виговоритися чи порадитися. Проте, були опитані, які склали меншість (5 осіб), у яких показники сягали високих, що свідчило про них як про тих, хто шукають шляхи вирішення проблеми у порадах інших людей. Низькі показники за цією шкалою було зафіксовано у 4 осіб, які взагалі не враховують думки оточуючих, не шукають у них підтримки у стресовій ситуації серед колег або у колі родини.

Обережна стратегія поведінки у стресовій ситуації була притаманна для більшості. Педагоги із метою вирішення проблеми вважають за необхідне діяти обережно, аби не зачепити інтересів інших, прагнуть економити свої ресурси, добре обдумують свої дії та їх результати. Середні показники за цією стратегією отримали також 4 особи. Більшість педагогів діють активно, обираючи відповідні дії: самостійно вирішувати проблеми, які виникли у конфлікті, тому результати були відповідними. Вони діють за принципом поваги до себе та поваги до інших.

Стратегія «імпульсивні дії» була притаманна для меншості опитаних (4 особи). Середній рівень було також зафіксовано у меншості опитаних (2). У решти опитаних педагогів переважав низький рівень. Це свідчить про те,

що у своїх рішеннях педагоги можуть діяти спонтанно, неорганізовано, покладаючись на передчуття чи власну інтуїцію, а у більшості випадків – раціонально. Низькі результати були зафіксовані у 13 педагогів.

За стратегією «уникнення» більшість опитаних також мали низькі показники (13 осіб). Це було свідченням того, що педагогічні працівники не намагаються уникати відповідальності за свої дії та поведінку, не відкладають вирішення конфлікту на «останній момент» чи на «хороший період», не вважають, що проблема, яка існує, вирішиться сама по собі. У решти опитаних (меншість), були помічені високі показники за цією шкалою (4) та середні (3). Це означало те, що ці особи нечасто беруть на себе відповідальність, сподіваються на вирішення проблем за принципом «само по собі».

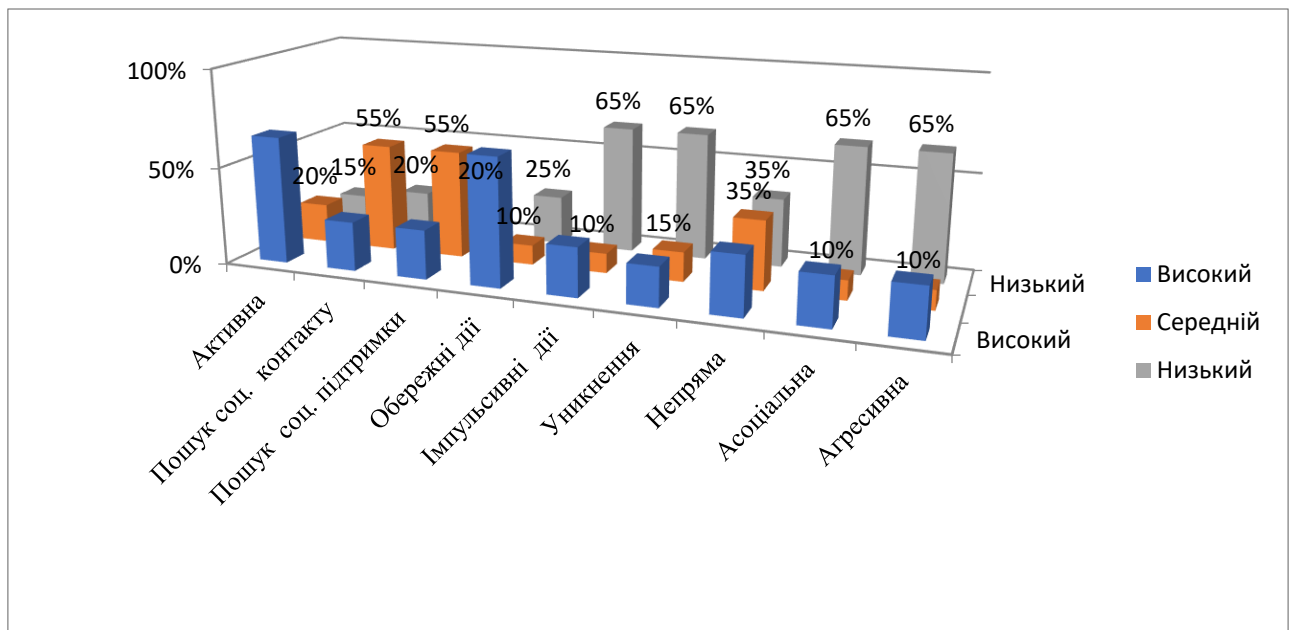
За стратегією «маніпулятивні дії» у меншій частині педагогів були помічені показники, що відповідали високим (13). Це свідчило про те, що педагоги не прагнуть несвідомо впливати на інших, із метою досягнення задуманого через певні методи та техніки, які передбачає маніпуляція. Вони не підігрують, не здатні фальшивити, обманювати інших, відкидати інтереси інших заради досягнення задуманого чи задоволення власних потреб. Решта опитаних також мали показники, які відповідали середнім і теж складали меншість (5). Це було свідченням того, що вони рідко вдаються до маніпуляції або роблять це несвідомо. Отже, у більшій частині педагогів спостерігалися низькі результати за цією стратегією.

За стратегією «асоціальні дії» у переважній більшості педагогів були помічені показники, які мали відповідність низьким (13). Педагогам не притаманні різкі дії на шкоду іншим, вони не нівелюють інтереси інших людей, не вдаються до демонстрації своєї сили чи влади із метою зміцнення авторитету серед учнів та колег. Вчителі не намагаються когось принизити чи поставити у незручне становище, а навпаки, прагнуть вирішити складну ситуацію раціонально. Меншість педагогів мали показники, що відповідали середнім (2) та високим (5). Це свідчило про те, що ці педагоги не вдаються до принизливої демонстративної поведінки на шкоду іншим, враховуючи

інтереси оточуючих. Проте, більша частина педагогів мали низькі показники за цією шкалою.

За шкалою «агресивні дії», яка передбачає відмову від пошуку альтернативних рішень, тиск на інших, у меншій частині опитаних педагогів спостерігалися високі результати (5 осіб). Це засвідчило, що такі вчителі здатні до прояву агресії по відношенню до оточуючих або відстояти своє, свою правду. Менша частина із усіх опитаних педагогів також отримали середні показники (2). Це було свідченням того, що ці працівники хоч і вдаються до агресивної різкої поведінки, проте це відбувається ситуативно. Найбільша частина педагогів (13) отримали показники, що відповідали низьким. Це характеризувало їх як врівноважених, а не імпульсивних, таких, що не здатні до проявів агресії щодо інших на благо своїм інтересам та на шкоду оточуючим.

Результати педагогів зафіксовано на рисунку 3.1.



**Рис.3.1.** Стратегії поведінки педагогів у стресовій ситуації (%)

Таким чином, узагальнюючи результати щодо переважаючих стратегій поведінки педагогів у стресовій ситуації, для більшості з них були притаманні асертивні дії, що передбачають самостійне, обдумане та раціональне вирішення проблеми, вміння діяти рішуче. Для педагогів не притаманні уникнення, застосування маніпуляції, агресія та асоціальні дії. Соціальна

складова у педагогів також не була переважаючою, вони не відчували потреби у пошуку підтримки, не прагнули того, щоб їх втішали або пожаліли, надали пораду та ін.

Аналіз результатів опитування педагогів із досвідом професійної діяльності (10-15 років) відображено у кількісному відношенні в табл.3.2.

Таблиця 3.2.

**Кількісний розподіл результатів за шкалами у групі педагогів (досвід 10-15 років)**

№п/п	Стратегії подолання стресової ситуації	Рівень вираженості стратегії подолання стресової ситуації		
		Високий	Середній	Низький
1	Активна (упевнені дії)	5	5	10
2	Просоціальна (пошук соц.контакту)	15	5	-
3	Просоціальна (пошук соц.підтримки)	15	5	-
4	Пасивна (обережні дії)	-	5	10
5	Пряма (імпульсивні дії)	10	5	5
6	<i>Пасивна (уникнення)</i>	10	5	5
7	Непряма (маніпулятивні дії)	15	5	-
8	<i>Асоціальна (жорсткість, цинізм)</i>	5	10	5
9	Асоціальна (відмова від пошуку альтернативних рішень, тиск на інших)	5	10	5

Як бачимо, за шкалою «активні дії», що передбачають вияв впевненості та рішучості, у більшості педагогів спостерігався низький рівень (10 осіб). У решти був помічений середній рівень (5), це означає, що вони можуть проявити рішучу поведінку та відповідні дії, але такий вияв відбувається ситуативно (тобто, не завжди). Інша частина педагогів (5) мали високі показники за шкалою «асертивні дії», що характеризувало їх як упевнених, активних, ініціативних та рішучих. Проте, у більшій частині

педагогів рівень за цією шкалою був низьким.

