

Лекція № 12

«Психологічне благополуччя та резильєнс сучасного педагога»

Сучасний педагог — це більше, ніж просто викладач. Це наставник, фасилітатор, іноді — друг, психолог, конфліктолог. У світі, що швидко змінюється, де освітні виклики стають дедалі складнішими, вкрай важливо, щоб вчитель мав не лише професійну майстерність, а й внутрішню стійкість. Йдеться про **психологічне благополуччя та резильєнс**.

Психологічне благополуччя — це **внутрішній стан гармонії, задоволеності життям і собою**, емоційна стабільність, мотивація діяти й розвиватися. Психологічне благополуччя не дорівнює постійному щастю. Це радше глибоке відчуття рівноваги, навіть у складні моменти.

Важливі складові психологічне благополуччя:

Самоприйняття — здатність визнавати свої сильні й слабкі сторони.

Гармонійні стосунки — як у професійному, так і в особистому житті.

Усвідомленість і цілеспрямованість — розуміння, навіщо ти в професії.

Зростання як особистості — бажання вчитися, відкривати нове, розвиватися.

Ознаки психологічного благополуччя педагогів:

Відчуття задоволення від праці.

Усвідомлення своєї місії.

Вміння ставити межі.

Здатність до відновлення.

Наявність підтримки й контактів.

Прийняття себе з недоліками.

Емоційна саморегуляція.

У сучасному освітньому просторі дедалі частіше виникає необхідність формування психологічної стійкості педагогів, їхньої здатності адаптуватися до змін та ефективно функціонувати в умовах кризи, стресу або професійного вигорання. Ця здатність визначається терміном «резильєнс» (від англ.

resilience) — здатність до відновлення, гнучкості, адаптації до складних життєвих обставин.

Резильєнтність (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) — це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти викликів, які неминуче трапляються з нами. Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею.

Термін «**резильєнс**» (*resilience*) вперше був використаний: у загальному значенні: **У XVII столітті** в англійській мові слово *resilience* з'явилося з латинського *resilio* — «відскакую», «повертаюся назад». Спочатку вживався у фізиці — для опису здатності матеріалів відновлювати форму після деформації (наприклад, пружність гуми).

У психології: **Психологічне значення терміну з'явилося в 1950–1960-х роках**, але популярним він став з **1970–1980-х**. Один із перших дослідників, хто застосував термін у психології — **Норман Гармез (Norman Garmezy)**, американський клінічний психолог. Він вивчав дітей із сімей із психічними розладами і зауважив, що деякі з них, попри складні умови, нормально функціонують. Потім поняття розвивали: **Майкл Руттер (Michael Rutter)** — британський психіатр, який у 1987 р. дав визначення резильєнсу як **динамічного процесу позитивної адаптації в умовах значних труднощів**. **Аннабель Мастен (Ann Masten)** у 2001 р. описала резильєнс як «**ordinary magic**» — **звичайну магію**, підкреслюючи, що це не надзвичайна здатність, а результат нормального розвитку.

Поняття резильєнсу набуло поширення в психології у 70-х роках XX століття. Згідно з визначенням Аарона Антонівського (*Antonovsky, 1979*), резильєнс — це здатність особистості зберігати психологічне здоров'я, навіть за умов постійних життєвих труднощів. «Високий рівень резильєнсу сприяє збереженню сенсу життя і мотивації навіть у найскладніших життєвих обставинах» — *С. Сагі, А. Антонівський (Sagy & Antonovsky, 1996)*. Майкл

Руттер (*Rutter, 1987*), один із піонерів у дослідженні резильєнсу, зазначав, що це не вроджена риса, а набута здатність, яка формується в соціальному контексті.

Резильєнс педагога в сучасному освітньому середовищі. Сучасні українські науковці, такі як Тетяна Титаренко, Людмила Чуйко, Олена Єфімова, у своїх роботах підкреслюють, що педагогічна діяльність є стресогенною. Дослідники відзначають, що резильєнс педагогів є ефективним захисним механізмом від професійного вигорання, психоемоційного виснаження та зниження мотивації.

«Резильєнс — це не просто стійкість, а активний пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів для самовідновлення та подолання життєвих викликів» — *Т. Титаренко, 2011*. Дослідження Чуйко та Єфімової (2020) показали, що педагоги з високим рівнем резильєнтності мають кращу емоційну регуляцію, більшу задоволеність роботою, рідше зіштовхуються з вигоранням.

Отже, **резильєнс — це ваша психологічна гнучкість.** Це не про «бути сильним завжди», а про здатність **адаптуватися, відновлюватися і продовжувати рух**, навіть після складних ситуацій.

