

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Зігмунд Фройд Університет Україна

Кафедра психології

**«Допущено до захисту»**

Рішенням засідання кафедри психології

Протокол № 5 від 26.01.2026 р.

**Кваліфікаційна робота**

**Другого (магістерського) рівня вищої освіти на тему:**

**«Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»**

Виконала:

магістрантка 2-го курсу

групи М-9-24Пс

факультету психології

спеціальності 053 Психологія

Єрьоміна Вікторія Вікторівна

Науковий керівник (-ця):

Карамушка Людмила

професорка

кафедри психології ЗФУУ

Рецензент (ка): д. психол. н. Кіра Терещенко

КИЇВ – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Єр'оміна В.В. Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.**

У кваліфікаційній роботі теоретично підтверджено й експериментально перевірено психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Перший розділ присвячено розкриттю теоретико-методологічних засад дослідження. Визначено сутність стресу та підходи до його вивчення, особливості стресу в умовах війни. Показано роль резильєнтності у подоланні стресу війни, визначено її функції. Розроблено теоретичну модель дослідження психологічних чинників педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження. Описано діагностичний комплекс для дослідження. Проаналізовано вияви стресу в умовах війни та рівень розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти. Встановлено вплив на розвиток резильєнтності психологічних та освітньо-професійних характеристик педагогічних працівників, які виступають «внутрішніми» та «зовнішніми» чинниками розвитку резильєнтності педагогічних працівників.

У третьому розділі розкрито зміст та структуру тренінгової програми для психологічної підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни. Також представлено організаційно-методичні основи впровадження тренінгової програми та результати її апробації.

**Ключові слова:** стрес, резильєнтність, психологічні чинники резильєнтності, тренінг, педагогічні працівники, заклади дошкільної освіти.

## ANNOTATION

**Eremina V.V. Psychological factors in the development of resilience of pedagogical workers of preschool educational institutions in conditions of war stress. A final qualification work at the Master's level of higher education, developed in the form of a manuscript.**

Qualification work of the Master's level of higher education. Sigmund Freud University Ukraine, Kyiv, 2026.

The qualification work theoretically substantiates and experimentally studies the psychological factors in the development of resilience of pedagogical workers of preschool educational institutions in conditions of war stress.

The qualification work consists of an introduction, three parts conclusions, a list of sources used, and appendices.

The first part is devoted to the disclosure of the theoretical and methodological principles of the study. The essence of stress and approaches to its study, the features of stress in conditions of war are determined. The role of resilience in overcoming war stress is shown, its functions are determined. A theoretical model for studying psychological factors of preschool teachers in wartime stress conditions is built.

The second section presents the results of an empirical study. The diagnostic complex for the study is described. The manifestations of stress in wartime conditions and the level of resilience development in preschool teachers are analyzed. The influence of psychological and educational and professional characteristics of teachers on the development of resilience, which act as «internal» and «external» factors of resilience development of teachers, is established.

The third section reveals the content and structure of the training program for psychological training of preschool teachers to develop resilience in wartime stress conditions. The organizational and methodological foundations of the implementation of the training program and the results of its testing are also presented.

**Keywords:** stress, resilience, psychological factors of resilience, training, teachers, preschool institutions.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ</b> .....	<b>11</b>
1.1. Поняття про стрес та особливості стресу в умовах війни.....	11
1.2. Сутність резильєнтності особистості та її значення для подолання стресу в умовах війни.....	15
1.3. Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогів закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни: теоретична модель дослідження.....	19
Висновки до розділу 1.....	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗДО В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ</b> .....	<b>28</b>
2.1. Завдання, етапи, методика та вибірка констатувального етапу дослідження.....	28
2.2. Вияви стресу у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни та рівень розвитку резильєнтності.....	33
2.3. Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність.....	38
2.4. Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність.....	43
Висновки до розділу 2.....	49
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ</b> ... ..	<b>51</b>
3.1. Мета, завдання формульованого етапу дослідження.....	51
3.2. Методичні засади тренінгу для розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.....	53
3.3. Зміст тренінгу та результати його апробації.....	58
Висновки до розділу 3.....	71
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>73</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>76</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>90</b>

## **УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ**

У магістерській роботі використані такі умовні позначення, символи, скорочення:

ЗДО – заклад дошкільної освіти

ПП – педагогічні працівники

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні заклади освіти, у тому числі, і дошкільні, працюють в умовах вираженого стресу. Це потребує розвитку у педагогічних працівників цих закладів резильєнтності, що зумовлює вивчення особливостей цього феномену, чинників та умов її вивчення.

