

Довідка про результати дослідження впливу рівня резилієнтності здобувачів освіти та педагогів на ефективність навчальної та професійної діяльності

Сучасна людина зазнає постійного випробовування на міцність своєї життєвої стійкості. Більшість людей сьогодні відчуває наростаюче збільшення інформаційного потоку, потерпає від постійних соціальних, економічних і політичних криз, дивується несподіваним технічним чи технологічним «стрибкам». Крім того, в житті кожної людини періодично виникають ситуації, що стають випробовуванням стійкості особисто для неї. Все це провокує інтенсивні стреси, які негативно позначається на психічному здоров'ї людини та виявляється у неврозах, депресивних станах, проявах неадекватної поведінки тощо. Негативний вплив вищезгаданих чинників було істотно посилено пандемією COVID-19. Надзвичайно інтенсивним, за силою стресового впливу та негативними наслідками, чинником для українців стала повномасштабна збройна агресія росії проти України, що почалася в лютому 2022 р.

Відповідно до плану роботи Управління освіти і науки Білоцерківської міської ради, протягом листопада 2023 року, працівниками психологічної служби системи освіти нашої громади, було проведено дослідження рівня резилієнтності педагогів і здобувачів освіти. **Мета дослідження: оцінити вплив рівня резилієнтності на ефективність навчання та професійної діяльності.** Для дослідження були використані тестові методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко)», «Оцінювання емоційно-діяльнійної адаптивності», «Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона) (для підлітків)», «Шкала резилієнс для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure Revised (CYRM-R)), діти - 5-9 років» та опитувальник «Стрес у повсякденному житті». Усі тестові методики, крім «Шкали резилієнс для дітей та молоді» були адаптовані для роботи онлайн з метою економії матеріальних ресурсів, швидкої статистичної обробки даних, збереження конфіденційності респондентів, зручності заповнення тестів та опитувальника в будь-який час, миттєвого отримання результатів за пройденими тестами кожним респондентом.

Кількість респондентів: педагогів – близько 350 осіб, учнів 7-11 класів – близько 1000 осіб, учнів 4 класів – близько 400 осіб.

Термін «резилієнтність» пов'язаний зі здатністю психіки людини відновлюватися після несприятливих умов. Розуміння того, як і яким чином деякі люди здатні вистояти, відновитися і навіть психологічно зрости, зміцніти після складних життєвих негараздів або катастроф є важливим для психологів, психотерапевтів, працівників помічних професій. Вивчення резильєнтності є важливим, ще й тому, що розуміння людської спроможності до психологічної позитивної адаптації в несприятливих обставинах може допомогти фахівцям розробляти спеціальні технології для психопрофілактики й розвитку резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості, розвитку здатності самостійно долати стресові ситуації тощо.

В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життестійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість». Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резилієнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є процесом, а резилієнтність – властивістю (або здатністю) особистості.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), **резилієнс** - «це здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність».

Сучасні дослідження зосереджені на пошуку механізмів, чинників й індикаторів резилієнсу у біологічних та соціальних системах. Найчастіше в літературі **резилієнс визначають як:**

- збереження здатності до позитивної адаптації, незважаючи на значний досвід стресових ситуацій;
- збереження стану психологічного благополуччя, попри потенційно травматичні події;
- компетентне психологічне функціонування в умовах стресу і здатність долати незгоди;
- здатність до адекватної та конструктивної оцінки складних подій;
- вміння самотійно долати проблеми.

Резилієнтні люди мають три характеристики:

- стійке прийняття реальності;
- глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс;
- надзвичайна здатність імпровізувати.

Резилієнс як якість розвивається в результаті взаємодії людини зі своїм оточенням і в конкретному соціальному середовищі, в результаті чого ця риса не може бути абсолютною або постійною. Підхід, заснований на резилієнс, розглядає життя як еволюційний процес, який передбачає існування декількох шляхів вирішення проблем. Це дозволяє при дефіциті одних ресурсів замінити їх іншими, що істотно розширює адаптаційні можливості особистості.

