



УДК: 378.018.8:373.2.011.3-051]:[159.944.4-026.564]-043.86]“364”](045)

**DEVELOPMENT OF RESILIENCE IN FUTURE SPECIALISTS OF  
PRESCHOOL EDUCATION IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL  
TRAINING****РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ  
У ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ****Ishchenko L. V. / Іщенко Л. В.***d.ped.s., prof. / д. пед. н., проф.*

ORCID: 0000-0003-3382-4148

*Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University,**32, Ostrozkogo str., Vinnitsia, 21000**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,**Вінниця, Острозького, 32, 21000***Kravchuk N. P. / Кравчук Н.П.***s.ped.s., as.prof. / к.пед.н., доц.*

ORCID: 0000-0002-6328-6304

*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,**Uman, 2 Sadova str., 20300**Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,**Умань, Садова, 2, 20300*

**Анотація.** У статті актуалізовано питання розвитку резильєнтності у майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у процесі фахової підготовки в умовах воєнного стану. Схарактеризовано поняття «резильєнс», «резильєнтність», «стресостійкість», а також визначено тенденції їх розвитку в сучасних умовах. Підкреслено, що проблема розвитку резильєнтності сприяє удосконаленню фахової підготовки майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти та необхідні для успішної кар'єри і становлення фахівця.

На основі аналізу та узагальнення праць зарубіжних і вітчизняних науковців з'ясовано теоретичні засади розвитку резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти у процесі фахової підготовки в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** резильєнс, резильєнтність, стресостійкість, майбутні фахівці дошкільної освіти, фахова підготовка.

**Вступ.**

Модернізація системи вищої освіти України в зв'язку з динамічними змінами, що відбуваються в нашій країні і світі, ставить високі вимоги до якості фахової підготовки майбутніх фахівців, їх компетентності і конкурентоздатності. Все більшу увагу привертає проблематика, пов'язана із стресостійкими механізмами людини як суб'єкта діяльності, спілкування, пізнання. Підвищена увага до підготовки сучасного фахівця пов'язана з потребою суспільства продуктивно вирішувати проблеми в багатьох галузях повсякденного життя.

Проте сучасні умови життя людини в умовах воєнного стану в Україні нерідко призводять до виникнення синдрому розумово-емоційного напруження, а точніше кажучи, стресу. Адже, в той час, коли наша країна виявилася втягнутою у військовий конфлікт, і майже кожна родина зазнала гіркоту втрати, коли психологічно травмованими виявилися і дорослі, і діти, вкрай необхідною стає гуманізація освіти. Необхідною умовою такої гуманізації є створення



оптимального педагогічного спілкування – такого спілкування педагога з дітьми, яке забезпечує ефективні умови для розвитку особистості і творчого потенціалу дітей. Але чи буде педагогічне спілкування оптимальним, чи буде сприяти прояву найкращих гуманістичних сторін психічного світу дитини і забезпечить їх розвиток, в основному залежить від педагога – від ступеню розвитку його психологічної стійкості.

### **Основний текст.**

Професія педагога є однією з найбільш виснажливих та енергозатратних в інтелектуальному та емоційному сенсі. Суспільство висуває безліч вимог до педагогів і має низку очікувань – значно більших, ніж до представників інших соціально важливих професій, не надаючи при цьому потрібних умов для ефективної праці та гідної фінансової компенсації. У результаті цих факторів знижується престиж професії, якість життя педагога, а отже, і професійна мотивація. У таких умовах надзвичайно важко зберігати стресостійкість на достатньому рівні. Більше того, професія педагога належить до групи професій із високим ризиком порушень соматичного та психологічного здоров'я [5, с. 122].

Професії педагога властивий високий рівень стресу, натомість резильєнтність і стресостійкість є тими компетентностями, що допомагають педагогам екологічно долати негативні наслідки стресових факторів, які виникають у їх професійній діяльності. Механізм резильєнтності здатний допомогти педагогу відновлювати внутрішній ресурс після стресових ситуацій, при цьому зберігаючи професійну ефективність.