За шкалою «пошук соціального контакту» у більшості педагогів спостерігався високий рівень (15 осіб). Це свідчило про те, що у стресовій ситуації педагоги прагнуть йти на контакт з іншими під час вирішення проблем, об'єднатися з іншими. Опитані, окрім власних інтересів враховують інтереси інших, думають, як вчинили б оточуючі. Решта педагогів (5 осіб) мали середні показники за цією шкалою, що свідчить про те, що вони прагнуть йти на об'єднання і контакт з іншими, що також відбувається ситуативно. Низьких показників за цією шкалою помічено не було.

Аналізуючи результати за шкалою «пошук соціальної підтримки», більша частина опитаних педагогів мали показники, які відповідали високому рівню (15 осіб). Це могло бути свідченням того, що більшість викладачів під час виникнення складної життєвої ситуації прагнуть і тяжіють до соціальної підтримки ззовні: від друзів, рідних. Педагогам дуже важливо поділитися з іншими своїми переживаннями, емоціями. Деякі із них отримали середні показники (5 осіб), що стало свідченням того, що опитані не завжди прагнуть до порад та розуміння із боку інших, проте це відбувається залежно від ситуації. Низьких показників за цією шкалою ми не помітили.

За шкалою «обережні дії» більшість педагогів мали результати, які відповідали низьким (10 осіб). Це характеризувало їх, як таких, що діють, не обдумуючи ситуацію, а здебільшого таких, що можуть проявляти ризикові дії та мають недовіру до інших. Решта педагогів (5) отримали показники, що відповідали середнім. Це означало те, що вони залежно від ситуації, що склалася, проявляють обережність, покладаються на себе та свої рішення. Ці педагоги відповідальні, ініціативні, впевнені у собі. Низьких результатів за цією шкалою помічено не було.

За шкалою «імпульсивні дії», більша частина опитаних отримали високі показники (10), що характеризувало їх як таких, що часто не задумуються про результати своїх рішень та вчинків. Інші педагоги (5) осіб, що склали



меншість, мали результати, що відповідали середнім. Вони виявляють імпульсивність та різкість у прийнятті рішень, проте це залежить від певної ситуації. Інші педагоги (5) мали низькі показники імпульсивності, що характеризувало їх як таких, що здатні продумувати результати своїх дій та чинити обережно.

За шкалою «уникнення» більша частина педагогів (10) мали високі показники, що характеризувало їх як таких, що можуть відкладати вирішення проблем «на потім». У ситуації конфлікту переконують інших, що проблема нічого не варта і її можна конструктивно вирішити. Вони часто уникають відповідальності та рішучих дій. Решта педагогів мали показники, що відповідали середнім (5), що характеризувало їх як таких, що уникають відповідальності та рішучості у проблемних ситуаціях, проте це залежить від ситуації. Решта педагогів (5) отримали результати, що відповідали низьким (5). Отож меншість педагогів відповідальні, прагнуть вирішити ситуацію у конструктивний спосіб, не уникають рішучих дій, не вважають, що час сам «розставить» все на свої місця.

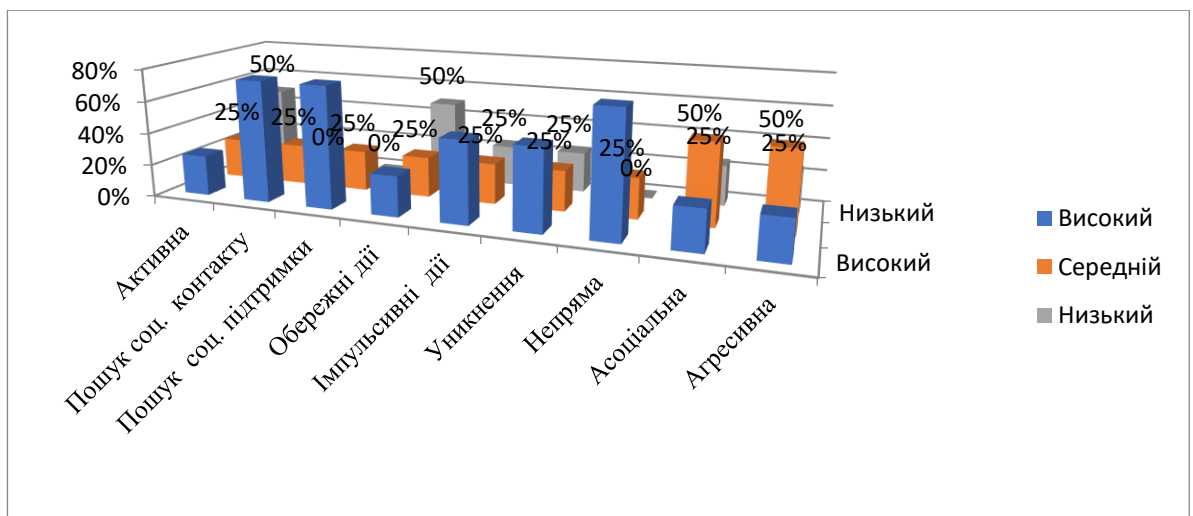
За шкалою «маніпулятивні дії» більшість педагогів мали високі результати (15 осіб). Це свідчило про те, що вони із метою досягнення задуманого вдаються до опосередкованого впливу на інших (тобто йдуть на маніпуляцію). Ці педагоги час від часу, аби досягти свого, підлаштовуються під поведінку інших, опосередковано дають зрозуміти іншим, що вони можуть досягти свого будь-якою ціною і керувати своїм успіхом. Інші педагоги (5), що складала меншість, вдаються до маніпулятивних дій, проте це також зумовлюється певною ситуацією.

За шкалою «асоціальні дії» більшість педагогів (10 осіб) отримали показники, що відповідали середньому рівню. Вони виявляють жорстокі та цинічні дії, проте це зумовлюється певною ситуацією. Решта педагогів (5) отримали показники, які відповідали низькому рівню, що характеризувало їх як таких, яким не притаманні агресивні жорстокі дії та поведінка відносно інших. Незначна частина педагогів (5) мали високі показники асоціальних дій,

що характеризує їх як таких, яким притаманні відповідні агресивні дії.

Результати педагогів за шкалою «агресивні дії» у більшості педагогів були середніми (10). Це означало те, що заради досягнення задуманого педагоги час від часу можуть вдаватися до агресії, відмовляються від пошуку альтернативних рішень, можуть бути різкими, формувати спонтанні рішення, що шкодять іншим. Їхня поведінка здатна спричинити багато прикрощів для самих педагогів, а також і для їх оточення. Решта опитаних (5), що мали високі показники за шкалою, характеризувалися як такі, що здатні чинити тиск на інших заради власних інтересів, нівелюючи інтереси інших та виявляти агресію щодо учнів або колег. Частина педагогів мали показники, що відповідали низьким (5 осіб), що характеризувало їх як таких, що не здатні виявляти агресивні дії щодо інших з метою показати свою правоту, довести першість та перевагу над кимось (колегами або вихованцями).

Результати педагогів у відсотковому вираженні відображено на рис.3.2.



**Рис.3.2.** Стратегії поведінки педагогів 2 групи у стресовій ситуації (%)

Таким чином, серед переважаючих стратегій поведінки педагогів у стресовій ситуації (в умовах війни), переважаючими були просоціальна (пошук соціального контакту та пошук соціальної підтримки) та непрямі (маніпулятивні) дії. Найрідше педагоги вдаються до проявів рішучості, ініціативності, відповідальності, обираючи такі стратегії поведінки у стресових ситуаціях, як: «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії».

### 3.2. Обробка та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

#### *Тест на стресочутливість.*

Отримані результати діагностики особистісних та індивідуальних особливостей, "порогу чутливості до стресу", а також запасу адаптаційної енергії за тестом стресочутливості у педагогів, що працюють в умовах війни, мають певні особливості. Розглянемо отримані результати більш детально (див. таблиці 3.3, 3.4).

