

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-512-9-8>

PECULIARITIES OF THE MANIFESTATION OF RESILIENCE IN TEACHERS IN THE CONDITIONS OF MARTIAL LAW

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Vare I. S.

*PhD of Psychological Sciences,
Senior Lecturer at the Department
of Psychology, Social Work and
Inclusive Education
Odessa Regional Academy of In-Service
Education
Odessa, Ukraine*

Vape I. C.

*кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології
КЗВО «Одеська академія неперервної
освіти одеської обласної ради»
м. Одеса, Україна*

Запровадження воєнного стану в Україні актуалізує питання психологічної безпеки та підтримки і допомоги всім учасникам освітнього процесу. Події, які відбуваються в нашій країні, негативно впливають на психічний стан громадян, підвищують рівень нервово-психічної напруги та призводять до виснаження нервової системи.

У контексті викликів воєнного часу постала необхідність вивчення проблеми психічної стійкості особистості, а збереження психічного, фізичного та соціального здоров'я педагогічних працівників має ключове стратегічне значення. Тому формування резильєнтності набуває такого ж значення, як і професійна підготовка [2].

Війна в Україні актуалізувала необхідність вивчення психологічної резильєнтності. У зв'язку з цим нами визначена основна мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати результати діагностичних зрізів рівня резильєнтності у педагогічних працівників в умовах воєнного стану.

У сучасному лексиконі при характеристиці психологічного стану населення набули широкого поширення такі поняття, як стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, емоційна стійкість тощо. Саме ці поняття пов'язані з ресурсами, необхідними людині для успішного подолання стресових ситуацій, захисту від їх травмивного впливу, а також для уникнення негативних психологічних наслідків, які вони можуть спричинити. Рез довідн стр4

За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), резильєнтність – це здатність відносно добре справлятися зі складними

ситуаціями та вміння використовувати особисті ресурси. В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість».

Загалом резилієнс може одночасно характеризуватися як: 1) стабільне психічне функціонування під час стресового впливу; 2) швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів; 3) здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування, як результат подолання психологічної травми [1].

Вивченню психологічних особливостей резильєнтності особистості присвячено низку праць (Д. Асанов, Е. Грішин, Н. Гусак, З. Кіреєва, О. Коқун, Г. Лазос, О. Хаустова, В. Чернобрівкін, О. Чиханцова, та ін.)

Резильєнтність є багатовимірною концепцією, яка включає як психологічні, так і біологічні фактори; розглядається як особистісна характеристика, так і динамічний процес; залежить від низки внутрішніх і зовнішніх факторів (емоційний інтелект, адекватна самооцінка, впевненість, позитивна взаємодія з оточенням, позитивні батьківсько-дитячі стосунки тощо); пов'язана із здатністю психіки до відновлення після несприятливих умов та можливістю посттравматичного зростання особистості [5].

Щоб дослідити рівень резильєнтності у педагогічних працівників, ми провели дослідження «Особливості прояву резильєнтності у педагогічних працівників в умовах воєнного стану», яке здійснювалося на базі КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради» протягом вересня-грудня 2024 року. Вибірку склали 120 респондентів – слухачі курсів підвищення кваліфікації (Одеса/Одеська обл.). Дослідження проведено в онлайн-форматі.

В емпіричному дослідженні було використано такі методи: метод спостереження під час проведення онлайн-занять та з'ясування особливостей резильєнтності за допомогою опитувальника «Шкала резильєнтності Коннора – Девідсона-10» (CD-RISC-10) в адаптації Н.В. Школіної та ін. [4, с. 15].

Методика дослідження резильєнтності особистості Коннора-Девідсона – містить 10 питань, що оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 4) та дозволяє оцінити рівень розвитку резильєнтності.

Результати діагностування дають змогу визначити, що педагогічні працівники виявляють різні рівні резильєнтності. Дослідження показало, що 15 % респондентів мають високий та 20% вищий за середній рівні резильєнтності. Це може свідчити про те, що в них сформовано такі якості, як оптимальність реакцій у ситуації стресу, стресостійкість, життестійкість та самоєфективність. Високий рівень

резильєнтності особистості, загалом, зумовлюється такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання, позитивні емоції, моральна мужність, когнітивна гнучкість, здатність регулювати емоції, увага до фізичного здоров'я, високий рівень позитивної соціальної підтримки. [3].

Також дослідження виявило, що з 120 опитуваних 32% педагогічних працівників мають середній та 12% нижчий за середній рівні резильєнтності. Це достатній рівень психологічної стійкості для відновлення під час стресових ситуацій. Більшість проблем долається без серйозних наслідків, але деякі можуть порушувати врівноваженість, що може заважати поверненню в форму після фрустрації.

Низький рівень резильєнтності констатовано у 21% респондентів, що може вказувати на те, що в них відсутнє прагнення розвивати у собі таку здатність, як життєстійкість. Можливо, їм не вистачає ресурсів, які необхідні людині для уникнення негативних психологічних наслідків та захисту від їх травмуючого впливу.

Проведене емпіричне дослідження «Особливості прояву резильєнтності у педагогічних працівників в умовах воєнного стану» підтвердило наявність різного рівня резильєнтності у педагогів під час війни. Переважну більшість склали респонденти з високим та середнім рівнем резильєнтності, такі особистості можуть адаптуватися та відновлюватися у контексті викликів воєнного часу. За результатами дослідження також виявлено респондентів з низьким рівнем резильєнтності, у яких наслідки стресу викликають негативні та тривожні реакції, що заважають поверненню до нормального психічного та фізичного стану після стресової або травматичної події. Отримані дані свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних психологічних технологій, спрямованих на збереження та підтримання психічного здоров'я працівників освіти.

Література:

1. Асонов Д, Хаустова О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 25 грудня, 2019. <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/219>
2. Варє І. С. Комплексна оцінка проявів стресу педагогічних працівників в умовах війни. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : 28 квітня 2023 року, м. Київ. – Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. 96 с. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-309-8-7>

3. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*, 2023. С. 62–81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

4. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. Chromeextension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

5. Лазос Г. П. Резилієнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcglclefindmkaj/https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf

6. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с. https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

7. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2023. 18(2). 76–82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/>