Завдяки дослідженням відомо, що деякі люди народжуються із природною системою «навігації» негараздами, – вони здатні довше зберігати спокій та ясність у міркуванні при зіткненні зі стресом. Проте її також можна розвинути, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. Оскільки резильєнс – 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.

Серед основних чинників, які сприяють розвитку резильєнсу педагога, дослідники виокремлюють:

- емоційний інтелект та доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;

- внутрішня мотивація та здатність робити реалістичні плани та втілювати їх;
- підтримка професійного середовища, розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей);
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- позитивний стиль мислення та розвиток власної «системи підтримки»: змістовних та глибоких стосунків із близькими людьми, з природою, з Богом, а також зі собою;
- плекання надії;
- здатність до рефлексії та розвиток здатності вирішувати проблеми.

Також є декілька ключових аспектів розвитку резильєнтності: плекання добрих і змістовних стосунків, можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові) та вирішувати проблеми (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникати і не накопичувати їх), можливість справлятися зі складними емоціями (зокрема, завдяки практиці майндфулнес) та ефективні навички спілкування (за потреби, вирішення конфліктів, відновлення стосунків).

Незалежно від того, чи ви переживаєте складний період у житті, чи хочете бути більш готовими до нових викликів, ось декілька способів, які можуть допомогти «наростити» резильєнтність та посприяти вашій стійкості.

Погляньте на виклики під іншим кутом зору. Замість того, щоби дивитися на негаразди, як на щось потворне і непереборне, спробуйте пошукати невеличкі способи здорового вирішення ситуації або привнести зміни, які можуть допомогти впоратися чи принаймні підтримати вас.

У цьому вам можуть стати у нагоді такі питання: що би моя близька людина сказала про цю ситуацію? що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі? чи мої думки про цю ситуації допомагають її вирішити? у моменти, коли я би не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась

на цю ситуацію? яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?

Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, змінити або що від вас залежить. Звісно, іноді здається, що труднощі просто збивають нас з ніг, як потужний струмінь води. Іноді здається, що нам складно або нема за що вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Повернення відчуття контролю може бути помічним, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

Спробуйте знайти сенс у труднощах. Це нормально, що це може бути непросто і, можливо, потребуватиме часу та простору. Для початку значення, які ми зможемо знайти у труднощах, можуть бути зовсім маленькі, але вони також можуть слугувати нам підтримкою. Згодом ми зможемо переглянути і розширити те, що дали чи чого навчили нас ці труднощі. Інколи замість питань «чому я? чому зі мною?» чи вигуків «о, знову!», які зазвичай призводять до самокритики, осуду і знецінення, корисними можуть бути: чого я можу навчитися з цієї ситуації?, що цей досвід хоче мені показати?, що справді мені потрібно?, як я можу подати про себе?, як ця ситуація узгоджується чи не узгоджується з моїми цінностями, з тим, що справді важливо для мене?, чи є щось, чого я можу навчитися?. Або інші питання, які радше налаштовуватимуть на процес і розширюватимуть сприйняття.

Інколи побачити зміст у труднощах нам можуть допомогти автобіографічні чи художні книжки, мемуари або спогади людей, які пережили складні обставини, досвід наших близьких, а також фільми. Можна почати з цього. Часто після подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші стосунки, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя в цілому.

Спробуйте наповнити виклики надією і помічати інший досвід, який існує поруч з труднощами. Так, ми не можемо змінити факту, що у нашому житті

трапляються стресові події чи ситуації, але можемо навчитися змінювати свою відповідь на них. Ці навіть найменші зміни є дуже цінними і важливими. Ми можемо скористатися практиками неформального майндфулнесу (свідоме виконання певних дій: «миєш чашку – думай про чашку»), щоб запросити більше усвідомленості, світла і добрих емоцій у свої моменти життя, адже воно точно складається не лише з непростих ситуацій. Почніть з маленьких кроків. Приймайте рішення та вживайте заходів, які допоможуть впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя. Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться. Якщо вам потрібно навчитися чогось, попросіть по допомогу друзів, колег чи фахівців. Як казав капітан Джеймс Кірк: «Я не вірю у безвихідні сценарії». Інколи викликом для нас є не стільки трудність сама по собі, скільки наше оцінювання ситуації. Можливо, ця стресова подія не є загрозою для вас, а скоріше кидає виклик вашому типовому мисленню чи поведінці у таких обставинах? Або історіям, які ви розповідаєте собі про своє життя, можливості чи на свої вміння. Які ваші небезвихідні сценарії?

Розвивайте стосунки та шукайте підтримки. Підтримуйте добрі і близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки». Якщо потрібно, шукайте своє плем'я, – людей, з якими ви можете плекати у стосунках довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Якщо у вас є друзі чи рідні, з якими ви маєте добрі і довірливі стосунки, поділіться з ними своїми переживаннями. Поцікавтеся, що допомогло їм впоратися. Обговорення з іншими людьми також може допомогти вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психолога. Адже така допомога – теж може бути вашим безпечним і ресурсним простором.