Проблема розвитку резильєнтності особистості знайшла відображення в працях *зарубіжних* (D. Hellerstein; H. Liu, C. Zhang, Y. Ji, L. Yang; A. Masten) та *українських* (Е. Грішин); О. Кокун, Т. Мельничук; Г. Лазос; Стражник Ю.І. [59] В. Федорчук, Л. Комарніцька, Н. Сторожук; В. Чернобровкін, О. Морозова та ін.) вчених, в яких розкрито сутність резильєнтності, біологічні та психологічні аспекти її розвитку, відмінність від життєстійкості, визначено підходи до її діагностики, проаналізовано чинники та умови розвитку резильєнтності.

Що стосується *особливостей розвитку резильєнтності в педагогічних працівників (ПП) в умовах війни*, то в літературних джерелах представлено розробки, які стосуються розвитку резильєнтності майбутніх педагогів як способу подолання життєвих і професійних труднощів в умовах воєнного стану (Г. Мешко, О. Мешко), умови розвитку резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України (Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова), психологічних умов розвитку резильєнтності працюючих педагогів в період воєнного стану (Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська) та ін.

Особливостям резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (ЗДО) присвячено лише окремі роботи (С. Тітаренко, Н. Сосновенко), в яких розглядаються в загальному вигляді підходи до навчання цієї категорії освітян.

Разом з тим, психологічні чинники розвитку резильєнтності ПП ЗДО в умовах стресу війни не виступали раніше предметом спеціального дослідження.

Отже, соціальна значущість та недостатня розробленість вказаної проблематики зумовили вибір теми дослідження: **«Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни»**.

**Об'єкт дослідження:** резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

**Мета дослідження:** проаналізувати психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни та розробити й апробувати пілотний проєкт тренінгової програми для психологічної підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити зміст та психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу.
2. Визначити діагностичний комплекс «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни».
3. Дослідити вияви стресу ПП ЗДО в умовах стресу війни та рівень розвитку у них резильєнтності.
4. Проаналізувати вплив психологічних характеристик («внутрішніх» чинників) та освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик («зовнішніх» чинників) педагогічних працівників на розвиток їхньої резильєнтності.
5. Розробити та апробувати пілотний проєкт тренінгової програми «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни».

**Етапи дослідження.** П'ять основних етапів було реалізовано впродовж липня 2025 р. – січня 2026 року.

На *першому етапі* (липень 2025 року) було проведено теоретичний аналіз проблеми, ґрунтуючись на відповідній літературі з психології, визначено основні поняття.

На *другому етапі* (серпень 2025 року) було розроблено «Діагностичний комплекс «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

На *третьому підетапі* (вересень-жовтень 2025 року) було проведено дослідження виявів стресу ПП ЗДО під час війни, рівня розвитку у них резильєнтності, а також впливу на на резильєнтність «внутрішніх» та «зовнішніх» чинників її розвитку.

На *четвертому етапі* (листопад 2025 року) було проведено розробку та апробацію пілотного проєкту тренінгової програми «Психологічні чинники розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

На *п'ятому етапі* (грудень 2025 року – січень 2026 року) було здійснено аналіз та узагальнення отриманих даних, підготовлено текст магістерської роботи

*Методи дослідження:* 1) *теоретичні* – вивчення літератури з проблеми дослідження, аналіз, узагальнення та систематизація здобутих даних; 2) *емпіричні* – тестування та опитування; 3) *активні методи навчання* (групове обговорення, «мозковий штурм», метод кейсів, психологічний практикум тощо); 4) *методи математичної статистики* й аналізу даних із застосуванням програми SPSS (версія 22.0), описові статистики, кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона), однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA).