Таблиця 3.3

#### **Задоволеність освітою та проведенням дозвілля**

№	Шкали	Педагоги м. Харків %, к-ть від вибірки за рівнями			Педагоги Денишівського ліцею %, к-ть від вибірки за рівнями		
		середній	низький	високий	середній	низький	високий
1	ПРО	16	13	1	15	1	14
2	СНУ	0	0	10	13	2	15
3	СПЗС	11	4	8	16	9	5
4	ДСПС	14	7	9	0	6	14
5	КСПС	10	3	17	11	0	9

Таблиця 3.4

#### **Порівняльна таблиця базової та динамічної стресочутливості**

№	Шкали	Педагоги м. Харків к-ть від вибірки за рівнями			Педагоги Денишівського ліцею к-ть від вибірки за рівнями		
		стійкий	норма	підвищений	стійкий	норма	підвищений
1	Базова стресостійкість	16	13	1	15	1	14
2	Динамічна стресостійкість	20	0	10	13	2	15

Порівнюючи шкальні оцінки, можна сказати, що в дослідженні стресочутливості виявлені всі рівні: високий, середній, низький присутні у вибірці, за винятком низького рівня за шкалою СНУ. Розглянемо розподіл рівнів стресочутливості за шкалами у загальній сукупності вибірки:

1. Шкала ПРО (підвищена реакція на обставини). Педагоги, що працюють в умовах війни, мали більш збалансовані рівні резилієнтності:

середній, низький та високий. У педагогів Денишівського ліцею реакція на обставини була більш високою, що свідчить про нижчий рівень резилієнтності в ситуаціях стресу. Це підтверджує, що резилієнтні педагоги (м. Харків) мають здатність контролювати свої емоції та ефективно адаптуватися до обставин, зменшуючи їх вплив. Вищий рівень впевненості та емоційної стабільності є важливою частиною резилієнтності.

2. Шкала СНУ (схильність до надмірного ускладнення). У групі педагогів, що працюють на території, де військові дії більш відчутні, рівні розподілилися наступним чином: середній і високий, низький рівень відсутній. У групі педагогів Денишівського ліцею, де загальна обстановка пов'язана з бойовими діями менш відчутна, схильність до надмірного ускладнення представлена на рівнях: високий, середній, низький. Отже, можна сказати, що педагоги, які працюють в умовах війни, менш схильні до надмірного ускладнення проблемних ситуацій, що, в свою чергу, сприяє підвищенню їхньої стресостійкості.

3. Шкала ДСПС (деструктивні способи подолання стресів). У групі педагогів, що працюють в умовах війни, рівні розподілилися так: середній, низький, високий. У групі педагогів Денишівського ліцею деструктивні способи подолання стресів представлені такими рівнями: високий, середній, низький. Отримані результати, можливо, свідчать про те, що педагоги Денишівського ліцею частіше використовують деструктивні способи подолання стресів у своїй професійній діяльності. Ймовірно, педагоги війни, на відміну від педагогів ліцею, можуть зосереджувати увагу на конкретному мотиві, який діє в даний момент. У цьому випадку все незначне відходить на другий план, а результатом є посилення привабливості ще не досягнутої мети, мобілізація сил для її досягнення, що підвищує рівень стресостійкості.

4. Шкала КСПС (конструктивні способи подолання стресів). У групі педагогів, що працюють в умовах війни, рівні розподілилися так: високий, середній, низький. У групі педагогів Денишівського ліцею конструктивні способи подолання стресів мають такі рівні: середній, низький та високий на

одному рівні. Пояснюючи отримані результати, можна сказати, що педагоги, які працюють в умовах війни, на відміну від педагогів, де обстановка більш спокійна, частіше використовують конструктивні способи подолання стресів, тобто вони вміють мобілізувати не лише власні ресурси, але й ресурси середовища та оптимально їх використовувати. Це підвищує рівень їхньої стресостійкості.

Аналіз показує, що педагоги, що працюють в умовах обстрілів демонструють вищий рівень резиліентності порівняно з педагогами, котрі проживають і працюють на більш спокійних територіях.

Вони мають розвинені копінг-стратегії, які дозволяють ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, фокусуватися на вирішенні проблем та зберігати психологічний баланс. Ця резиліентність проявляється у здатності підтримувати позитивні стосунки з колегами, адекватно реагувати на труднощі та знаходити конструктивні способи подолання стресів

З іншого боку, педагоги Денишівського ліцею, хоча й проявляють певні ознаки резиліентності, частіше використовують деструктивні стратегії подолання стресів, що може знижувати їхню загальну здатність відновлюватися та адаптуватися до викликів професійної діяльності.

Таким чином, можна сказати, що стресочутливість у педагогів, які працюють в умовах війни, відрізняється якісно від стресочутливості педагогів, котрі проживають і працюють на спокійніших територіях. Статистично значущих кількісних відмінностей показників між порівнюваними категоріями не встановлено.

*Тест на професійний стрес* : Якщо порівняти ступінь вираженості стресу серед педагогів вибірки, можна сказати, що перший ступінь (10 балів), коли стрес не є проблемою професійної діяльності, спостерігається у 35% (10 педагогів, які працюють в умовах м. Харків) та 40% (12 педагогів Денишівського ліцею).

Другий ступінь (25 балів) виявлено у 51% вибірки (15 педагогів, які працюють в умовах війни) і 45% (12 педагогів Денишівського ліцею). Це

помірний рівень стресу для педагогів, що багато працюють, і такий рівень вимагає аналізу ситуації стресового навантаження з метою його зменшення.

Третій ступінь (33 бали) спостерігається у 14% вибірки (5 педагогів, що працюють в умовах війни) і 15% (6 педагогів Денишівського ліцею). Для цих респондентів стрес є безумовною проблемою, що вимагає корекційних дій. Чим більше працює педагог при такому рівні стресу, тим складніше його подолати. Це серйозний привід для ретельного аналізу професійної діяльності.

Четвертий ступінь, коли рівень стресу стає головною проблемою і загрожує виснаженням адаптаційного синдрому, під час тестування не спостерігався.

Таким чином, можна сказати, що у педагогів м. Харків порівняно з педагогами Денишівського ліцею найбільше представлений другий ступінь професійного стресу, тобто помірний рівень, а найменше – третій ступінь. У педагогів Денишівського ліцею перший і другий ступені професійного стресу рівнозначні. В цілому вибірка не виявила четвертого ступеня (див. Табл. 3.5).

Таблиця 3.5

### Розподіл ступенів професійного стресу в групах педагогів

Ступені професійного стресу	Педагоги м. Харків	Педагоги Денишівського ліцею
1 рівень	10	12
2 рівень	15	12
3 рівень	5	6
4 рівень		

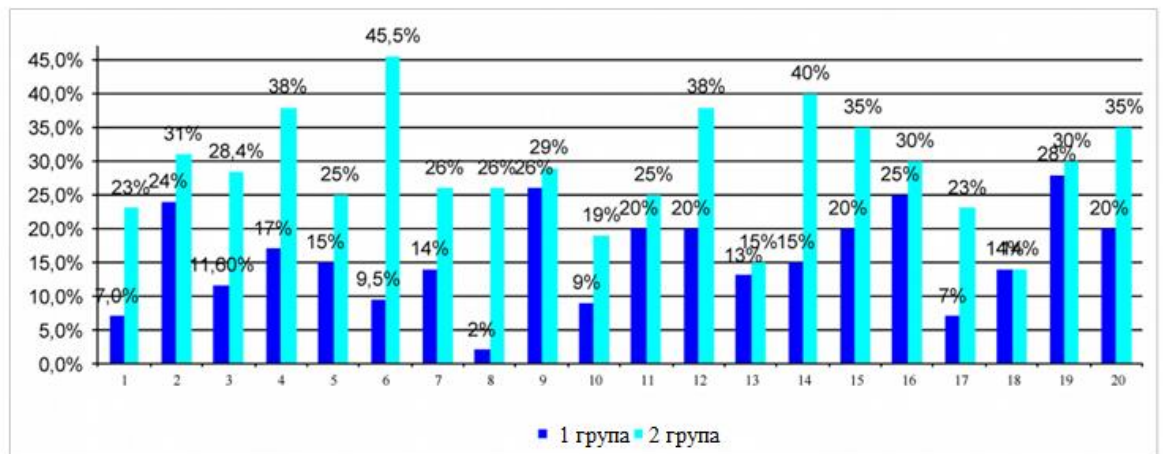
Можливо, домінування другого ступеня професійного стресу, помірною рівня, у досліджуваній вибірці пов'язане з тим, що більшість вибірки адекватно використовує ресурси подолання, такі як:

- Самостійні установки;
- Здатність ставити себе в центр своїх життєвих планів;
- Інтернальна локалізація контролю над ситуацією стресового навантаження;

- Креативність мислення;
- Відкритість до контактів.

*Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості за Васерманом Л.І.*

Проаналізувавши вибірку респондентів за рядом запропонованих питань, які діагностують рівні соціальної фрустрованості, ми виявили певні особливості (див. рис. 3 ДОДАТКИ).



