

УДК 159.947:378 + 37.015.3

Кононенко О. І, д. психол. н., професор,

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова (м. Одеса, Україна)

o.kononenko@onu.edu.ua

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ У КОНТЕКСТІ ОСВІТНІХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. В тезах розглядається феномен психологічної стійкості викладачів у контексті сучасних освітніх викликів. Аналізуються основні

фактори, що впливають на рівень стресостійкості педагогів, зокрема емоційне вигорання, адаптація до цифрових технологій, зміни в навчальному процесі, зростаюче навантаження та соціально-економічні умови. Окреслено психологічні механізми розвитку стійкості, такі як рефлексія, саморегуляція, емоційний інтелект та соціальна підтримка. Особлива увага приділяється стратегіям подолання професійного вигорання та підвищенню рівня психологічного благополуччя викладачів у системі вищої освіти. Запропоновано комплексні підходи до формування психологічної стійкості через професійний розвиток, впровадження програм психологічної підтримки та створення сприятливого освітнього середовища.

Ключові слова: психологічна стійкість, емоційне вигорання, стресостійкість, емоційний інтелект, психологічне благополуччя, професійний розвиток.

Abstract. *The phenomenon of psychological resilience of teachers within the context of modern educational challenge is considered. The main factors affecting teachers' stress resistance are analyzed, in particular emotional burnout, adaptation to digital technologies, changes in the educational process, increasing workload and socio-economic conditions. Psychological mechanisms for the development of resilience are outlined, such as reflection, self-regulation, emotional intelligence and social support. Special attention is given to strategies for overcoming professional burnout and increasing the level of psychological well-being of teachers in the higher education system. Comprehensive approaches to the formation of psychological resilience through professional development, implementation of psychological support programs and creation of a favorable educational environment are proposed.*

Keywords: *psychological resilience, emotional burnout, stress resistance, emotional intelligence, psychological well-being, professional development.*

Сучасна система освіти зазнає значних трансформацій, що вимагають від викладачів не лише глибоких професійних знань, а й високого рівня психологічної стійкості. Виклики, пов'язані з реформуванням освітнього процесу, інтеграцією новітніх технологій, змінами в методах навчання та зростаючими вимогами до педагогів, створюють додаткове навантаження на психіку викладачів. Окрім цього, нестабільна соціально-економічна ситуація, непередбачувані глобальні кризи та зростаюча конкуренція на ринку освітніх послуг посилюють рівень стресу в професійній діяльності освітян. У таких умовах психологічна стійкість викладачів стає важливим чинником, що визначає їхню здатність ефективно виконувати свої професійні обов'язки, підтримувати високу якість викладання та зберігати емоційний баланс.

Психологічна стійкість – це інтегральна характеристика особистості, яка

включає в себе здатність до саморегуляції, гнучкість мислення, адаптивність до змін і стресостійкість. Вона не є статичною рисою, а формується впродовж професійної діяльності під впливом індивідуального досвіду, особистісних особливостей та соціального середовища. Зниження рівня психологічної стійкості може призвести до емоційного вигорання, зниження мотивації до викладання, конфліктності у спілкуванні зі студентами та колегами, а також до порушень психоемоційного стану. Водночас розвинена психологічна стійкість сприяє підвищенню продуктивності роботи, зміцненню мотивації до професійного саморозвитку та формуванню позитивного ставлення до своєї діяльності[3].

Зважаючи на актуальність цієї проблеми, дослідження психологічної стійкості викладачів є необхідним для вдосконалення системи підтримки педагогів у закладах вищої освіти. Важливу роль у цьому процесі відіграють як особистісні чинники, так і організаційні умови, що сприяють професійному зростанню та збереженню ментального здоров'я педагогів. Формування психологічної стійкості потребує цілісного підходу, який включає розвиток емоційного інтелекту, оволодіння навичками саморегуляції, психологічну підтримку з боку колег і адміністрації, а також створення сприятливого освітнього середовища.