Зокрема, для проведення дослідження було підбрано *діагностичний комплекс методик* «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни», який включав 5 опитувальників, 1 анкету та «анкету-паспортичку». Емпіричне дослідження проводилось із застосуванням Google forms.

**Опис емпіричної бази дослідження.** У констатувальному етапі у дослідження взяли участь 73 педагогічні працівники закладів дошкільної освіти м. Києва, Київської обл., м. Львова, м. Хмельницького, м. Чорноморська Одеської обл. У формувальному етапі дослідження взяли участь 25 педагогічних працівників закладів дошкільної освіти закладу дошкільної освіти «Вондерленд» м. Києва. Загальна кількість учасників дослідження складає 98 осіб.

**Уперше в межах дослідження визначено:** сутність та чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу; *діагностичний комплекс* «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни»; *досліджено* вияви стресу педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни та рівень розвитку у них резильєнтності; *доведено* вплив психологічних характеристик («внутрішніх» чинників) та освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик («зовнішніх» чинників) педагогічних працівників на розвиток їхньої резильєнтності; *розроблено та апробовано* пілотний проєкт тренінгової програми «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»; *доповнено:* уявлення про зміст резильєнтності освітян в умовах війни та особливості програми тренінгу для підготовленості працівників закладів освіти; *поглиблено:* наукові знання про психологічні особливості діяльності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, психологічні чинники та умови підвищення ефективності їх діяльності.

**Практична значимість.** Результати емпіричного дослідження доцільно впровадити у освітній процес ЗВО під час викладання освітніх компонентів «Психологія стресу», «Психологія діяльності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти».

Розроблений пілотний проєкт тренінгової програми, яка також може бути використана для підготовки педагогічних працівників безпосередньо у закладах дошкільної освіти.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна робота включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, що об'єднує 101 найменувань, у тому числі – 24 іноземною мовою. Основний обсяг роботи складає 75 сторінок. Загальний обсяг – 110 с. Магістерська робота включає 10 таблиць, 8 рисунків і 4 додатки.

## РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛЬНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ

### 1.1. Поняття про стрес та особливості стресу в умовах війни

Розглянемо *сутність стресу та основні підходи до його вивчення*. Аналіз літератури показує, що в дослідженні стресу існує два основних напрями його дослідження: фізіологічний (медико-біологічний) та психологічний (когнітивно-трансакційний [48; 50]).

У рамках *фізіологічного (медико-біологічного) підходу* основний акцент робиться на біологічних змінах в організмі, вивченні реакції «бийся або тікай», активності гормонів (адреналіну, кортизолу) та роботи гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи. Основним представником цього напрямку є Н.Selye, який у своїй книзі «Стрес життя» (The Stress of Life, 1956) [97] вперше ввів термін стресу, а також описав механізм загального адаптаційного синдрому та детально пояснив, як організм реагує на подразники через стадії тривоги, опору та виснаження. Надалі Н. Selye ввів поняття еустресу (позитивного стресу) та дистресу (шкідливого виснажливого стресу), пояснюючи, що стрес є невід'ємною частиною життя та представив теорію двох видів стресу у своїй книзі «Стрес без дистресу» (Stress without Distress, 1974) [98].

У цілому під стресом Н.Selye [97] розумів неспецифічну адаптаційну реакцію організму на будь-яку вимогу, загрозу чи складну ситуацію, що порушує його внутрішню рівновагу (гомеостаз). Н. Selye також вперше теоретично обґрунтував та довів, що вплив стресу на особистість обумовлюється рядом чинників серед яких дослідник виділив найбільш важливі: його тривалості; індивідуальної сприйнятливості конкретної людини до даного стресора.

