

УДК 159.9.072.422

Світлана Борисівна Кузікова,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка,
м. Суми, Україна
ORCID: 0000-0003-2574-9985
kuzikova_svetlana@ukr.net

Тетяна Іванівна Щербак,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка,
м. Суми, Україна
ORCID: 0000-0002-7701-9450
Shcherbak.tetiana1325@gmail.com

ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено основні підходи до визначення поняття «резильєнтність» зарубіжними і вітчизняними дослідниками. Уточнено розуміння стресостійкості як психологічного феномену. Проаналізовано педагогічну діяльність як стресогенну. Розкрито питання психологічних особливостей резильєнтності та стресостійкості відповідно до специфіки діяльності педагога. Розглянуто характеристики особистості, що допоможуть педагогам набути стійкості до стресових факторів професійної діяльності. Викладено матеріали дослідження з визначення рівня резильєнтності та стресостійкості шкільних педагогів і студентів-майбутніх педагогів, проаналізовано отримані результати.

Ключові слова: стрес, резильєнтність, стресостійкість, педагоги, педагогічна діяльність, емоційний інтелект, професійне вигорання.

Svitlana Kuzikova,
PhD of Psychological, Professor,
Head of the Department of Psychology,
Sumy State Pedagogical University
named after A. S. Makarenko,
Sumy, Ukraine
ORCID: 0000-0002-7701-9450
kuzikova_svetlana@ukr.net

Tetiana Shcherbak,
PhD of Psychological, Assistant Professor
of the Department of Psychology,
Sumy State Pedagogical University
named after A.S. Makarenko,
Sumy, Ukraine
ORCID: 0000-0002-7701-9450
Shcherbak.tetiana1325@gmail.com

THEORETICAL AND EMPIRICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF RESILIENCE AND STRESS RESISTANCE IN PEDAGOGICAL ACTIVITY

It is well known that pedagogical professional activity is characterized by excessive stress. First of all, this is due to the high level of responsibility of the teacher. This profession has a low social status, as a result of which employees of educational institutions constantly feel social insecurity. These factors significantly affect the neuro-mental stability of teachers and cause chronic stress.

The purpose of the article is to theoretically and empirically investigate the psychological features of resilience in teachers, to determine the competencies and characteristics of personality that will help teachers to become resilience to stressors they constantly face in their work, while maintaining efficiency and effectiveness in performing professional responsibilities. Domestic and foreign approaches to the definition of resilience have been analyzed in the article. Resilience is defined as person's stability to the effects of stressful events and factors, while maintaining the ability to recover and the desire to develop and grow as a professional. The issue of psychological features of resilience and stress resistance in accordance with the specifics of the teacher's activity has been revealed. An empirical research of the levels of resilience and stress resistance of teachers and students-future teachers has been conducted using psychodiagnostic techniques: «Brief Resilience Scale» by B. Smith and «Stress Resistance Test» by Yu. Shcherbatykh. The research has showed mostly low and medium levels of resilience in both teachers and future teachers. Both samples had an average level of general indicator of stress resistance, but the scale «Destructive ways to overcome stress» among students-future teachers showed a high level, indicating a lack of skills in effective behavior in stressful situations. Empirical data have been processed and analyzed using methods of mathematical statistics (Pearson's correlation coefficient). As a result, a correlation has been established between the scales of the method «Stress Resistance Test» by Yu. Shcherbatykh: psychosomatics and increased reaction to circumstances; psychosomatics and the tendency to complicate things. The inverse correlation has been defined between resilience and the Psychosomatics scale.

Key words: stress, resilience, stress resistance, teachers, teaching, emotional intelligence, burnout.

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.

Поняття резильєнтності вивчали багато вітчизняних і зарубіжних дослідників: G. A. Bonanno, N. Garmezy, E. D. Miller, M. Rutter, E. Werner, Ф. Валієва, Ф. Лозель, А. Локтіонова, В. Мазілов, А. Махнач, А. Муравйова, О. Олійникова, О. Рильська, Дж. Річардсон. Увага до даної теми з боку науковців – представників різних підходів зумовлена надзвичайною актуальністю проблеми (К. Абульханова-Славська, В. Бодров, А. Боковиков, В. Журавкова, П. Зільберман, В. Марищук, Л. Мітіна). Проаналізувавши науково-психологічну літературу, ми дійшли висновку, що проблема, описана в даній статті, є малодослідженою, чим також пояснюється наш інтерес до теми.

Метою статті є теоретичне та емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності та стресостійкості практикуючих і майбутніх педагогів.