**Рисунок 3.3. Шкала:** 1. освіта 2. зміст своєї роботи загалом 3. взаємовідносини на роботі 4. становище в суспільстві 5. взаємовідносини з колегами по роботі 6. умови професійної діяльності 7. взаємовідносини із суб'єктами своєї професійної діяльності 8. матеріальне становище 9. житлово-побутові умови 10. можливості вибору місця роботи № Шкала: 11. стосунки з дитиною (дітьми) 12. стосунки з батьками 13. обстановка в суспільстві (державі) 14. стосунки з чоловіком (дружиною) 15. сфера послуг і побутового обслуговування 16. сфера медичного обслуговування 17. проведення дозвілля 18. можливості проводити відпустку 19. стосунки з друзями, найближчими знайомими 20. свій спосіб життя загалом

Своєю освітою та проведенням дозвілля повністю задоволені 30% вибірки (14 респондентів з 2-ї групи та 4 респонденти з 1-ї групи), тоді як 15% (9 респондентів з 1-ї групи) незадоволені; інша частина вибірки має проміжні показники.

Взаємовідносинами з колегами по роботі та іншими суб'єктами своєї професійної діяльності задоволені 40% вибірки (17 респондентів з 1-ї групи та 7 респондентів з 2-ї групи), а 14% (2 респонденти з 2-ї групи та 6 респондентів з 1-ї групи) повністю незадоволені; решта має середні показники.

Вважають, що зміст їхньої роботи загалом, умови професійної діяльності, стосунки з чоловіком (дружиною) і дітьми, спосіб життя загалом, сфера послуг та побутового обслуговування, а також житлово-побутові умови є задовільними 55% вибірки (25 респондентів з 2-ї групи та 8 респондентів з 1-ї групи). Цим фактором не задоволені 32% (6 респондентів з 2-ї групи та 13 респондентів з 1-ї групи), решта займає нейтральні позиції.

Своїм становищем у суспільстві, стосунками з батьками, друзями, найближчими знайомими та сферою медичного обслуговування задоволені понад половину вибірки – 58% (26 респондентів з 2-ї групи та 9 респондентів з 1-ї групи), інша частина вибірки займає нейтральну позицію.

Обстановкою в суспільстві (державі), можливостями проводити відпустку, можливостями вибору місця роботи, матеріальним становищем задоволено менш як одна третина респондентів - 28% (10 респондентів 2-ї групи та 1 респондент 1-ї групи), не задоволено 52% (11 респондентів 2-ї групи та 22 респонденти 1-ї групи).

Якщо порівняти ступені незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життя і діяльності за групами, то найнегативніше сприймаються ті, що мають високий ступінь соціальної фрустрації, переважно в 1-й групі та невеликій частині 2-ї групи. Респонденти 2-ї групи здебільшого сприймають позитивно все, що відбувається, або нейтрально, негативне ставлення представлено меншою мірою.

Респонденти 1-ї групи вважають, що основні життєві події мають або нейтральний відтінок, або негативний. Основні аспекти життя і діяльності, що мають високий ступінь соціальної фрустрації в 1-й групі:

- обстановка в суспільстві;
- можливості проводити відпустку;
- можливості вибору місця роботи;
- матеріальне становище.

Найімовірніше, це пов'язано з вкрай нестабільною соціально-економічною обстановкою в державі й в світі загалом, і в нашому регіоні



зокрема, а також із глобальною економічною кризою. Імовірно, певний вплив має і не структурованість життя - певна невизначеність в зв'язку із військовими діями в Україні, що спричинили порушення життєвої стратегії та ритму життя.

Даний стан може посприяти високій фрустрованості протягом тривалого проміжку часу, що призводить до появи дезорганізуючого емоційного стану, загального пригнічення психіки, що своєю чергою - до емоційних розладів, неадекватного реагування на зовнішні впливи та появи дезорганізуючої поведінки.

Більш задовільно сприймаються, як у 1-й, так і у 2-й групах (менш як одна третина частини вибірки), такі аспекти життя і діяльності (середній ступінь соціальної фрустрації):

- взаємовідносини з колегами по роботі і на роботі;- взаємовідносини із суб'єктами своєї професійної діяльності;
- житлово-побутові умови;- зміст роботи загалом;
- умови професійної діяльності;- стосунки з чоловіком (дружиною);
- стосунки з дитиною (дітьми);
- сферою послуг і побутового обслуговування;- способом життя загалом.

У цій підгрупі в енергетичному режимі інтелект справляється зі своїм завданням.

Людина здатна оцінити адекватно зовнішні впливи і переживання, а також успішно їх подолати, надавши їм комунікабельної форми.

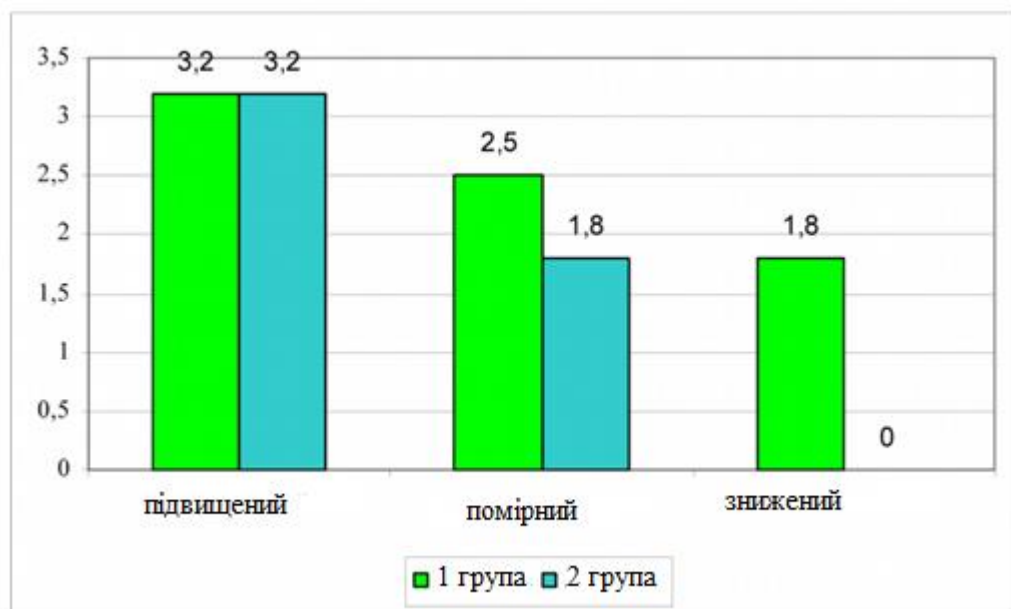
Соціальні досягнення в основних аспектах життя і діяльності, які респонденти - основна частина 2-ї групи і деяка частина 1-ї групи - визначають як задоволені високою мірою:

- своє становище в суспільстві (низький рівень соціальної фрустрації);
- стосунки з батьками;
- стосунки з друзями;
- стосунки з найближчими знайомими;
- ставлення до сфери медичного обслуговування.
- ставлення до рівня освіти;

- ставлення до проведення дозвілля.

У цій частині вибірки присутній нормальний зв'язок між інтелектом та емоціями. Інтелект адекватно оцінює належним чином зовнішні та внутрішні впливи, виявляє лише значущі події для особистості.

Його керуючі команди включають адекватні емоційні програми і напрацьовані за життя стереотипи емоційної поведінки. Таким чином, у досліджуваній вибірці можна відзначити три рівні соціальної фрустрації - підвищений, помірний, знижений, що пов'язані з різними соціальними досягненнями в основних аспектах життя і діяльності (див. Рис. 3.4).



**Рис. 3.4.** Рівні соціальної фрустрації (середній бал)

Отже, у групі з низьким рівнем потреби у відмові від соціальних контактів (2-га група) переважає підвищений і помірний рівень соціальної фрустрації та більша задоволеність соціальними досягненнями в основних аспектах життя і діяльності. У групі з високим рівнем потреби у відмові від соціальних контактів (1-ша група) превалює підвищений і помірний рівень соціальної фрустрації та менша задоволеність соціальними досягненнями в основних аспектах життя і діяльності.

*Методика «Опитувальник способів подолання» (WCQ, С. Фолкман і Р. Лазарус).*: Отримані дані щодо копінг-стратегій поведінки педагогів, дають змогу визначити їхню ефективність/неефективність із погляду зниження

почуття вразливості до стресів.

Розглянувши розподіл копінг-стратегій поведінки у педагогів загалом у всій вибірці, можна визначити деяку динаміку. Конфронтативний копінг із використанням агресивних зусиль для зміни ситуації, певну частку ворожості та готовність до ризику виявляють 30.8% (від вибірки педагогів, які працюють в умовах війни).

У решти вибірки вираженість цієї стратегії ближча до низьких значень за шкалою (або прикордонна), але в одного педагога (3% вибірки) виявлено високі значення.