*Психологічний (когнітивно-транзакційний підхід)* розглядає стрес як емоційний та поведінковий стан, що виникає у відповідь на суб'єктивне сприйняття загрози. Даний підхід наголошує, що стрес виникає не через саму подію, а через те, як людина її оцінює та чи вважає вона свої ресурси достатніми для подолання ситуації. Основними поняттями тут виступають поняття «когнітивної оцінки» та копінг-стратегій – способів подолання стресу. Найбільше представлений в працях R.S.Lazarus [83; 84], R.S.Lazarus та S. Folkman [85; 86; 87]. У межах транзакційної моделі стрес розглядається як результат динамічної взаємодії людини та середовища, де емоційні переживання опосередковуються як зовнішніми умовами, так і когнітивною оцінкою ситуації суб'єктом. Окрім того, зазначається, що вивчення копінг-стратегій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості.

Цей підхід знайшов відображення в доробках сучасних українських вчених, таких як: А. Коваленко, Н. Родіної [30], Н. Родіної [57], Н. Носенко [49], Л. Карамушки, Ю. Снігур [25]. Відповідно поняття копінгу (від англійського слова «соре» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [25]. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля людини скеровані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточенні. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату.

Зазначається, що *базові види копінг-стратегії* можуть бути класифіковані за такими критеріями, як «активність-пасивність» та «продуктивність-непродуктивність» [25]. Відповідно, за першим критерієм виділено активні

(«орієнтація на вирішення проблеми», «соціальне відволікання») та пасивні («спрямованість на емоції», «уникнення», «відволікання») стратегії подолання стресу. За другим критерієм виокремлено такі стратегії подолання стресу: продуктивні («орієнтація на вирішення проблеми»), відносно продуктивні («соціальне відволікання»), непродуктивні («спрямованість на емоції», «уникнення», «відволікання»).

Що стосується *особливостей стресу в умовах війни*, то на основі аналізу літератури можна зазначити, що *стрес в умовах війни* являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного *стресора* (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять людину із стану рівноваги [21].

Негативний вплив стресу в умовах війни проявляється в *емоційному збудженні* (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо), як індивідуальної реакції людини на події, що примушують страждати; *фізіологічному збудженні* (підвищенні артеріального тиску, напруження м'яз, пониженні ефективності імунної системи), а також має такі *наслідки*, як хвороби, зниження продуктивності праці, конфлікти, каліцтво, смерть [21].

Відповідно до наявних наукових підходів, *управління стресом* розуміється як можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків [45]. Суттєвим у цьому процесі є *усвідомлення відповідальності за свій психічний стан*, не перекладаючи її на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників, колег, лікарів тощо).

Використовуючи такий підхід до аналізу сутності *управління персоналом організацій стресом в умовах війни*, дослідниками виділено про ряд суттєвих положень щодо цього процесу [21]. Насамперед тут важливими є *формування адекватного ставлення до основного стресора*, яким є військова агресія РФ проти України. Необхідними умовами тут є: сприйняття війни як об'єктивної реальності; необхідність мобілізувати свої ресурси для подолання цієї ситуації;

здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких; активна включеність у різні види діяльності, які пов'язані із захистом України; розуміння фазовості протікання війни та своїх емоційних реакцій; оволодіння правилами регуляції своєї поведінки; а також чітку організацію своєї життєдіяльності в умовах війни (забезпечення базових потреб (створення достатніх побутових умов для проживання); визначення та дотримання чіткого розпорядку дня; реалізацію активності на тому місці, де ти є найбільш корисним; визначення «реальних» завдань як у професійній, так і у волонтерській діяльності; чергування роботи та відпочинку; підтримання позитивних соціальних контактів з колегами, рідними, друзями; встановлення нових контактів на новому місці; врахування своїх психологічних можливостей та обмежень тощо [21].

Також важливим є *використання різних прийомів і технік для знання емоційної напруги та зниження стресу*, що досягається шляхом застосування таких технік та правил: а) техніки «дихання квадратом» (повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4, видих 1-2-3-4, пауза 1-2-3-4); б) правила «заземлення» (у форматі «правила трьох»). Наприклад, дайте відповідь на три прості запитання («Як мене звати?», «Де я зараз?», «Яка сьогодні дата?»), назвіть три предмети жовтого чи іншого кольору навколо себе, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо; в) технік зняття м'язової напруги (зробіть звичайний, неглибокий вдих і на затримці дихання по черзі напружте всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови, потримайте 2-3 секунди максимально сильну напругу, і з видихом розслабтесь, повторіть кілька разів).