Дослідження феномену резилієнс та чинників резильєнтності традиційно пов'язані з вивченням механізмів стабільного й конструктивного функціонування особистості та соціальних груп в умовах різноманітних життєвих негараздів і зростання стресового навантаження, як це відбувається в періоди надзвичайних подій (воєнного стану).

Порівняно недавно в психології з'явилося поняття резильєнтність (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо), яке характеризує пружність нашої психіки, що дозволяє легко відновлюватися після взаємодії зі стресорами. Резильєнтність – характеристика психіки людини, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дозволяє попереджати психічне та емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватись після труднощів та стресу. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Г. Лазос, 2018) [6, С. 26]. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда.

Проблема резилієнс є недостатньо дослідженою в українській психологічній науці. Термін «резилієнтність» запозичений з фізики – це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. Вивченням дефініції «резилієнс» та «резильєнтність» займалися такі зарубіжні та українські вчені, як Дж. Боннано, Р. Сколовено, С. Саутвік, М. Коннор, Дж. Девідсон, Е. Мастен, В. Чернобровкін, А. Максименко, Н. Гусак, О. Бойко,



О. Махнач, С. Богданов, С. Лукомська та ін.

Резильєнтність включає в себе такі соціально-психологічні навички та вміння, як комунікабельність, доброзичливість, відкритість, здатність до рефлексії, ефективна та екологічна взаємодія з оточуючими людьми, емоційний інтелект, уміння організувати власну діяльність, бажання постійно розвиватися [4, с. 17].

Увага до даної теми з боку науковців – представників різних підходів зумовлена надзвичайною актуальністю проблеми в умовах воєнного стану.

Загалом феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості, як процес та як адаптаційно-захисний механізм особистості. Особливо це важливо для викладачів закладів вищої освіти загалом та в умовах військового стану зокрема, діяльність яких спрямована на формування ключових компетентностей майбутніх фахівців згідно з вимогами міжнародних інституцій (European Commission, 2006), ефективну розробку й упровадження інноваційних, освітніх, інформаційно-комунікаційних технологій, форм, методів та методик в освітній процес (Balakhtar, 2021). Тому важливим для викладачів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану є формування резильєнтності, що дозволить їм бути більш стійкими перед обличчям складних життєвих ситуацій.

Серед українських науковців та практиків теж відчутний інтерес до питання резильєнтності особистості. Проте трактування цього поняття зосереджується навколо кількох суголосних значень. Наприклад, у спеціальній психологічній україномовній літературі можна зустріти переклад резильєнтності як стресостійкість, життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, що призводить до міксування різних підходів (Н. Атаманчук, А. Гурич, О. Джеджула, І. Каськов, В. Корольчук, Т. Кочубей, О. Кравцова, О. Лактіонов, Г. Мигаль, О. Протасенко, О. Романчук, О. Саннікова, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Циганчук, Н. Чепелева, М. Черпіта, Ю. Швалб та ін.). Важливо, що ці поняття використовують для позначення ресурсів подолання надзвичайних і стресових подій, психологічних і соціальних наслідків травматичного стресу.

Так, О. Романчук під поняттям «психологічна стійкість (витривалість, резилієнтність)» розуміє здатність людини проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність. Основні методи плекання психологічної стійкості: перший компонент – стійкість – це вибір (у будь-якій складній ситуації ми його маємо); другий компонент резилієнтності – це дія, пов'язана з цінностями; третій – це світлі мудрі думки; четвертий компонент – це стосунки. Вони наймовірніше важливі. Але стосунки бувають такі, що зміцнюють резилієнтність, а бувають такі, що її руйнують. П'яте – позитивні емоції. Всі дослідження вказують на те, що діти наймовірніше резилієнтні, коли перебувають у добрих стосунках, мають безпечну прив'язаність. Отож, найміцнішим бронезилетом для дітей є батьки, стосунки із ними [3].