Педагоги ліцею, які обирають цю копінгову стратегію, становлять 3% - середнє значення (1 особа) У решти вибірки в основному низькі показники. Можливо, використання цієї інтраіндивідуальної копінг-стратегії переважно педагогами, які працюють в умовах війни, пов'язане з необхідністю їхнього стилю спілкування та емоційною нестабільністю. Пошук соціальної підтримки, що базується на пошуку інформації у розв'язанні проблем ефективної, результативної та емоційної підтримки від інших людей, здійснюють у своїй більшості педагоги Денишівського ліцею - 6 % (2 педагоги) з високими показниками. 13 % (4 респонденти) ігнорують цей поведінковий копінг; 36 % (12 жінок) - низькі значення; у решти респондентів середні значення.

Серед педагогів, які працюють в умовах війни, цю стратегію копінг поведінки використовують 6% - 2 респонденти. У решти вибірки низькі та середні показники.

Розглянемо докладніше інші копінг-стратегії, за якими статистично значущих відмінностей не виявлено.

Це:

- планування вирішення проблеми;
- самоконтроль;
- дистанціювання; -позитивна переоцінка;
- релігійний досвід:- прийняття відповідальності;

- втеча-уникнення.

Планування розв'язання проблеми передбачають педагоги всієї досліджуваної вибірки. Але вибори педагогів, які працюють в Харкові, з використанням цієї стратегії поведінки переважають: 15,4 % - у 4 педагогів, які працюють в Харкові, проти 5 % - у 2-х педагогів із Денишівського ліцею, і по 3 % - у 1-го респондента із середнім значенням (з обох груп). У решти вибірки низькі показники.

Можливо, визначення респондентами цієї стратегії, як провідної, передбачає довільні, спеціально зроблені проблемно сфокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до розв'язання професійних проблем, зниження рівня стресу.

Самоконтролю з використанням регулювання своїх почуттів і дій надають перевагу здебільшого педагоги, які працюють в умовах Харкову, на відміну від педагогів Денишівського ліцею (33,3% - в 11 педагогів, які працюють в умовах війни, - максимальне значення, а в 20,5% - 8 педагогів - низьке значення); решта значень - середні. У педагогів із Денишівського ліцею ця стратегія має високі показники у 30,8% - 12 педагогів і середні показники 5% - у 2-х жінок. У решти вибірки низькі та середні показники.

Найімовірніше, респонденти, які використовують цю копінг-стратегію 50 як основну поведінкову стратегію, вміють регулювати свої почуття і дії. Дистанціювання з використанням когнітивних зусиль, що відокремлюють від ситуації та зменшують її значущість, обирають педагоги ліцею - 20,4 % - максимальне значення - 8 респондентів і 6 % - 2 педагоги, які працюють в умовах війни, і 8 % Денишівського ліцею - 3 респонденти. У решти вибірки низькі показники.

Використання цієї копінг-стратегії, як провідної, найімовірніше, пов'язане з особистісними особливостями педагогів досліджуваної вибірки, або є індивідуальною реакцією на ситуацію тестування на робочому місці. Позитивна переоцінка, насамперед, своїх власних зусиль зі створення позитивного сенсу ситуації, концентрацією на зростанні власної особистості

присутня: у педагогів, які працюють в умовах війни, -15,4% (5 респондентів) та 30,8% педагогів Денишівського ліцею (11 респондентів) із максимальним значенням фактору; 5% (2 респонденти), які працюють в умовах війни, - максимальне значення та 10,2% (4 респонденти) із Денишівського ліцею із середнім значенням.

У решти вибірки низькі показники. Використання поведінкового копінгу - позитивна переоцінка, найімовірніше, пов'язане з індивідуальною переоцінкою своїх власних зусиль зі створення позитивного сенсу ситуації в професійній діяльності, концентрацією на зростанні власної особистості. Релігійний досвід педагога всієї досліджуваної вибірки вважають провідною стратегією поведінки. У педагогів, які працюють в умовах підвищеного ризику для життя, спричиненого близькістю бойових дій, дана характеристика з максимальним значенням становить 41,6 % (12 респондентів), із середнім значенням - 20,5 % (8 респондентів), приблизно такі самі показники й у педагогів Денишівського ліцею. У решти вибірки низькі показники. Перевага цього інтраіндивідуального копінгу педагогами, можливо, пов'язана зі зразками сімейного виховання батьківської сім'ї або індивідуальними особливостями жінок.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі із супутньою темою її розв'язання використовують у стратегії поведінки переважно педагоги, які працюють в умовах війни.

Максимальне значення цієї категорії в структурі способів упоралося - 12 % (4 педагоги, які працюють в умовах війни) і 6 % - 2-а педагоги ліцею; - ігнорують цей копінг 15 % (5 педагогів, які працюють в умовах війни) і 23 % (9 педагогів Денишівського ліцею);

- низькі значення -38,4 % (15 педагогів ліцею) і 16 % (6 педагогів, які працюють в умовах війни; в решти частини вибірки - середнє значення.

Втеча-уникнення проявляється у фантазуванні, вподобаннях їжі або уявному ухилянні від проблем, що, найімовірніше, пов'язано з особистісними особливостями випробовуваних.

Отже, у педагогів які працюють в м. Харків частіше зустрічаються такі інтраіндивідуальні копінг-стратегії: самоконтроль; позитивна переоцінка (релігійний досвід); ухиляння-уникнення. Інтраіндивідуальні копінг-стратегії поведінки педагогів Денишівського ліцею, які долають труднощі, найбільш представлені такими видами: самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка.

Таким чином, можна сказати, що інтраіндивідуальні копінг-стратегії педагогів досліджуваної вибірки відрізняються.

### 3.3. Шляхи формування резилієнтності педагогів в умовах війни

На сьогоднішній день феномен резилієнтності педагогів набуває все більшого значення в умовах сучасного освітнього середовища, в умовах ризику для життя пов'язаним з війною в Україні, частими обстрілами всієї території, також зі стресовими ситуаціями, які можуть бути пов'язані як з професійними викликами, так і з особистими труднощами. Резилієнтність допомагає не лише справлятися зі стресом, а й знаходити можливості для особистісного зростання в складних умовах. Стрес є природною реакцією організму на зовнішні впливи, і завдання педагогів – розвинути свої навички резилієнтності, щоб ефективно протистояти стресовим факторам і відновлюватися після них.

Можна виділити такі *шляхи та способи* формування резилієнтності сучасних педагогів в умовах війни:

- усвідомлення й розуміння проблеми на всіх рівнях (особистісному і загальносімейному) вже само по собі сприяє запобіганню та подоланню емоційного вигорання;
- застосовувати активні методи навчання (соціально-психологічні тренінги, психологічні ігри, тренінги комунікативних умінь та ін.);
- тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісне

зростання педагогів;

- антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на оптимізацію самооцінки, упевненості, соціальної сміливості й креативності особистості;
- програми підвищення емоційної стійкості і психофізичної гармонії шляхом оволодіння засобами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування самореалізації в різних сферах [13,с.29].

Серед способів опанування педагогом своєю поведінкою у стресі слід назвати, наприклад, активно-вчинковий, коли педагог швидко приймає рішення і здійснює вчинок, який допомагає йому полегшити свій стан і саму ситуацію. Досить часто не менш ефективним виявляється опанування стратегією уникнення (коли краще ігнорувати обставини, які склалися, просто перечекати проблему). Педагог обирає саме той спосіб опанування, який більше відповідає вимогам ситуації, з одного боку, та його власним індивідуальним особливостям, його досвідом, емоційному станом, – з іншого [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.67].

Опанування буде ефективнішим, якщо, в даному випадку, вчитель, шукаючи підтримки, вчасно звернеться до свого найближчого оточення. Бажання у всьому покладатися лише на себе, розраховувати тільки на власні сили – це зовсім не показник особистісної зрілості. Якщо людині важко звернутися по допомогу, це свідчить про наявність якихось глибоких, застарілих конфліктних переживань, яких краще позбутися [Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с. 39].

Схожою за дією є і стратегія *релаксації*, розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби проблеми у власному життєвому світі. Добре нагадувати собі, що неодмінно все з'ясується, Переживаючи скрутні періоди, неприємні життєві обставини, корисно майже в кожному випадку давати собі перепочинок. Кожному знайома стратегія і так званого перевизначення ситуації. За цих умов особистість намагається побачити свої проблеми в іншому світлі, прагне зробити ситуацію суб'єктивно не такою гострою. Серед прийомів, які можна запропонувати для

самодопомоги педагогу у складних життєвих ситуаціях, виділяємо прийом складання автобіографії. Саме під час письмового аналізу людина вчиться у своєму життєписі не лише бачити життєву проблему, по-новому структуруючи свій життєвий досвід. Важливо назвати також стратегію емоційного реагування, вияву почуттів у відповідь на ускладнення. Дуже часто людині треба поскаржитися, заглибитися в образ, «виплеснути» свій гнів, щоб пережити катарсис і раціональніше розв'язати складну колізію. Декому в цьому допомагають близькі люди, а дехто може дозволити собі подібні емоційні вияви лише наодинці [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.,с.58**]

Особистісний контроль буває *первинним або вторинним*. Коли йдеться про первинний контроль, то людина намагається змінити зовнішні обставини для досягнення своїх цілей. Вторинний контроль – це вже спроби змінити не обставини, а себе, щоб адекватніше відповідати вимогам дійсності [**Помилка! Джерело посилання не знайдено.**].