Феномен резильєнтності визначається у психології як здатність зберігати здоровий рівень психологічного і фізичного функціонування під час несприятливих життєвих ситуацій, за якого особистість здатна адаптуватися до раптових стресогенних змін. Ми проаналізували психологічну літературу та виокремили основні підходи до визначення терміна «резильєнтність» зарубіжними та вітчизняними авторами.

Більшість зарубіжних дослідників визначають поняття «резильєнтність» як здатність особистості долати негативні життєві обставини з можливістю відновлювати свій психологічний і фізичний ресурс, зберігаючи здатність до розвитку [10]. Так, N. Garmezy трактує резильєнтність як здатність особистості до регенерації внутрішнього ресурсу після стресових впливів і до збереження та розвитку адаптивних навичок [14]. На думку Дж. Річардсона, резильєнтність – це процес опанування стресорів, неочікуваними змінами та несприятливими подіями, що виникають у житті особистості [9].

Ф. Лозель визначає досліджуване нами поняття як уміння особистості жити повноцінним життям у стресогенних умовах. На думку науковця, феномен резильєнтності характеризується позитивними наслідками подолання кризових ситуацій і стресових факторів, зберігаючи базові властивості людини і повне відновлення після впливу несприятливих подій [8]. О. Забеліна і Д. Кузнєцова характеризують резильєнтність як уміння успішно адаптуватися до стресів, невизначеності та раптових небажаних змін [5].

Отже, більшість авторів вказують на те, що резильєнтність є не тільки наявністю особистісної стійкості та рівноваги після впливу несприятливих подій, а й виходом зі стресу з підвищенням психологічних і фізичних компетентностей людини, тобто має відбуватися післякризове зростання особистості [4]. Резильєнтність дозволяє людині вийти із травматичної ситуації більш сильною, стійкою, з більшою здатністю адаптуватися і долати стреси в майбутньому. Мова йде про резильєнтність тоді, коли особистість застосовує психічні та поведінкові механізми для підтримання позитивного, здорового самовідчуття і захисту себе від потенційного впливу стресорів. Резильєнтність притаманна тим людям, які користуються власними психологічними можливостями, що дозволяють їм зберігати стійкість до травмуючих подій і перешкоджати негативним впливам для психічного та соматичного здоров'я [1].

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 організовувати власну діяльність, бажання постійно розвиватися [13].

Резильєнтність можна трактувати як характеристику особистості або як динамічний процес, який не є сталим, знаходиться в постійному русі та змінюється. Це може залежати від предмета і фокуса дослідження [8]. Резильєнтність може перебувати в латентному стані, але як наслідок подій, що відбуваються в житті людини, ця здатність може активуватися як необхідний ресурс і механізм 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 [4].

Отже, проаналізувавши різні трактування поняття, можна стверджувати, що більшість визначень резильєнтності акцентують увагу на здатності особистості швидко відновлюватися після стресових впливів та їх негативних наслідків. Резильєнтність розуміється як «позитивна адаптація» та відновлення після впливу стресової ситуації.

Що стосується стресостійкості, ця якість є не менш важливою для успішної, насамперед психологічно безпечної, діяльності педагога. До цього поняття належать такі явища, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, нервово-психологічна стійкість, толерантність до невизначеності тощо.

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 [11].

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.

Стресові фактори постійно супроводжують педагога. До цих факторів відносять дефіцит часу, якого зазвичай недостатньо для ефективної роботи, внаслідок чого педагоги працюють понаднормово. Їх професійну роботу супроводжують особистісні переживання, пов'язані з відповідальністю і ризиком, раптовими подіями та обставинами.

Стресостійкість є одним із ключових понять у дослідженні психологічних особливостей діяльності педагога. 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.

Не всі представники цієї професії готові працювати за профілем у сфері освіти, яка характеризується високим рівнем емоційного та інтелектуального напруження. На психологічний стан педагога також впливають міжособистісні конфлікти з учнями, колегами, адміністрацією тощо [12]. Надзвичайно часто наслідком таких умов є зниження емоційного інтелекту, професійне вигорання, професійна деформація, підвищення емоційної збудливості, розвиток депресивних станів і навіть зміна професійного профілю. Л. М. Аболін та Л. М. Мітіна стверджують, що ця професія є однією з найбільш стресогенних серед соціально важливих професій, до того ж суспільство висуває високі вимоги до психологічної стійкості педагога [11].