Феномен резильєнтності характеризується позитивними наслідками подолання кризових ситуацій і стресових факторів, зберігаючи базові



властивості людини і повне відновлення після впливу несприятливих подій. Резильєнтність це уміння успішно адаптуватися до стресів, невизначеності та раптових небажаних змін [1].

Завдяки праці Г. Лазос [6, с. 64] про концептуалізацію понять та огляду сучасних досліджень резильєнтності була підкреслена диференціація резильєнс (resiliency) та резильєнтності (resilience), яку обґрунтовує А. Мастен [2, с. 308]. Авторкою зазначається, що резильєнс використовують в умовах опису особистісної риси, а резильєнтність як більш широке охоплення, що включає в себе механізми копінгів, адаптаційного захисту, особистісного загартування, повноцінного функціонування та можливості посттравматичного зростання. Також панують сталі думки щодо ототожнення резильєнтності із життєздатністю та життєстійкістю [6, с. 64].

З огляду на умови праці, педагоги часто виконують свої обов'язки в надто напружених, навіть екстремальних умовах, що потребує високого рівня нервово-психічної стійкості, яка являє собою сукупність уроджених особистісних якостей, мобілізаційних ресурсів і резервних психофізіологічних можливостей організму, що забезпечують оптимальне функціонування індивіда в несприятливих і стресових умовах.

До стресових факторів, що супроводжують педагога відносять дефіцит часу, якого зазвичай недостатньо для ефективної роботи, внаслідок чого педагоги працюють понаднормово (відкриті заняття, батьківські збори, педради). Їх професійну роботу супроводжують особистісні переживання, пов'язані з відповідальністю і ризиком, раптовими подіями та обставинами. Дослідження стійкості до стресу в перспективі може допомогти регулювати фактори, які впливають на психічно-соматичний стан педагогів, і сприяти позитивному впливу на ефективність роботи педагога.

Надзвичайно часто наслідком таких умов є зниження емоційного інтелекту, професійне вигорання, професійна деформація, підвищення емоційної збудливості, розвиток депресивних станів і навіть зміна професійного профілю.

Ще одним стресогенним фактором у діяльності педагога є невизначеність, що пов'язано з постійним упровадженням нових технологій, методів викладання, змін у системі освіти, які потребують розробки планів і програм не використовуваних раніше дисциплін, при цьому кількість інформації щодо нових впроваджень є обмеженою. Відтак, педагоги не встигають зорієнтуватися в наявній ситуації невизначеності, коли вже надходять інші, новітні нормативи, які знову вимагають адаптації, формування нових способів мислення та швидкого засвоєння нового матеріалу [4; 5].

Отже, сучасний стан проблеми свідчить про необхідність комплексного вивчення процесу розвитку резильєнтності у майбутніх фахівців дошкільної освіти як системної, інтегративної, динамічної властивості.

Найпоширенішими ознаками серед інтелектуальних проявів стресу є домінування негативних думок, труднощі у зосередженні на необхідному, постійне й безплідне обмірковування однієї і тієї ж проблеми, підвищене відволікання, труднощі у прийнятті рішень, тривале не визначення у ситуації



вибору, пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось, звуження поля зору, вдаване зменшення можливих варіантів дій; серед поведінкових – збільшення кількості помилок при виконанні звичних дій, втрата апетиту або переїдання, збільшення кількості конфліктних ситуацій у навчанні та сім'ї, хронічний брак часу, суттєве зменшення кількості часу для спілкування з близькими та друзями, низька продуктивність діяльності; серед емоційних – підвищена тривожність, сумний настрій, зменшення почуття впевненості у собі, зменшення задоволеністю життям, відчуття постійної туги, депресія, роздратованість, напади гніву, відчуженість, почуття самотності, втрата інтересу до життя; серед фізіологічних – прискорений або неритмічний пульс, підвищена втомлюваність, зниження імунітету, часті нездужання, головні болі, зниження або підвищення артеріального тиску. Всі ці ознаки можуть свідчити про стресовий стан.