Резилієнтність не є сталою характеристикою та значно змінюється під впливом різних чинників.

Чинники індивідуального рівня

• **Позитивний копінг.** Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

• **Позитивні прагнення.** Стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.

• **Позитивне мислення.** Обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

- **Реалізм.** Реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

- **Контроль поведінки.** Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).

- **Фізична підготовка.** Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

- **Альтруїзм.** Безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

Чинники сімейного рівня

- **Емоційні зв'язки.** Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.

- **Комунікація.** Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

- **Підтримка.** Усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

- **Близькість.** Любов, близькість, відданість.

- **Виховання. Батьківські навички.**

- **Адаптивність.** Легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

Чинники рівня робочого колективу/команди

- **Позитивний психологічний клімат.** Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики.

- **Командна робота.** Координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість).

- **Згуртованість.** Здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

Суспільні чинники

- **Приналежність.** Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо.

- **Згуртованість.** Зв'язки, що об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

- **Спільність.** Якість і кількість зав'язків з іншими людьми в громаді; прихильність, структуру, ролі, відповідальність та рівень спілкування з оточуючими.

- **Колективна ефективність.** Уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Опитувальник «Стрес у повсякденному житті» заповнювали педагоги (350 осіб) та учні старшої школи (9-11 класи) (609 осіб).

Як часто я стикався зі стресом за останній рік?

Варіанти відповідей	Педагоги	Учні
Дуже часто (не менше 1 разу на тиждень)	28%	26%
Часто	45%	34%
Рідко	21%	25%
Не стикався	4%	11%
Складно відповісти	3%	5%

Процентні співвідношення показують, що дорослі та старшокласники зустрічаються зі стресом приблизно з однаковою частотою.

Справжню небезпеку несе стрес, який накопичується. Довготривалий стрес (дистрес) - це різноманітні стресові ситуації, які виникають несподівано і накладаються одна на одну протягом певного періоду. При довготривалому стресі людина залишається нервовою, роздратованою або й розлюченою. Наслідками дистресу можуть бути:

- безсоння або інші порушення сну;
- зниження імунітету;
- депресія;
- проблеми з шлунком та кишківником;
- проблеми зі шкірою;
- хвороби серця.

Зустріч зі стресом викликає різні емоції та стани. Останнім часом педагоги та учні переживають **втому** (приблизно 75% опитаних), **тривожність і напругу** (педагоги – 63%, учні – 52%), **поганий настрій, роздратування** (педагоги – 45%, учні – 50%). Серед негативних станів, які переживають старші підлітки, варто звернути увагу на **нав'язливі негативні думки (54%), та відчуття самотності (29%),** які більше притаманні учням ніж педагогам. Нав'язливі негативні думки та невміння їх контролювати значно впливають на погіршення настрою та психологічного стану та посилюють дію інших стресових факторів. За спостереженнями фахівців психологічної служби діти переживають війну на самоті та часто не мають можливості проговорити свої почутті з дорослими.

Однією з цілей опитування було з'ясувати способи подолання стресу або сильної знервованості, які використовують педагоги та учні старших класів. Для зменшення відчуття стресу дорослі переважно використовують способи, пов'язані зі спілкуванням з сім'єю, друзями та близькими. Занурення в роботу, побутові справи та улюблені хобі також дозволяють покращити настрій та зменшити почуття напруги та знервованості. Лише 22% опитаних педагогів шукає розраду в Інтернеті.

На відміну від педагогів, старші підлітки намагаються вплинути на свій стан через слухання музики (76%), час, проведений в Інтернеті (63%), переглядають телебачення/серіали (40%). Спілкуються з друзями та сім'єю 58% опитаних, проводять час з близькими - 28%. Також змінити свій стан старшокласникам допомагають хобі (44%) та побутові справи (28%).