Також доцільним є використання як самим персоналом організацій, так і працівниками психологічних служб *інших способів протидії стресу* в умовах війни, які широко представлені для широкого загалу в рамках Всеукраїнської програми збереження ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської «Ти як?» [16].

Також розкриті можливості різних психологічних стратегій внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни [4]. Показано значення для зниження стресу продуктивних стилів гумору, які спрямовані на інших, та негативний вплив стилю самозенціювання, спрямованого на себе [72]. Описано роль психоедукації в профілактиці та подоланні стресу в умовах війни, яка здійснюється, зокрема, за допомогою вебінарів [2].

Окрему групу складають науково-прикладні розробки, які стосуються подолання страху, стресу та ПТСР у військових [35], наслідків ПТСР, критеріїв розпізнавання ПТСР та адекватного спілкування фахівців [6], розробці та впровадженню технологій психотерапевтичної допомоги постраждалим (військовим та населенню) у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу [28].

Значна увага у вирішенні проблеми протидії стресу в умовах війни приділяється розвитку в особистості *психологічних ресурсів*, які допомагають особистості справитись із стресом війни. Сюди відносяться, зокрема, праці, які стосуються адаптаційних ресурсів, одним із яких виступає результативність [15]. Про сутність феномена резильєнтності піде мова в наступному підрозділі.

## **1.2. Сутність резильєнтності особистості та її значення для подолання стресу в умовах війни**

Розглянемо спочатку *зміст резильєнтності та основні підходи, в рамках яких здійснюється її вивчення*. Аналіз літератури показує, що проблема розвитку резильєнтності особистості знайшла відображення в працях *зарубіжних* (D. Hellerstein [79]; H. Liu, C. Zhang, Y.Ji, L.Yang [88]; S.R. Maddi [91], A.S.Masten [93]), *українських* (Е. Грішин [10]; О. Кокун [31]; О. Кокун, Т. Мельничук [34]; Г. Лазос [43]; В. Федорчук, Л. Комарніцька, Н. Сторожук

[65]; В. Чернобровкін, О. Морозова [68] та та ін.) вчених, в яких розкрито сутність резильєнтності, біологічні та психологічні аспекти її розвитку, відмінність від життєстійкості, визначено підходи до її діагностики, проаналізовано чинники та умови розвитку резильєнтності та ін.

У літературі вказується, що поняття «резильєнтність» виникло від англійського слова «resilience», що в перекладі значить «пружність», «гнучкість», «еластичність», «стійкість» і прийшло в психологію з фізики, де воно означає здатність пружних тіл відновлювати свою форму після механічного тиску [66].

Г. Лазос [43] визначає резильєнтність як явище, що охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання та є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу, а також пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

О. Кокун, Т. Мельничук розуміють резильєнтність як розумову, фізичну, емоційну й поведінкову здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності й негараздів, а також вчитися та рости після невдач [43].

Дуже суттєвим у процесі аналізу резильєнтності є те, що резильєнтність виступає як *ключовий психологічний ресурс*, що забезпечує здатність підтримувати фізичне й психологічне благополуччя, на що вказує в своїй роботі О. Кокун [31]. І. Ющенко [73], О. Злобіна [18], також вони розглядають резильєнтність особистості, зокрема дитини, у рамках ресурсного підходу [31], а колектив авторів під керівництвом Н. Пророк [15] розглядає резильєнтність не просто як психологічний, а *адаптаційний психологічний ресурс*.

У літературі підкреслюється, що 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 фахівців різних спеціальностей, зокрема психологів та психотерапевтів [34].

Отже, на основі вивчення літератури *резильєнтність особистості* можна визначити як здатність особистості долати труднощі в різних ситуаціях, в результаті чого, вдало адаптовуватись до негативних змін.