В складних життєвих обставинах, як правило, активізується віра в існування вищої сили і персонального зв'язку з Богом, який убезпечить й захистить від життєвих неприємностей, надасть сили й розуміння, як пережити цей період або ще більше сприятиме особистісному зростанню.

Щоб розвинути контроль, педагог повинен зосередитися на прагненні реально розв'язати проблему. Але, це не означає, що дія настає миттєво. Здебільшого, розв'язання проблеми, або пошук виходу з складної ситуації зароджується в думках, в уяві. Вчителям притаманно спочатку емоційно проаналізувати, передбачити і навіть наперед оцінити своє рішення з вирішення тієї чи іншої проблеми. І навіть такі, зовні непомітні, кроки вже активізують здатність до самостійної регуляції свого стану. Неабияке значення для стимуляції особистісного контролю педагога є пошук підтримки з боку близького оточення, що значною мірою знижує тривожність.

Популярною стратегією уникання стресів є стратегія *трудоголізму*. Людині-трудоголіку ніколи не вистачає часу, щоб заглибитися в складну



ситуацію спілкування з близькою людиною й нарешті розв'язати існуючі проблеми. Вона занурена у свою нелегку працю і поводиться, нібито нічого не сталося, просто збільшилося навантаження, до якого вона звикла.

Отже, досить ефективними стратегіями формування резилієнтності педагогів в умовах війни є такі, як:

- спосіб опанування;
- спосіб релаксації;
- стратегія трудоголізму та ін.

До ефективних шляхів протидії стресу належить копінг-стратегії. Вітчизняні дослідники поняття «копінг-поведінка» інтерпретують як опанувальну поведінку або психологічне подолання.

Копінг-поведінка особистості передбачає індивідуальне вирішення скрутної ситуації відповідно до її значущості в її житті за використання індивідуально-психологічних ресурсів (воля, характер, темперамент, впевненість у собі, оптимізація саморегуляції власної поведінки), які багато в чому визначають резилієнтність педагога.

Дослідженням стресу та резилієнтності займалися вчені, такі як Ганс Сельє, У.Кеннон та інші. На основі їхніх досліджень було створено корекційно-розвивальні програми, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості педагогів. Резилієнтність є ключовою навичкою, яка дозволяє педагогам не тільки адаптуватися до професійних викликів, але й перетворювати стрес на можливість для вдосконалення своїх педагогічних підходів і емоційної стабільності.

Основна мета корекційно-розвивальної програми резилієнтності педагогів полягає в тому, щоб допомогти педагогам справлятися зі стресовими ситуаціями на роботі та підвищити їхню здатність до адаптації. У цьому контексті програму було побудовано з метою розвитку навичок ефективного управління стресом, подолання негативних установок, страхів та невпевненості.

Завдання корекційно-розвивальної програми:

1. Навчити педагогів справлятися з емоційними реакціями в умовах професійних викликів, зміцнюючи їхню резилієнтність та емоційну стійкість.
2. Розвивати стратегії подолання стресу у професійній діяльності, зокрема, формування конструктивних копінг-стратегій, що сприяють зниженню рівня тривожності та фрустрації.
3. Забезпечити педагогам інструменти для відновлення після стресу, що допоможе їм зберігати внутрішній баланс та продуктивність навіть у складних умовах.

Програма розвитку резилієнтності включає кілька ключових етапів:

- Діагностичний етап, на якому оцінюється поточний рівень стресостійкості та резилієнтності педагогів. Цей етап допомагає визначити сильні та слабкі сторони кожного учасника, а також сфери, які потребують корекції.
- Підготовчий етап, що включає ознайомлення учасників з поняттям резилієнтності та базовими стратегіями її розвитку.
- Основний етап, на якому проводяться тренінги та вправи, спрямовані на розвиток стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій. Особливу увагу варто приділити методам емоційної регуляції та зниженню рівня психосоматичних проявів стресу.
- Заключний етап, на якому проводиться повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми та ступеня підвищення резилієнтності у педагогів.

Форма проведення роботи: Програма розрахована на 1,5 місяця, під час яких проводяться групові зустрічі 2 рази на тиждень по 2–3 години. Заняття включають психологічні практикуми, ігрові вправи та тренінги, що допомагають педагогам розвивати здатність до подолання стресу та покращувати міжособистісну взаємодію з колегами та учнями.

Роль групової роботи: важливим елементом програми є створення підтримуючої атмосфери в групі, що дозволяє учасникам розвивати навички взаємодії, допомоги та підтримки один одного. Також передбачено

використання інтерактивних методів, таких як малювання, робота з музичним супроводом та використання сучасних технологій для підсилення ефекту від занять.

Особливості програми: Заняття проводяться в просторах приміщеннях, що дає змогу використовувати рухливі ігри та вправи. Учасникам надаються матеріали для творчого самовираження, а також засоби для аналізу своїх емоцій і стресових реакцій. Теоретичний матеріал підкріплюється таблицями та схемами, що допомагають краще зрозуміти механізми стресу і його вплив на організм.

Очікувані результати: Після завершення програми педагоги зможуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями, покращать навички емоційної саморегуляції та стануть більш стійкими до професійних викликів. Основний результат – це підвищення рівня резилієнтності, що дозволить педагогам зберігати баланс між професійною діяльністю та особистим життям, а також досягати кращих результатів у роботі з учнями.

### **Висновки до розділу 3**

Проаналізовано результати дослідження резилієнтності педагогів в умовах війни за методикою «Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфолла. З'ясовано, що серед переважаючих стратегій поведінки педагогів у стресовій ситуації стали такі, як: соціальна (пошук соціального контакту та пошук соціальної підтримки), притаманні здебільшого опитаним із 1 групи та непрямі (маніпулятивні) дії, до яких були схильні педагоги із 2 групи. Найрідше педагоги із 1 групи вдавалися до проявів рішучості, ініціативності, відповідальності, обираючи конструктивні копінг-стратегії поведінки у стресових умовах війни, тоді, як опитані із 2 групи обирали такі стратегії поведінки в умовах війни, як: «уникнення», «агресивні дії».

Рівні професійного стресу педагогів в умовах війни відрізняються від

рівня стресу педагогів Денишівського ліцею ім. В.Г.Бондарчука наступними характеристиками:

- Емоційна стабільність. Педагоги м. Харків демонструють меншу емоційну стабільність, що вказує на їхню підвищену емоційну лабільність. Це означає, що їхня резиліентність (здатність адаптуватися до стресових ситуацій) вимагає подальшого розвитку. Тим не менш, вони проявляють ознаки адаптивності, що свідчить про потенціал підвищення резиліентності через використання більш ефективних стратегій подолання стресу.
- Способи подолання стресу. Педагоги м. Харків частіше використовують конструктивні методи подолання стресу, що є важливим аспектом резиліентності, оскільки здатність вирішувати проблеми позитивно пов'язана з їхньою здатністю до відновлення та адаптації.

Загалом у всій досліджуваній вибірці виражений помірний рівень професійного стресу. Помірний рівень стресу дозволяє педагогам навчатися ефективніше використовувати свої ресурси для підвищення резиліентності, оскільки вони навчаються адаптуватися до помірних стресових ситуацій, розвиваючи таким чином свою стійкість.

Педагоги відрізняються рівнями соціальної фрустрованості. У педагогів м. Харків цей рівень вищий. Підвищений рівень соціальної фрустрованості вказує на низьку резиліентність у цій групі. Проте, розвиток навичок справляння зі стресом та підвищення емоційної стійкості можуть суттєво покращити їхню здатність справлятися з фрустрацією, що позитивно вплине на рівень резиліентності.

Копінг-стратегії подолання стресу у педагогів, що працюють в умовах війни менш ефективні, що обумовлено зниженим відчуттям уразливості до стресів.

Незважаючи на знижений рівень резиліентності, педагоги м. Харків можуть розвивати більш ефективні стратегії подолання стресу, що допоможе їм краще адаптуватися до професійних викликів і підвищити свою стресостійкість. Це призведе до підвищення загальної резиліентності.