Загалом, порівняння способів впливу на свій стан у дорослих та старшокласників показує, що старші підлітки намагаються регулювати

самопочуття самостійно та надають перевагу індивідуальним діям. Це певними чином протирічить основній потребі підліткового віку – потребі у спілкуванні, прийнятті у колі однолітків, підтримці з боку дорослих. Можливо, на таку поведінку старших підлітків впливає тривала обмеженість соціальних зав'язків через пандемію та війну, що спричинила велику міграцію населення в межах країни та поза її межами.

В опитувальнику педагогам було запропоновано оцінити, як впливає стрес на їхню особисту ефективність. 45% педагогів відповіли, що під час стресу стають менш ефективними на роботі; 37% відкладають свої домашні справи; 23% менше часу приділяють хобі або не займаються ним зовсім. Лише 22% опитаних відповіли, що стрес впливає на їх роботу мінімально. І тільки для 2% стрес є корисним.

Свою працездатність у спокійний період з достатньою мотивацією та в стресовий період зі значним нервовим навантаженням респонденти оцінювали за 10-бальною шкалою, де 0 – це повна відсутність сил щось робити, а 10 – це максимальний рівень працездатності та продуктивності. Діаграми, побудовані за результатами опитування, демонструють значний вплив стресу та знервованості на працездатність як педагогів, так і школярів.

Розуміння, що відбувається з організмом і психікою під час стресу, як змінюється поведінка та яким чином можна собі допомогти впливає на вибір оптимального варіанту реагування та саморегуляції. Звернення за професійною допомогою психолога скорочує час на пошуки виходу зі складної ситуації.

На питання «Якщо ви стикались зі значним стресовим навантаженням, чи звертались ви по психологічну допомогу до фахівців?» респонденти дали наступні відповіді:

	Педагоги	Учні
Відвідую психолога регулярно	0	2%
Відвідую психолога при виникненні потреби	14%	6%
Ніколи не відвідував психолога, але не виключаю такої можливості	36%	33%
Ніколи не відвідував психолога і не планую	25%	32%
З психологічними проблемами можна впоратись самостійно	16%	12%
Важко відповісти	9%	15%

Дані опитування демонструють досить одностайне ставлення дорослих і старших підлітків до фахової психологічної допомоги. Третина опитаних входить у число тих, хто готовий звернутися по допомогу за певних обставин.

Серед бар'єрів звернення за психологічною допомогою респонденти зробили наступний вибір:

	Педагоги		Учні	
Впевнені, що зможуть самостійно впоратись зі своїми проблемами	208	64 %	368	60 %

Не готові ділитися пережитим досвідом	153	47 %	351	58 %
Не вважають свої проблеми достатніми для звернення	130	40 %	313	51 %
Не вважають, що це допоможе	121	37 %	287	47 %
Відчувають страх і сором	85	26 %	227	37 %
Не довіряють психологам	82	25 %	214	35 %
Не знають, куди звертатися	68	21 %	-	-
Звернутися до психолога означає визнати себе "ненормальним", "психічно хворим"	56	17 %	171	28 %

Додаткові знання, треновані навички та розвинуті вміння значно підвищують стійкість людини до стресу.

Наскільки додаткові знання про ментальне/психологічне здоров'я та способи подолання стресу є корисними?

Варіанти відповідей	Педагоги	Учні
Дуже корисні, виконую рекомендації, треную навички	22%	14%
Вважаю ці знання корисними	62%	43%
Це іноді цікаво, але не думаю, що може допомогти	11%	27%
На заняттях присутній, але тому, що так треба	3%	5%
Не бачу в них користі	2%	11%

Для дослідження стресостійкості учасників освітнього процесу були використані онлайн-тести «Бостонський тест стресостійкості» для педагогів та «Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)» для підлітків.

Стресостійкість – це визначена сукупність особистих якостей, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для особистої діяльності індивіда і оточення. Психологи вважають, що стресостійкі люди краще справляються з негараздами й відновлюють своє життя після боротьби.