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості ефективно долати труднощі, адаптуватися до змін і підтримувати високу продуктивність діяльності. До її основних компонентів належать емоційна саморегуляція, стресостійкість, когнітивна гнучкість, мотивація до професійного розвитку та навички управління конфліктами. Важливими аспектами психологічної стійкості є рефлексія, позитивне мислення та здатність до конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

На рівень психологічної стійкості викладачів впливає низка як особистісних, так і зовнішніх факторів. До особистісних чинників належать темперамент, рівень емоційного інтелекту, особистісна зрілість та когнітивний стиль. Зовнішні чинники включають організацію робочого процесу, рівень підтримки з боку колег та адміністрації, наявність ресурсів для професійного розвитку, а також соціально-економічні умови[2].

Серед ключових викликів сучасної освіти варто виділити зростаючу цифровізацію навчального процесу, що вимагає постійного освоєння нових технологій. Викладачі змушені адаптуватися до змішаного та дистанційного навчання, що потребує додаткових зусиль для підтримки залученості студентів. Іншим важливим викликом є емоційне вигорання, яке виникає внаслідок високого рівня відповідальності, недостатнього відпочинку та емоційного виснаження.

Розвиток психологічної стійкості можливий через вдосконалення навичок емоційного інтелекту, формування навичок саморегуляції та підтримку здорового балансу між роботою та особистим життям. Важливу роль відіграє впровадження програм психологічної підтримки у закладах освіти, що сприяють профілактиці стресу та вигорання. Використання технік усвідомленості (майндфулнес), медитації та когнітивно-поведінкових стратегій допомагає знижувати рівень тривожності та емоційного напруження[5].

Попри виклики, існують численні чинники, що сприяють зміцненню психологічної стійкості викладачів. До них належать:

- Розвиток емоційного інтелекту – здатність усвідомлювати власні емоції та ефективно ними управляти.
- Збалансоване навантаження – раціональний розподіл робочого часу, уникнення перевантаження.
- Соціальна підтримка – комунікація з колегами, взаємодія в професійних спільнотах, наставництво.
- Фізичне та психологічне здоров'я – регулярна фізична активність, здорове харчування, використання методів релаксації.
- Професійний розвиток – участь у тренінгах, конференціях, постійне вдосконалення навичок.

Адміністрація освітніх закладів може сприяти збереженню психологічного здоров'я викладачів, забезпечуючи їм комфортні умови праці, рівномірний розподіл навантаження та можливості для професійного розвитку. Колегіальна підтримка також є важливим ресурсом: обмін досвідом, супервізії та групові обговорення сприяють емоційному розвантаженню та покращенню психологічного клімату в колективі.

Отже, серед основних практичних рекомендацій для викладачів для формування психологічної стійкості викладачів у контексті освітніх викликів сьогодення варто виділити наступні: навчитися розпізнавати та управляти стресом, використовувати техніки релаксації, такі як дихальні вправи та медитація, планувати свій день так, щоб уникати перевантаження, регулярно займатися фізичною активністю, залучатися до професійних спільнот для обміну досвідом та підтримки, підвищувати кваліфікацію, освоюючи нові методи навчання та технології, шукати баланс між роботою та особистим життям.

Психологічна стійкість є важливим чинником успішної професійної діяльності викладачів, особливо в умовах сучасних освітніх змін. Вона визначає здатність педагога ефективно долати стресові ситуації, підтримувати високу мотивацію та професійну компетентність. Враховуючи зростаючі виклики в освітньому середовищі, необхідно активно впроваджувати заходи для підтримки психічного здоров'я педагогів, зокрема через організацію тренінгів, консультацій

та впровадження психологічних сервісів. Розвиток психологічної стійкості є ключовим завданням як для самих викладачів, так і для адміністрації освітніх установ, що прагнуть створити ефективне та комфортне навчальне середовище.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева О. В., Докійчук І.О. Життестійкість як ресурс особистісного благополуччя в умовах сьогодення. Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами. Зб. наук. пр. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С.Сковороди – Харків, 2023. – С. 408-410.
2. Кононенко О.І., Гудімова А.Х, Курова А.В., Сучасні тенденції та стратегії розвитку вищої освіти в Україні: аналіз реалізації. «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)). 2023. № 9(27) (2023).С. 232-244.
3. Трохимчук С.М. Психологічні фактори успішної роботи викладача ЗВО під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану/ Освіта та технології для розвитку суспільства: збірник тез доповідей LIX Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (Україна, м. Харків, 18-22 листопада 2024 року). [Електронний ресурс]. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2024. С.281-282 .
4. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життестійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том ІХ, 2019. Вип. 12. С. 446-454.