З'ясовано, що до способів формування резилієнтності педагогів в умовах війни відносимо підвищення емоційної культури педагогів, що потребує постійного самоаналізу, усвідомленого ставлення до всього, що відбувається навколо, потребує вчасної інтерпретації повсякденного досвіду, щоб не робити знову одні й ті ж помилки. Щоб розвивати власну емоційну культуру, педагогу слід не забувати про власну самореалізацію, здібності і таланти, володіти високим рівнем емоційного інтелекту в контексті розуміння станів та емоцій оточуючих, із метою формування стратегій коригування власної поведінки через відвідування курсів, семінарів, тренінгів професійного зростання та професійного розвитку, участь у волонтерській діяльності тощо.

## ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми щодо особливостей прояву резилієнтності педагогічних працівників в умовах війни та шляхи її формування.

Вирішені завдання дослідження є підставою для таких висновків:

1. За першим завданням здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми проявів резилієнтності педагогів в умовах війни. Сучасне суспільство живе в епоху глобалізації, наслідки якої стають все більш поширеними явищами, наприклад: зміна клімату, епідемії, економічні кризи, війни тощо. У зв'язку з цим актуалізується питання підвищення стійкості особистості та суспільства в цілому в умовах сучасних викликів, що детермінується таким поняттям, як «резилієнтність». З'ясовано, що резилієнтність – це здатність особистості та соціуму проявляти себе автономним саморегульованим суб'єктом активності, що надає цілеспрямовані зміни у зовнішньому світі та поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин та гнучке реагування на зміни зовнішньої та внутрішньої ситуації.

2. Відповідно до розробленої теоретичної моделі вивчення проявів резилієнтності педагогів в умовах війни це поняття варто визначати, як внутрішній ресурс педагога, який за достатнього рівня виразності в сукупності з свідомістю життя, включеністю до процесу діяльності, прийняттям життєвого досвіду та іншими описаними вище характеристиками особистості, й дозволяє активно впоратися з різноманітними життєвими ситуаціями. Особистість виступає власною точкою опори під час планування та здійснення діяльності, зокрема професійної.

3. Відповідно до третього завдання проведено емпіричне дослідження особливостей прояву резилієнтності педагогів в умовах війни. У дослідженні резилієнтності педагогів в умовах війни було застосовано методик

«Стратегії подолання стресових ситуацій (SACS)» С.Хобфола. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою. Відповідно за ключем підраховується сума балів по кожному рядку, яка відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки в стресогенній ситуації. Опитувальник містить 9 моделей поведінки: 1) асертивні дії; 2) вступ в соціальний контакт; 3) пошук соціальної підтримки; 4) обережні дії; 5) імпульсивні дії; 6) уникнення; 7) маніпулятивні (непрямі) дії; 8) асоціальні дії; 9) агресивні дії.

Здійснивши аналіз результатів у групі педагогів із досвідом професійної діяльності 3-8 років, було помічено, що переважаючою стратегією педагогів 1 групи були асертивні дії, що передбачали самостійне, обдумане та раціональне вирішення проблеми, вміння діяти рішуче. Для педагогів не притаманні уникнення, застосування маніпуляції, агресія та асоціальні дії. Соціальна складова у них також не була переважаючою, вони не відчували потреби у пошуку підтримки, схвалення їх рішень оточуючими.

Серед педагогів із 2 групи (досвід професійної діяльності 10-15 років) переважали такі копінг-стратегії, як: пошук соціальної підтримки та пошук соціального контакту, непрямі маніпулятивні дії, уникнення. Це свідчить про те, що вони у своїй нерішучості прагнуть до поради, підтримки та схвалення іншими, тобто у цих стратегіях подолання стресових ситуацій переважає соціальна складова, на відміну від опитаних із 1 групи. Отже, із огляду на результати педагогів із 2 груп, можемо підтвердити гіпотези про те, що резилієнтність педагогів має безпосередній зв'язок із копінг-стратегіями вирішення стресових ситуацій.

4. За четвертим завданням шляхи формування резилієнтності педагогів в умовах війни. Ефективними способами формування резилієнтності педагогів, що перебувають у стресових ситуаціях виявилися наступні:

1. Орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення.
2. Визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах

і ідентифікація специфічних цілей.

3. Генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів рішення проблеми.

4. Вибір оптимального варіанту рішення проблеми.

5. Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

До ресурсів, що допоможуть педагогам подолатим стресогенні ситуації та уникнути професійного вигорання, доцільно віднести: ресурси особистості (Я-концепція; інтернальний фокус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння знаходити, приймати і надавати соціальну підтримку).

Таким чином, основними факторами у розвитку резилієнтності є, з одного боку, створення сприятливого зовнішнього середовища, такого як соціальні зв'язки і підтримка з боку сім'ї, родичів і друзів, а з іншого - наявність ефективних психокорекційних програм, адаптованих до особливостей соціокультурного фону і специфічних потреб людини [46]. Зважаючи на все вище сказане ми можемо встановити наступні ключові фактори резилієнтності для педагогів:

- генерування любові та довіри до світу;
- здатність будувати реалістичні плани та втілювати їх у життя;
- турбота в сімейних стосунках і поза сім'єю; - впевненість у своїх діях;
- вміння оцінювати свої емоції та керувати ними;
- позитивний приклад реагування, заспокоєння та заохочення;
- розвиток навичок спілкування та ефективного вирішення проблем.

Важливими аспектами успішної резилієнтності є :

- розуміння та надання оцінки своїм емоціям та станам;
- моніторинг тілесних відчуттів;
- схильність до оптимістичного мислення;



- уміння досягати спокою та розслабленості;
- досягнення ефективного тайм-менеджменту;
- позитивне самоствавлення і самоконтроль;
- здійснення регулярних прогулянок на природі та фізична активність.

Фактори індивідуального рівня:

- Активне подолання: цей процес включає в себе подолання важких ситуацій, спрямованих на вирішення особистих і міжособистісних проблем. Він включає активний, прагматичний, проблемноорієнтований і духовний підходи до подолання стресу та конфліктів.

- Позитивні прагнення: стан ентузіазму, активності і життєвої енергії, який включає в себе позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору, надію та гнучкість до змін.

- Позитивне мислення: включає обробку інформації, застосування знань та зміну уподобань через реструктуризацію, позитивний рефреймінг, подолання, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

- Реалізм: реалістичні очікування, самооцінка та самоповага, впевненість у собі, самоефективність, відчуття контролю та сприйняття того, що неможливо контролювати чи змінити.

- Управління поведінкою: процес моніторингу, оцінки та коригування емоційних реакцій для досягнення цілей, включаючи саморегуляцію, самоуправління та самовдосконалення.

- Фізична підготовка: фізична здатність ефективно функціонувати в різних сферах життя.

Фактори сімейного рівня:

- Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільне дозвілля та рекреаційні заходи.

- Комунікація. Обмін ідеями та інформацією. Вирішення проблем та управління стосунками.

- Підтримка. Емоційна, матеріальна, інструментальна, інформаційна

духовна підтримка.

- Інтимність. Любов, близькість, прихильність.

- Батьківство. Батьківські навички.

- Адаптивність. Легкість пристосування до змін, пов'язаних з військовим життям, у тому числі гнучкість ролей у сім'ї.

Фактори на рівні робочого місця / команди:

- Позитивний психологічний клімат: це створення сприятливого середовища для взаємодії всередині команди, формування гордості за місію, встановлення позитивних рольових моделей, впровадження корпоративних політик.

- Командна робота: це координація роботи між членами команди, включаючи гнучкість у вирішенні завдань та досягненні спільних цілей.

- Згуртованість: це здатність команди виконувати спільні дії. Згуртованість членів команди виявляється в їхній здатності підтримувати один одного та спільно виконувати місію.

Соціальні фактори:

- Приналежність. Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/релігійних організаціях, ритуалах, соціальних службах, школах тощо.
- Згуртованість. Зв'язки, які об'єднують людей у спільноту, включаючи спільні цінності та почуття особистої приналежності.

- Зв'язок. Якість та кількість зв'язків з іншими людьми в громаді. Різні аспекти включають прихильність, структуру, ролі, обов'язки та комунікацію.

- Колективна ефективність. Сприйняття членами групи здатності групи працювати разом.

Запропоновані гіпотези підтвердилися. Це означає, що педагогам необхідно зосередитися на розвитку резиліентності, щоб підвищити свою здатність адаптуватися та ефективно подолати стресові ситуації.

5. На основі результатів емпіричного та теоретичного дослідження були написані три тези, які опубліковані в міжнародних наукових виданнях.

Отже, як підсумок дослідницької роботи, можна сказати, що підвищення

резилієнтності педагогів сприяє покращенню їхньої здатності справлятися зі стресом, що підвищує загальний рівень задоволення від професійної діяльності та підвищує ефективність їхньої роботи.

Але варто усвідомлювати, що в умовах війни нема жодної «техніки», яка на сто відсотків допоможе зняти стрес чи напругу і відчувати повний спокій, коли на твою країну щодня летять і падають крилаті ракети та гинуть люди. Швидше це про прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно переконань.