Проте, людина сама створює світ, у якому вона живе, а стрес – це не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Найефективнішим способом боротьби зі стресами Г. Сельє вважав захопленість роботою.

Стосовно оцінки професійної успішності можуть виникати суб'єктивні фактори через включення ставлення індивіда до себе та своїх результатів, які базуються на попередньо сформованих очікуваннях. Характеристиками професійної успішності є психічне здоров'я, функціональна автономність (незалежність) та вмотивованість. Спрямовану на успіх поведінку індивід може виявляти не лише в контексті професійного життя.

Рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він залежить від багатьох чинників (особливостей нервової системи, особливостей розвитку в дитячому віці, особливостей виховання, типу сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого та ін.). Проте її можна тренувати, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен.

Відтак, резильєнтність можна трактувати як характеристику особистості або як динамічний процес, який не є сталим, знаходиться в постійному русі та змінюється, виступаючи механізмом збереження психологічного здоров'я людини. Крім того, в даних умовах здатність до резильєнтності може посилитися, і в майбутньому подолання стресу потребуватиме менше психологічного ресурсу. Результатом такого процесу є позитивний розвиток у складній життєвій ситуації. Резильєнтність може визначатись як сукупність притаманних суб'єкту рис, які роблять його здатним конструктивним шляхом долати стреси та важкі періоди.

*Резилієнс як риса особистості/навичка:* здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді; здатність індивіда протистояти і адаптуватися до несприятливих та травматичних подій; персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації.



*Резилієнс як процес:* включає набір гнучких когнітивних, поведінкових та емоційних відповідей на гострі або хронічні неприємності; це динамічний процес, що охоплює позитивну адаптацію в контексті пережитих значних життєвих негараздів; та уникнення негативних траєкторій життя та розвитку, що пов'язані з ризиком.

*Фактори резильєнтності:* ефективний холдинг у дитинстві; якість виховання; тісні стосунки у дорослому дитинстві; наявність близьких друзів та романтичних партнерів; інтелектуальний розвиток та навички розв'язання проблем; соціальна підтримка; оптимізм; самоефективність; самоконтроль, саморегуляція емоцій; здатність до планування діяльності; мотивація успіху; активні копінги, що сприяють розв'язанню проблем; висока і адекватна самооцінка; життєстійкість; позитивний настрій; віра, надія, сенс життя; ефективність у стосунках з оточуючими людьми.

*Бенефіціарний стан особистості* – адаптованість до мінливих обставин життя; стресостійкість; психологічне благополуччя; успішність у провідній діяльності.

Таким чином, феномен резильєнтності у психології розуміється у трьох площинах – як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копінгу та як адаптаційно-захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми. Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда.

Нині молодь, яка є найбільш вразливою до негативних зовнішніх впливів та схильною до стресу, попри все навчається у цих надважких умовах, потребує формування знань й навичок щодо резильєнтності. Це обумовлено тим, що людина здатна до швидкого засвоєння тих вмій, які їй потрібні першочергово. При цьому резильєнтність не визначена лише характером людини чи її темпераментом. На її формування мають вплив і риси характеру людини, і її сконцентрованість на процесі, пам'ять та мислення, поведінка [1].

У дослідженнях, присвячених розв'язанню проблеми підготовки студентів до професійної діяльності, не розроблено конкретних рекомендацій щодо формування у студентів резильєнтності у освітньому процесі закладів вищої освіти. Тому особливого значення набуває проблема формування у студентської молоді умій не тільки дбати про власний емоційний стан, а й про інших: вихованців та їх батьків.

Враховуючи умови воєнного стану, учасники освітнього процесу потребують знань і вмій для самостійної психологічної допомоги. Значна увага, безперечно, приділяється формуванню резильєнтності саме у студентської молоді. Це обумовлено тим, що здобувачі освіти є тією категорією населення, що постійно перебуває в умовах невизначеності.