Стресостійка людина — це людина, яка має сильні навички подолання труднощів і здатна керувати наявними ресурсами, просити про допомогу, коли це необхідно, і знаходити способи управління ситуацією, з якою вона стикається. Люди з психологічною стійкістю здатні використовувати свої навички та сильні сторони, щоб відповідати на життєві виклики

Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть зациклюватися на проблемах і використовувати неефективні механізми подолання, щоб впоратися з ними. Розчарування або невдачі можуть підштовхнути їх до нездорової, деструктивної або навіть небезпечної поведінки. Такі люди повільніше

оговтуються від невдач і в результаті можуть відчувати більший психологічний дистрес.

Те, як люди справляються зі стресом, може відігравати значну роль не лише в безпосередньому результаті, але й у довгострокових психологічних наслідках.

За результатами діагностики педагогів виявилось, що 52% опитаних має нормальний рівень стресостійкості, який відповідає в міру напруженому життю активної людини, а 47% - мають низький рівень опірності стресу; різноманітні напружені ситуації досить сильно впливають на їхнє життя. Для підвищення стресостійкості цієї категорії педагогів варто приділити увагу тренуванню навичок саморегуляції, емпатії, комунікації та розширенню діапазону копінг-стратегій.

За результатами діагностики учнів 7-8 та 9-11 класів за тестом самооцінки стресостійкості маємо наступні результати:

Рівень стресостійкості	Учні 7-8 класів		Учні 9-11 класів	
Дуже високий	39	5%	18	5%
Високий	243	29%	95	28%
Задовільний	432	52%	174	50%
Низький	111	13%	48	14%
Дуже низький	2		9	3%

Рівень стресостійкості учнів виявився вищим за показники педагогів. Тому профілактика стресу та подолання наслідків дистресу у педагогічній спільноті має стати важливою частиною професійної діяльності як самих педагогів, так і адміністрацій закладів освіти, і практичних психологів.

Ефективність діяльності будь-якої людини в різноманітних, в тому числі складних умовах, визначається рівнем її адаптивності. **Адаптивність** - це природжена та набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всієї багатоманітності життя при будь-яких умовах.

Співвідношення адаптивності та адаптаційних можливостей є таким: **адаптивність** - це сама спроможність людини до адаптації, а **адаптаційні можливості** - це ті властивості, які цю спроможність забезпечують. До адаптаційних можливостей відносять: інстинкти, темперамент, конституцію, емоції, рівень природжених властивостей інтелекту, спеціальні здібності, зовнішні дані і фізичний стан організму; а до проявів **високої чи нормальної адаптивності** - сприятливі психофізичні дані, високу працездатність, витривалість, стресостійкість, психічну і фізичну гармонійність, гармонійність природжених і сформованих за життя особистісних якостей. При цьому рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов і способу життя, а полегшують чи утруднюють адаптацію людини у реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія системи цінностей, цілей і потреб, рівень вербального інтелекту і культури, емоціональної експресії і міжособистісних стосунків.

Серед використаних діагностичних методик був тест «Оцінка емоційно-діяльнійної адаптації», який пройшли педагоги та учнів 9-11 класів.

Рівень адаптації	Педагоги		Учні 9-11 класів	
Високий	30	12%	55	13%
Середній	110	46%	179	43%
Низький	95	39%	162	39%
Дуже низький	1	0,5%	9	2%

За даними таблиці адаптація педагогів та старшокласників майже співпадають. Дані потребують додаткового вивчення, оскільки з огляду на те, що адаптація – це процес та результат, які змінюються з набутиим досвідом, залежать від різних чинників (навчання, набутих знань, спілкування, професійної діяльності тощо), рівень адаптації педагогів має бути вищим за рівень адаптації старшокласників, чого ми наразі не спостерігаємо.

Резилієнс як особистісна властивість активно розвивається в дитячому віці, хоча її розвиток і не обмежується рамками цього періоду.