Поняття резилієнтності охоплює широкий спектр якостей та здібностей, що допомагають людині подолати стрес та труднощі. Важливими компонентами резилієнтності є стресостійкість, самоефективність, оптимізм, здатність до адаптації та відновлення, а також соціальна підтримка. Особистості з високим рівнем резилієнтності здатні краще адаптуватися до навколишніх змін, зберігати емоційну стійкість та продовжувати рухатися вперед навіть під час найтяжчих випробувань. Важливо пам'ятати, що резилієнтність - це не природжена властивість, а складна сума навичок, які можна розвивати та удосконалювати протягом життя.

**За таких обставин перспективи подальших теоретичних та емпіричних досліджень вбачаємо у необхідності продовжувати дослідження для розробки ефективних, науково обґрунтованих та адекватних психологічних профілактичних і корекційних програм щодо розвитку резилієнтності.**

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаменко Л. С. Актуальні підходи до проблеми дослідження психічної резильєнтності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. С. 5- 13.
2. Альохіна І. Психологічне здоров'я педагогів. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2010. № 2. С.67.
3. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. *Здоров'я*. 2016. с 168.
4. Байкалова Н. Як психологічно допомогти собі та іншим під час війни. URL: <https://www.work.Ua/articles/expert-opinion/2862/>
5. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 29-34.
6. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 17-25
7. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*. 2016. № 1. С. 58. Бібліогр.: с. 41-42.
8. Бесєдіна А. А. Вітчизняний та європейський вимір здоров'яспрямованої діяльності. *Ukrainian Educational Journal*. 2015. № 4. С. 96-103. Бібліогр.: с. 101-102
9. Білецька М. Формування здоров'язбережувального середовища. *Завуч*. 2017. № 14. С. 4-25.
10. Гавриляк М., Бельмега М. Щоб міцне здоров'я мати [Текст]. Початкова освіта. 2017. № 9. С.33-38.
11. Гайдай Л.М. Будьте здорові! *Шкільний бібліотекар*. 2017. №3. С.15-17.
12. Долинський Н. У здоровому тілі - здоровий дух. *Педагогічні науки*. 2019. № 5. С.32-37.

13. Єжова О. До питання трактування понять педагогіки здоров'я. Рідна шк. 2017. № 1/2. С. 23-26. Бібліогр.: с. 25.
14. Здоров'я вчителя: можливості самовдосконалення. *Шкільний світ*. 2013. № 8. С. 17–21.
15. Ільїн Є. П. Психологія індивідуальних відмінностей. Вибрані праці. 2004. С. 554–556.
16. Карандашев В. Н., Носова Н. В., Щепеліна О. Н. Педагогічна психологія: хрестоматія. 2006. 412с. С.62.
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Кузьміна Т.І. Психологічне здоров'я вчителів. *Завучу*. 2010. № 3. С. 24 29.
19. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та учнівської молоді, затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21.07.2018. № 605. URL: [http:// kts-osvita.org.ua/files/nakaz/](http://kts-osvita.org.ua/files/nakaz/) Назва з екрана
20. Коршок С. І. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес. *Психологічна газета*. 2023. №7. С. 3–8.
21. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
22. Кокун, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 20, 68–81. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721356>
23. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація зрозуміти, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*. 2018. № 3 (14). С. 26–64
24. Ловигіна, Л.І. Що я маю знати, аби зберегти своє здоров'я? *Психологічні науки*. 2017. № 3.С.26- 27.
25. Мацапура Т. В. *Вплив здоров'язберігаючих технологій на формування*

*конкурентноспроможності навчального закладу в сучасних умовах. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції "Теоретико-методологічні засади професійної підготовки керівників навчальних закладів" : [29 берез. 2016 р.] / М-во освіти та науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка ; [відп. за вип.: Б.М.Ренькас, Т. Є. Рожнова]. Житомир, 2016. С .278-285.*

26. Медянова О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. Перспективи та інновації науки 10 (28). 2023. URL:

27. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл. 18. 2023. С. 96-120.

<http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/download/5187/5217>

28. Михайлик Т.В. Крок до здоров'я. Виховна робота в школі. 2013. № 10. С.21-

Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. /Богданов С. О. та ін.;

29. Мурич В. За здоровий спосіб життя. Позакласний час.2019. № 3. С.47-48. Навчальне видання «Здоров'я дітей – багатство нації» / Яценко Л. В. - Х. : Вид. група «Основа», 2015. 126, [2] с. (Б-ка журн. «Початкове навчання та виховання»; Вип. 1 (133)).

30. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. / С. О. Омельченко. Словянськ: Вид.центр СДПУ, 2018. 205с.

31. Педенко О. А. Здоров'язбережувальний простір як багаторівневе соціально організоване виховне середовище. Основи здоров'я. 2018. № 2. С. 27-31.

32. Резильєнтність як особистісний ресурс учасників освітнього процесу в умовах війни. 31 Травня 2022. URL: <http://umo.edu.ua/news/reziljntnistj-jakosobistisnij-resurs-uchasnikiv-osvitnjogho-procesu-vumovakh-vijni>

33. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. [https://icbt.org.ua/resilience\\_ukraine/](https://icbt.org.ua/resilience_ukraine/)

34. Рильська Є. А. Наукові підходи до дослідження життєздатності людини у зарубіжній психології. *Теорія та практика суспільного розвитку*. 2014. № 8. С. 57–58.
35. Стойко К. Комплексна програма засобів оздоровлення та формування висококультурної особистості: особливості впровадження. *Рідна шк.* 2015. № 9/10. С. 27-32. Бібліогр.: с. 32.
36. Солодка І. Б. Фактори стресу у педагогів. Міжнародний педагогічний портал «Сонячне світло». 2018. 192с.
37. Селіванова О. А., Бистрова Н. В., Дерєга Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфілова О. В. *Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи*. Світ науки. Педагогіка і психологія. 2020. № 3.
39. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій / Ю. М. Удовенко // *Український психологічний журнал*. – 2017. – № 1 (3). – С. 165–176.
40. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. № 8 (322). С.51-95.
41. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL:  
<http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>
42. Тримати удар: як досягнути психологічної стійкості [Електронний ресурс] – Режим доступу до сайту:  
<https://thepoint.rabota.ua/psycholohichnastykist/>
43. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. 2016. – 160 с.
44. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? / О. М. Хамініч // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. - 2016. - Вип. 6(2). - С. 160-165. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6\(2\)30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6(2)30).

45. Хромихіна Л. В. Учитель і стрес: хто чим або ким керує? : семінар-практикум для молодих педагогів. *Основи здоров'я*. 2013. № 11. С. 40–56.
46. Чиханцова, О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені ГС Костюка 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/1/Практичний%20посібник.pdf> 30.
47. Школіна Н.В., Шаповал І.І, Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкліозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. № 2 (80). 2020. С. 66-72.  
Режим доступу:  
[https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wpcontent/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=#:~:text=%2D10%20\(CD%2DRISC%2D10\)%20—](https://www.rheumatology.kiev.ua/wp/wpcontent/uploads/2020/07/1187.pdf?upload=#:~:text=%2D10%20(CD%2DRISC%2D10)%20—) 31.
48. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. 2022. URL:  
[http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak\\_Habitus\\_2022.pdf](http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27825/1/Shpak_Habitus_2022.pdf)
49. Чабан, О.С., Хаустова, О.О. (Ред.). (2019). *Практична психосоматика: діагностичні шкали*. Київ: Медкнига.
50. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. (2021). Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту* 5(1). [https://psytir.org.ua/index.php/technology\\_intellect\\_develop/article/view/547](https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547).
51. Чиханцова О.Г. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. 52. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 42. С. 211–231.
53. Швалб А.Ю. Переживання екстремальних ситуацій як предмет діяльності практичних психологів МНС. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки*. 2012. Т. 2, Вип. 9. 255-259 с. Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2012\\_2\\_9\\_52](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_52)
54. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення



- психологічної ресурсності людини. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584 с.
55. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2022. Вип. 2. №. 38. С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813>
56. Щербатих Ю. В. Психологія стресу. 2006. С. 304.
57. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas, Arlington (2013). P. 118.
58. Davidson, J. Trauma, resilience, and saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder / J. Davidson, V. Payne, K. Connor. *International Clinical Psychopharmacology*. – 2005. – No 20. – P. 43–48. 73
59. Maddi S.R. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44, № 3. P. 279-298. DOI: 10.1177/0022167804266101.
60. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioural Medicine*. 2008. № 15. P. 194–200.
61. Neman R. APA`s resilience initiative. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 227–229. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.227>
62. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. – 2003. – № 18. – p.