На основі аналізу літературних джерел можна говорити про *три основні підходи до вивчення резильєнтності*: динамічний (процесуальний): особистісно-орієнтований; ресурсний (екологічний).

У рамках *динамічного (процесуального)* підходу резильєнтність розглядається як не стала риса, а постійний динамічний процес адаптації, тому резильєнтність залежить від взаємодії людини з оточенням у конкретний момент часу. А це означає, що людина може бути резильєнтною в одній ситуації та вразливою в іншій. Цей напрямок знайшов відображення в працях А. Masten [92; 93], G.A. +Bonanno [77].

*Особистісно-орієнтований підхід* розглядає резильєнтність як сукупність внутрішніх рис (якостей) особистості. Ключовими рисами при цьому розглядається оптимізм, висока самооцінка, здатність до планування, самоконтроль та почуття гумору. Підхід знайшов відображення в роботах S.C. Kobasa [81], K. M. Connor, J. R. T. Davidson [78].

*Ресурсний (екологічний) підхід* акцентує увагу на зовнішніх ресурсах, які допомагають людині вистояти. До таких ресурсів відноситься: наявність підтримки сім'ї, друзів, стабільної роботи або доступ до соціальних служб. Резильєнтність у рамках цього підходу являє собою баланс між факторами ризику та захисними чинниками. Цей напрямок представлений роботами M.Ungar [101], S.E.Hobfoll [80].

Щодо *значення резильєнтності для подолання стресу в умовах війни*, то тут, з урахуванням наявних в літературі підходів, можна говорити про те, що стрес і резильєнтність перебувають у стані *динамічної опозиції*. Якщо стрес являє собою силу, що намагається здебільшого деформувати або зруйнувати психологічну структуру людини, то резильєнтність – це внутрішня сила

«пружності», що повертає систему до рівноваги. Ось головні функції їхнього взаємозв'язку: 1) *Буферна функція*: Резильєнтність працює як фільтр, яка проявляється в тому, що люди з високим рівнем резильєнтності сприймають ту саму негативну подію, як «виклик» або «робоче завдання», що значно знижує фізіологічну силу стрес-реакції; 2) *Функція «Пружини»*: Стрес створює навантаження; резильєнтність визначає, чи «зламається» людина, чи «зігнеться» і згодом випрямиться, тобто, висока резильєнтність прискорює вихід зі стадії виснаження (за Г. Сельє) назад до стадії плато; 3) *Функція трансформації через стрес*: Помірний стрес є необхідною умовою для розвитку резильєнтності (ефект загартовування), оскільки без зіткнення зі стресорами механізми резильєнтності залишаються «сплячими»; 4) *Функція зворотньої кореляції*: Дослідження показують чітку закономірність: чим вищий рівень резильєнтності, тим нижчі показники вигорання та дистресу [96].

Стосовно *природи розвитку резильєнтності*, то Ю. Стражник [96] розрізняє резильєнтність вроджену (генетика) і набуту (середовище, досвід, навчання), а також комбіновану. Вроджена резильєнтність як спадкова може виявлятися ще в ранньому дитинстві і завдяки їй деякі діти легше переживають стрес та труднощі, виявляючи менше негативних емоцій, легше адаптуються до змін, швидше відновлюються після травматичних подій, без особливих зусиль переживають стан невизначеності. З іншого боку, резильєнтність можна розглядати як набуту рису під впливом життєвого та професійного досвіду.

Дослідниками виділені ряд *психологічних умов, які можуть сприяти розвитку резильєнтності*: а) турбота про базові потреби (регулярний сон, фізична активність та повноцінне харчування є фундаментом цього процесу); б) *соціальна підтримка* (не боятися обговорювати проблеми з колегами, яким довіряєте, або звертатися за консультацією до фахівців); в) *постійне навчання* (опанування нових навичок (upskilling) підвищує впевненість у власній спроможності впоратися з майбутніми змінами); г) *саморефлексія* (аналіз своїх

реакції на стрес., ведення нотаток або медитація допомагають зрозуміти, що саме «вибиває із колії») [96].