Педагогічну діяльність постійно супроводжують передстартові стани, що провокують хронічний стрес і перевтому. Це можуть бути відкриті уроки, батьківські збори, педради і т.д. Через надто швидкий темп життя і нескінченний потік інформації, що супроводжується браком часу, педагог знаходиться в постійному напруженні та стресі, який може бути пусковим механізмом негативних станів. При цьому професія педагога потребує виваженості та вміння управляти власними емоціями, що через несприятливі умови праці часто є неможливим.

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. Це буває дуже складно для більшої кількості працівників освіти. Передусім це стосується представників старшого покоління, адже в них уже якісно сформовані навички, вміння та способи мислення, у зв'язку з чим адаптація до нововведень потребує часу, якого вони не мають в нинішніх умовах, в результаті чого відбувається зростання професійного стресу [7].

Також заклади освіти в нашій країні керуються нечіткими та розмитими вимогами до педагогів, що також стають джерелом стресу. Виникнення ситуацій невизначеності часто зумовлене виконанням педагогами не тільки прямих обов'язків, а й цілої низки додаткових доручень. У даному випадку у працівників закладів освіти формується хронічне напруження, втомленість та емоційна нестійкість. Вимог до педагога стає все більше, на їх виконання зазвичай не вистачає часу. В таких ситуаціях можуть виникати звинувачення в незадовільних результатах і низькій якості роботи, яка часто не належить до компетенції педагога [6].

Зазвичай педагоги ставляться до учнів дуже емоційно, що також є одним із факторів стресу. Педагогам, як представникам соціальної професії, притаманно піддаватися

власним емоціям, які часто важко контролювати. У педагога в процесі роботи виникають різні почуття та стани. Результати досліджень у сфері емоцій свідчать, що постійні інтенсивні переживання, незалежно від їх спрямованості, можуть негативно впливати на нервову систему та психологічні стани. Про професіоналізм педагога свідчить неупередженість стосовно всіх учнів, але на практиці це буває важко, особливо в нинішніх умовах праці в освітній системі [3].

Ми провели емпіричне дослідження рівнів резильєнтності та стресостійкості, використовуючи такі методики: 1) «Коротка шкала резильєнтності» (Б. Сміт та ін.) [2]; 2) «Тест на стресостійкість» (Ю. Щербатих) [15].

Загальну вибірку становили 80 досліджуваних, серед них 32 працюючі шкільні вчителі та 48 студентів – майбутніх педагогів. Результати, отримані за допомогою методики «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та ін., наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень резильєнтності вчителів і студентів

Досліджувані	Рівень резильєнтності (%)		
	Низький	Середній	Високий
Вчителі	45,45	54,54	–
Студенти	50	45,83	4,16

Якісний аналіз отриманих даних дає змогу констатувати, що вчителі та загальна вибірка студентів демонструють переважно низький рівень резильєнтності. Низька резильєнтність притаманна майже половині вибірки вчителів (45,45 %). При цьому серед студентів низький рівень резильєнтності мають ще більше досліджуваних – 50 %. Середній рівень резильєнтності мають 54,54 % вчителів (трохи більше половини досліджених) і 45,83 % вибірки студентів. Високий рівень даного показника у вчителів не був виявлений, а для вибірки студентів цей показник становить незначні 4,16 %.

Отриманий результат цієї частини дослідження підтверджує наші припущення і відповідає інформації, яку ми отримали, аналізуючи літературні джерела, адже значний відсоток досліджуваних демонструє низькі результати, особливо якщо їх аналізувати з боку глобальної статистики. Звідси випливає, що значна кількість працівників закладів освіти мають низьку резильєнтність і низьку адаптивність, що потребує сучасних та ефективних рішень з боку системи освіти. Дані, отримані за допомогою методики «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих, наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Середні значення показників стресостійкості вчителів і студентів, бали

Досліджені	Шкали					
	Реакція на обставини	Схильність ускладнювати	Психосоматичні захворювання	Деструктивні способи	Конструктивні способи	Загальний рівень стресостійкості
Вчителі	22,13	23,72	21,54	14,8	31	58,22
Студенти	26,16	24,38	21,56	22,15	33,61	68,36

Проаналізувавши отримані дані методики, можна зробити висновок, що загальний рівень стресостійкості є в нормі як у вибірці вчителів, так і у вибірці студентів. За кожною шкалою окремо отримані бали є на середньому рівні у всіх досліджуваних, окрім шкали «Деструктивні способи подолання стресу», за якою вибірка студентів отримала

високий рівень, що свідчить про невміння долати наслідки стресу конструктивними способами. На нашу думку, такі результати зумовлені тим, що студенти знаходяться на етапі знайомства зі сферою педагогічної освіти та стикаються з незвичними для них стресовими ситуаціями, що вимагають швидкого пошуку механізмів подолання стресу, які часто можуть бути деструктивними.