З метою діагностики рівня резилієнтності учнів початкової школи була використана «Шкала резилієнс для дітей та молоді (Child & Youth Resilience Measure Revised (CYRM-R)) для дітей 5-9 років». Загальна кількість опитаних - 379 респондентів. Рівні резилієнтності розподілилися наступним чином:

- високий рівень – 45 осіб, 12%
- середній рівень – 196 осіб, 52%
- низький рівень – 138 осіб, 36%.

Цифри показують, що третина опитаних учнів має низький рівень резилієнтності або стресостійкості. Тобто збільшення стресового навантаження призводить до зниження працездатності, рівня засвоєння знань та їх відтворення. Діти стають дратівливими, плаксивими, неуважними, гірше дотримуються правил поведінки та витрачають значно більший час на підготовку домашніх завдань.

Розвиток стресостійкості у молодших школярів тісно пов'язаний з соціальними факторами, а саме:

- вихованням в родині,
- впливом позитивних прикладів дорослих,
- навчанням володіти собою,
- рефлексією.

У процесі аналізу відповідей дітей з низьким рівнем стресостійкості було виявлено, що негативні відповіді найчастіше стосуються запитань, пов'язаних із взаєминами з батьками та друзями. Діти відчувають, що батьки не завжди знають, чого вони потребують, які почуття переживають, де знаходяться. Опитаним здається, що друзів і батьків не дуже турбують ситуації, коли їм важко або з ними відбувається щось не так. На відміну від дітей з високим рівнем стресостійкості, вони не відчувають себе самостійними та не можуть оцінити свої вміння як такі, що будуть корисними, коли вони подорослішають.

У молодшому шкільному віці дорослий впливає на успішність функціонування та взаємозв'язку всіх рівнів психіки дитини: психофізіологічного, соціально-психологічного та особистісно-смислового.

Розвиток резилієнтності молодшого школяра глобально залежить від значущих дорослих, які створюють розвиваюче середовище, що сприяє активізації психологічних ресурсів дитини. Тому, основне завдання дорослих у роботі з дітьми молодшого шкільного віку - створення оптимальних умов для розкриття і реалізації можливостей дітей з урахуванням індивідуальності кожної дитини.

Результати проведеного дослідження висвітлили низку завдань, які постали перед педагогічною спільнотою та психологічною службою системи освіти. Повномасштабна війна, наслідки ковідних обмежень знизили стресостійкість дорослих та дітей. Значні стресові навантаження протягом тривалого часу впливають на продуктивність праці, успішність навчання, ефективність виховного впливу та стан здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Підлітки та діти молодшого шкільного віку часто переживають складні часи поруч з дорослими, але не разом. Потреба в знаннях і навичках, які впливають на збереження та зміцнення ментального здоров'я значна. В той самий час продовжують існувати бар'єри звернення за психологічною допомогою, а втрачений час посилює негативні симптоми психологічних стресів і травм.

В спільній діяльності ми можемо досягти кращих результатів. Фахівці психологічної служби будуть продовжувати формувати культуру піклування про своє ментальне здоров'я у всіх учасників освітнього процесу шляхом проведення просвітницьких, профілактичних заходів та спеціально організованого навчання. Керівників закладів освіти ми просимо сприяти популяризації психологічних знань, ролі психолога та його професійної діяльності серед педагогічної спільноти та широких верств населення. Для реалізації низки професійних функцій і завдань психологу потрібен доступ до учнів, який фахівцю важко отримати без сприяння адміністрації закладу освіти.

З метою попередження професійного вигорання педагогів на фоні зниження стресостійкості просимо адміністрації закладів гнучко підходити до вирішення різних питань, підтримувати комфортне та нетравматичне освітнє середовище для учнів та педагогів, регулювати навчальне навантаження, обсяги завдань, кількість конкурсів, навчальних змін, звітів. Педагог, який зміцнив своє ментальне здоров'я та зберіг мотивацію до роботи може виростити стійке покоління, яке відбудує нову Україну після нашої перемоги.