Також зазначається, що для підтримки резильєнтності важливими є також повсякденні звички та способи саморегуляції: ефективне планування часу (допомагає уникати перевантаження та зберігати емоційну стабільність); оптимістичний світогляд (формує стійкість до невдач); навички релаксації (медитація, дихальні техніки, йога знижують рівень стресу); усвідомлення власних емоцій (допомагає уникати імпульсивних рішень у кризових ситуаціях); розвиток самоконтролю (дає змогу управляти реакціями на виклики); перебування на природі (позитивно впливає на психічне здоров'я та сприяє емоційному відновленню) та ін. [94].

Наряду із загальними підходами та умовами, які важливі для *розвитку* резильєнтності, суттєвим є вивчення особливостей та умов розвитку резильєнтності у представників конкретних професійних груп. Відповідно до завдань нашого дослідження такою професійною групою виступили педагогічні працівники закладів дошкільної освіти. Тому у наступному підрозділі мова піде про аналіз резильєнтності саме цієї професійної групи в конкретних умовах (умовах стресу війни).

### **1.3. Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогів закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни: теоретична модель дослідження**

Для *побудови теоретичної моделі дослідження* психологічних чинників розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти нам необхідно дати відповідь на такі питання:

- чи дійсно стрес в умовах війни негативно впливає на професійну діяльність педагогічних працівників закладів середньої освіти;
- що являє собою резильєнтність у ПП ЗДО в умовах стресу війни;

- чому необхідно розвивати резильєнтність у ПП ЗДО в умовах стресу війни, тобто які функції виконує резильєнтність у цей складний період;
- які психологічні чинники розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни;
- які основні складові теоретичної моделі розвитку резильєнтності у ПП ЗДО в умовах стресу війни, яка буде покладено в основу емпіричного дослідження.

Щодо *негативного впливу стресу* на професійну діяльність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, то з урахуванням наявних літературних джерел, можна говорити про такі вияви його негативного впливу: 1) *професійне вигорання* (постійне перебування в стані емоційного напруження та виснаження адаптивних ресурсів призводять до вигорання, що виявляється у дратівливості, браку енергії, депресивних станах та цинізмі щодо вихованців); 2) *якість освітнього процесу* (стрес вихователів негативно прогнозує рівень емоційної підтримки дітей та якість організації роботи в групі, що приводить до агресії дітей і, відповідно, в свою чергу, виснажує педагогічних працівників); 3) *проблеми із соматичним здоров'ям* (хронічний професійний стрес спричиняє головний біль, проблеми з серцево-судинною системою, розлади сну та шлунково-кишкового тракту); 4) *зміна мотивації* (високий рівень стресу знижує здатність вихователів до самопідтримки та професійну працездатність).

Одним із ресурсів, який дозволяє справлятися із негативним впливом стресу в умовах війни на діяльність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти є резильєнтність. На основі викладених вище підходів до вивчення *резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни* можна визначити сутність поняття як здатність педагогічних працівників до адаптації та збереження емоційної рівноваги в умовах війни, подолання труднощів, що виникають в процесі професійної діяльності, забезпечення безпечних умов для навчання та виховання дітей, створення умов

для власного професійного зростання. Наголосимо, що суттєвим при цьому є здатність педагогічних працівників не просто «виживати» у складних професійних умовах, але й адаптуватися, відновлюватися та професійно зростати навіть під тиском.

На основі аналізу літературних джерел [9] нами було виділено такі функції ***резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни:***

1) *Захисна (превентивна):* а) запобігання професійному вигоранню (резильєнтність виступає бар'єром, що не дозволяє робочому стресу перейти у хронічну форму емоційного виснаження); б) психосоматичної стабілізації (зниження ризику виникнення стрес-залежних захворювань через здатність до швидкої емоційної саморегуляції).