Отримані емпіричні дані було опрацьовано за допомогою математичної статистики з використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Ми встановили прямий зв'язок між шкалами методики на стресостійкість, а саме між такими шкалами цієї методики, як психосоматика і підвищена реакція на обставини: $r=0,512$, при $p=0,001$; психосоматика і схильність усе ускладнювати: $r=0,560$, при $p=0,001$ (рис. 1). Прямий зв'язок, виявлений між шкалами методики на визначення рівня стресостійкості: психосоматики та підвищеної реакції на стрес та психосоматики і схильності все ускладнювати – свідчить про те, що схильність особистості ускладнювати події, що відбуваються в її житті, і надмірна, підвищена реакція на стресові впливи мають пряму кореляцію з психосоматичними проявами.

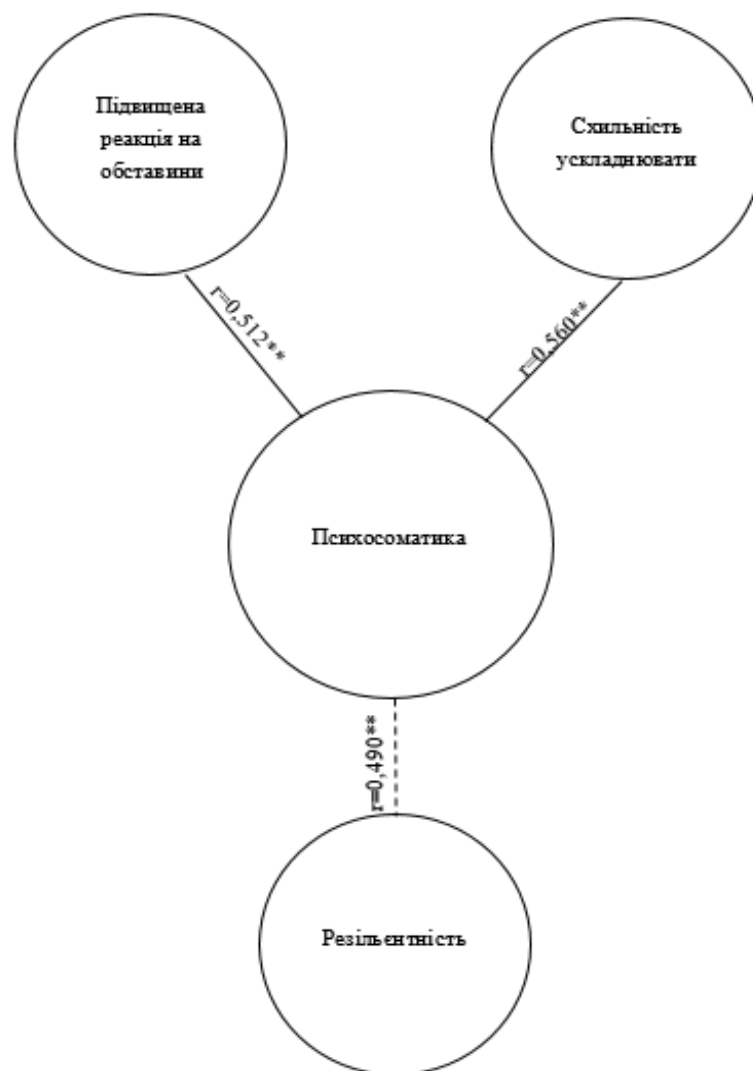


Рис. 1. Кореляція між аспектами стресостійкості (за тестом Ю. Щербатих) та резильєнтністю (за тестом Б. Сміта та ін.)

Примітки:

** – кореляція значуща на рівні 0,01

Зворотний зв'язок за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона було встановлено між резильєнтністю та однією зі шкал методики на визначення рівня стресостійкості, а саме «Психосоматикою». Зворотний зв'язок між резильєнтністю та психосоматикою свідчить про те, що чим вищим є рівень резильєнтності особистості, тим менше негативних психосоматичних проявів буде виникати внаслідок стресу.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження та аналіз даних двох проведених методик, ми можемо констатувати, що половина всіх респондентів мають низький рівень резильєнтності, при цьому студенти мають високий рівень за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу».