Зміни є, ними наснажене наше життя. Деякі цілі, які ми ставили перед

собою, можуть бути недосяжними через певні обставини, або просто втратити свою актуальність. Бути або розвивати гнучкість до змін, або здатність адаптуватися і толерувати невизначеність допоможе краще помічати нові можливості, проявляти креативність, більш повно проживати поточний момент, розвиватися і зростати.

Таким чином, резильєнс сучасного педагога — це стратегічний ресурс, що забезпечує не лише виживання в системі освіти, а й сталий розвиток особистості вчителя та якості освітнього процесу загалом.

Резильєнс є ключовим чинником професійного довголіття, психологічного здоров'я та ефективності сучасного педагога. Формування цієї якості можливе завдяки спеціальним тренінгам, розвитку емоційного інтелекту, рефлексії та психолого-педагогічній підтримці. Педагог із високим рівнем резильєнсу здатен не лише впоратися з труднощами, а й стати ресурсом для свого освітнього середовища. Сучасний педагог потребує не тільки методичних знань, а й навичок самопідтримки, психологічної гнучкості та стресостійкості. Піклуючись про себе, ми підвищуємо ефективність, якість освіти і стаємо прикладом для учнів.

Як розвивати резилієнс і благополуччя?

Рефлексія: щоденник настрою, аналіз труднощів і перемог.

Режим праці та відпочинку: перерви, дотримання сну, «Ритуали відновлення»: кава, прогулянки, тиша.

Емоційна грамотність: називати свої емоції, виявляти тригери стресу.

Підтримка: колеги, друзі, наставники, участь у професійних спільнотах.

Мотивація та сенс: згадати: чому я обрав цю професію? Пошук значущих моментів у щоденній роботі.

Психогігієна: зниження інформаційного шуму, відмова від перфекціонізму. Вивчення методів медитації, майндфулнесу (усвідомленість, практика, яка полягає у зосередженні уваги на теперішньому моменті, на своїх відчуттях, думках та емоціях, а також на навколишньому середовищі, без осуду).

Методи підвищення резильєнсу педагогів

1. **Психолого-педагогічні тренінги** — розвиток емоційної стійкості, стрес-менеджменту.
2. **Коучинг і супервізія** — рефлексивна підтримка в складних професійних ситуаціях.
3. **Підвищення професійної автономії** — розширення можливостей для самостійного прийняття рішень.
4. **Створення підтримуючого освітнього середовища.**

Роль адміністрації та колективу

- Створення доброзичливої атмосфери
- Визнання досягнень педагогів
- Підтримка у складних ситуаціях
- Розвиток культури турботи один про одного

Як підтримувати себе в педагогічній діяльності?

☒ Щодня:

- Відзначайте свої **малі перемоги** — навіть коли просто вдалось зберегти спокій або зацікавити учня.
- Робіть **короткі перерви**, дозволяйте собі паузу.
- Практикуйте **усвідомлене дихання**, особливо перед емоційно напруженими моментами.

☒ Щотижня:

- Виділяйте **час для себе**, не пов'язаний із підготовкою до уроків.
- Аналізуйте власні емоції: що викликає втому, що надихає?
- Спілкуйтеся з тими, хто вас **підтримує**: колеги, друзі, родина.

☒ У довгостроковій перспективі:

- **Навчайтеся новому** без тиску — обирайте лише те, що дійсно цікаво.
- Визначайте й захищайте свої **особисті та професійні межі**.
- Шукайте **сєнс** у своїй діяльності: які зміни ви творите? Чому це важливо?

Психогігієна педагога

Психогігієна — це сукупність простих звичок, які допомагають **не втратити себе в постійних завданнях та емоційних навантаженнях**.

Корисні принципи:

🌿 **Мінімізуйте перевантаження:** навчіться делегувати, спрощувати.

✖ **Відмовтеся від перфекціонізму** — ідеального уроку не існує.

🧠 **Тренуйте емоційний інтелект:** розпізнавайте свої емоції і приймайте їх.

💬 **Говоріть про свої потреби** — адміністрації, колегам, близьким.

❤ **Піклуйтесь про себе:** це не егоїзм, а необхідна основа стійкості

📌 **Наостанок**

«Щасливий учитель — натхнення для учнів». Ви не можете дати іншим того, чого не маєте самі. В умовах професійних викликів турбота про власне благополуччя — це не слабкість, а відповідальність. Пам'ятайте про себе так само, як ви щодня дбаєте про дітей, з якими працюєте.