Як наслідок, резильєнтність є важливою для здобувачів освіти, оскільки молодь повинна вміти швидко адаптуватися до нових умов, соціалізуватися, знаходити друзів та вибудовувати комунікативні зв'язки з новими знайомими.

Тож можна стверджувати, що здобувачу освіти, який має високий рівень резильєнтності, простіше заводити знайомства та легше продемонструвати себе суспільству, так як така особа вміє використовувати навіть негативну ситуацію



на свою користь. До того ж такі здобувачі освіти мають високі навчальні показники, оскільки володіють вмінням швидко вирішувати проблему та креативно підходити до навчання, що вплине на їх майбутню самореалізацію у професії.

### **Висновки.**

Таким чином, розвиток резильєнтності у майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти сприяє удосконаленню фахової підготовки, формуванню в них професійних компетентностей, підготовки до роботи із сучасними дітьми в умовах воєнного стану та необхідний для успішної кар'єри. На формування резильєнтності найбільше впливають наступні фактори: об'єктивна оцінка своїх здібностей; комунікативна сфера особистості; наявність реалістичних планів; вміння відстояти свої позиції; наявність життєвих цінностей; наявність надій щодо чогось; вміння вирішувати проблеми самостійно.

### **Література:**

1. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. *Visnik Nacional Noi Academii Nauk Ukrai Ni*, 2021. (8), 74–82.
2. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. 2011. Vol. 56, No. 3. pp. 227–238., с. 308.
3. Романчук О. К. Психологічна стійкість подібна до м'язів: тренуєш їх правильно – вони ростуть. URL: <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk/> (дата звернення 05.06.2024).
4. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2018. 8 (322). С. 17–20.
5. Фалько Н. М. Стрес педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. *Academic Journal of Ushynsky University*. 2010. № 3. С. 122–123.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64*

### **References:**

1. Bozhok Ye., Pyrozhekov S., Khamitov N. (2021) Rezyliientnist: stratehiia vyzhyvannia v umovakh hibydneykh zahroz. [Resilience: a strategy for survival in the face of hybrid threats]. Ukrinform. Multymediina platforma inomovlennia Ukrainy. *Visnik Nacional Noi Academii Nauk Ukrai Ni*, (8), 74–82. [in Ukrainian]
2. Masten A.S. (2011) Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*. Vol. 56, No. 3. pp. 227–238., с. 308.
3. Romanchuk O. K. Psykholohichna stiikist podobna do miaziv: trenuiesh yikh pravylno – vony rostut [Psychological resilience is like muscles: if you train them properly, they grow]. Retrieved from <https://theukrainians.org/oleh-romanchuk>. [in Ukrainian]
4. Falko, N. M. (2010). Stres pedahoha: osoblyvosti proiavu, diahnostryka ta profilyaktyka. *Academic Journal of Ushynsky University*, 3 [in Ukrainian].
5. Fedotova, T. V. (2018). Rezyliientnist yak odna iz metakompetentsii rozvytku maibutnoho fakhivtsia pochatkovykh klasiv. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 8. [in Ukrainian]



6. Lazos, G. P. (2018). RezilEntnist: kontseptualizatsiya ponyat, oglyad suchasni doslidzhen. Aktualni problemi psihologiyi. Konsultativna psihologiya i psihoterapiya, 3 (14), 26–64. [in Ukrainian]

**Abstract.** *The article deals with the issue of developing resilience in future preschool teachers in the process of professional training under martial law. The concepts of "resistance", "resilience", "stress resistance" are characterized, and the tendencies of their development in modern conditions are determined. It is emphasized that the problem of developing resilience contributes to the improvement of professional training of future preschool teachers and is necessary for a successful career and formation of a specialist.*

*Based on the analysis and synthesis of the works of foreign and domestic scientists, the theoretical foundations of the development of resilience in future preschool education specialists in the process of professional training under martial law are clarified.*

**Keywords:** *resistance, resilience, stress resistance, future specialists of preschool education, professional training.*

Статтю надіслано: 20.06.2024 р.

© Іщенко Л. В., Кравчук Н.П.