Отже, дослідивши проблему резильєнтності та стресостійкості у представників педагогічної сфери діяльності, ми можемо стверджувати про надзвичайну актуальність теми в сучасних умовах. У подальшому ми ставимо собі за мету здійснити більш глибокий аналіз досліджень, присвячених розвитку резильєнтності та стресостійкості, і розробити методи підвищення цих показників у педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 2013. P. 118.
2. Smith B., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. № 15. P. 194–200.
3. Балик А. С., Макаренко І. П. Фактори стресу у професійній діяльності співробітників дошкільної освітньої організації. *Суспільство: соціологія, психологія, педагогіка*. 2019.
4. Ваніштендаль С. «Резильєнтність» або виправдані надії. Женева: БІСЕ. 1998. № 12.
5. Забеліна Є. В., Кузнєцова Д. К. Поняття психологічної резильєнтності: основні теорії. *Вісник Челябінського державного університету. Серія: Психологія та педагогіка*. 2015. № 1. С. 10–13.
6. Ільїн Є. П. Психологія індивідуальних відмінностей. 2004. С. 554–556.
7. Карандашев В. Н., Носова Н. В., Щепеліна О. Н. Педагогічна психологія: хрестоматія. 2006. С. 412.
8. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація зрозуміти, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. *Консультативна психологія та психотерапія*. 2018. № 3 (14). С. 26–64.
9. Рильська Є. А. Наукові підходи до дослідження життєздатності людини у зарубіжній психології. *Теорія та практика суспільного розвитку*. 2014. № 8. С. 57–58.
10. 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.
11. Солодка І. Б. Фактори стресу у педагогів. *Міжнародний педагогічний портал «Сонячне світло»*. 2018.
12. Фалько Н. М. Стресс педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. *Academic Journal of Ushynsky University*. 2010. № 3. С. 122.
13. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. № 8 (322).
14. Федуніна Н. Ю. Поняття стійкості до травми та посттравматичного зростання. *Московський терапевтичний журнал*. 2006. № 4. С. 69–80.
15. Щербатих Ю. В. Психологія стресу. 2006. С. 304.

REFERENCES

1. Bolton, K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis: University of Texas at Arlington.
2. Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
3. Balyik, A. S., Makarenko, I. P. (2019). Faktoryi stressa v professionalnoy deyatel'nosti sotrudnikov doshkolnoy obrazovatel'noy organizatsii. *Obschestvo: sotsiologiya, psihologiya, pedagogika* [in Russian].
4. Vanyshental, S. (1998). «Rezylentnost» ylyopravdannyye nadezhdy. Geneva: BISE, 12 [in Russian].
5. Zabelina, E. V., Kuznetsova, D. K. (2015). Ponyatie psihologicheskoy rezilientnosti: osnovnyie teorii. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya i pedagogika*, 1, 10–13 [in Russian].
6. Ilin, E. P. (2004). Psihologiyai ndividualnyih razlichiy [in Russian].
7. Karandashev, V. N., Nosova, N. V., Schepelina O. N. (2006). Pedagogicheskaya psihologiya: hrestomatiya [in Russian].
8. Lazos, G. P. (2018). ReziEntnist: kontseptualizatsiya ponyat, oglyad suchasniy doslidzhen. Aktualni problemi psihologiyi. *Konsultativna psihologiya i psihoterapiya*, 3 (14), 26–64 [in Ukrainian].
9. Selivanova, O. A., Byistrova, N. V., Derega, N. N., Mamontova, T. S. & Panfilova, O. V. (2020). Izuchenie fenomena rezilientnosti: problemy i iperspektivy. *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*, 3 [in Russian].
10. Solodkaya, I. B. (2018). Faktoryistressa u pedagogov. *Mezhdunarodnyiy pedagogicheskiiy portal «Solnechniy svet»* [in Russian].
11. Falko, N. M. (2010). Stres pedahoha: osoblyvosti proiavu, diahnostyka ta profilaktyka. *Academic Journal of Ushynsky University*, 3 [in Ukrainian].
12. Fedotova, T. V. (2018). ReziEntnist yak odna iz metakompetentsii rozvytku maibutnoho fakhivtsia pochatkovykh klasiv. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*, 8 [in Ukrainian].
13. Fedunina, N. Yu. (2006). Ponyatie ustoychivosti k travme i posttramvaticheskogo rosta. *Moskovskiy terapevticheskiiy zhurnal*, 4, 69–80 [in Russian].
14. Scherbatyih Yu. V. (2006). Psihologiya stressa [in Russian].

Бібліографічний опис для цитування:

Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*. Умань: ВПЦ «Візаві», 2022. Вип. 8. С. 39–46.