2) *Запобігання професійній деформації та збереження кадрового потенціалу:* а) педагогічні працівники закладів дошкільної освіти щодня стикаються з дитячими капризами, конфліктами батьків та методичними вимогами, однак, резильєнтність дозволяє сприймати названі стресори як частину робочого процесу, а не як особисту поразку, запобігаючи виявам агресії стосовно вихованців; б) високий рівень резильєнтності в педагогічному колективі знижує плинність кадрів; педагогічні працівники, які вміють долати стрес, довше залишаються в професії та демонструють вищу якість професійної діяльності;

3) *Ресурсно-відновлювальна:* а) акумуляція сил (функція швидкого відновлення психологічного ресурсу після гострих стресових епізодів); б) посттравматичне зростання (перетворення складного досвіду війни на нові професійні компетенції (наприклад, опанування навичок першої психологічної допомоги дітям);

4) *Регулятивна (стосовно взаємодії з дітьми):* а) стабілізація емоційного фону дитячої групи (вихователь є «емоційним камертоном» і його

резильєнтність дозволяє зберігати спокій під час повітряних тривог, що безпосередньо впливає на рівень тривожності дітей); б) гнучкість у кризових ситуаціях (здатність миттєво переформатувати освітній процес (наприклад, перенести заняття в укриття, змінивши ігрову форму без втрати якості);

5) *Моделююча (стосовно виховання дітей)*, що проявляється у трансляції дітям відповідних копінг-стратегій (оскільки діти копіюють поведінку дорослого, то резильєнтний вихователь навчає вихованців діяти, а не панікувати, формуючи у них базову довіру до світу навіть у складних умовах);

б) *Створення безпечного середовища* для дітей (в умовах війни педагогічні працівники з високою резильєнтністю дозволяють дітям почуватися в безпеці, що мінімізує ризик виникнення негативних психічних станів, розвитку дитячих травм).

Як бачимо, виділені шість функцій резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти мають *подвійну спрямованість*: збереження власної особистості та забезпечення безпечного простору для навчання, виховання та розвитку дітей.

Щодо *психологічних чинників розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни*, то, насамперед, звернемося до розробок дослідників, у яких називаються різні психологічні чинники ресурсності в цілому, без «проекції» на педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

У літературі називаються різні *психологічні чинники*, які можуть впливати на розвиток резильєнтності, основними із яких є такі: 1) *самооцінка та впевненість в собі* (дозволяє людині приймати самостійні рішення, відстоювати свою позицію та раціонально оцінювати ситуацію, не впадаючи в паніку); 2) *обізнаність про власні ресурси* (резильєнтні люди добре знають свої сильні сторони та вміють їх використовувати, вони здатні оновлювати ресурси (знаходити натхнення, радість, любов) для відновлення психологічної рівноваги;

3) *моральні цінності* (наявність твердих етичних принципів допомагає зберігати цілісність особистості під час випробувань, адже людина, яка розуміє «заради чого» вона діє, виявляє значно більшу витривалість); 4) *риса, які зв'язані зі соціальною взаємодією із людьми* (екстраверсія, емоційний інтелект, доброта, чуйність, комунікативність, емпатія та ін.); 5) *емоційно-регулятивні риси* (оптимізм, емоційна врівноваженість, нейротизм, самоконтроль, локус контролю та ін.); 6) *когнітивні риси* (допитливість, гнучкість мислення, креативність та ін.) [13; 14; 18; 69; 89; 96].

Дослідники також підкреслюють значну роль соціального середовища (сім'ї, школи) у розвитку резильєнтності, особливо, у тих випадках, коли створюється підтримуюча атмосфера, формується впевненість особистості у власних силах, здійснюється творчий розвиток тощо [11; 73].

Як бачимо, вказані психологічні чинники розвитку резильєнтності можна відповідно до існуючих в літературі підходів [56; 63], віднести до двох рівнів: *чинники мікрорівня* (пов'язані з безпосередньо з характеристиками педагогічними працівниками закладів дошкільної освіти) та *чинники мезорівня* (пов'язані з соціальним середовищем, з яким взаємодіють педагогічні працівники). І третій рівень чинників можуть складати *чинники макрорівня*, які стосуються суспільства (наприклад, розробка відповідних законодавчих документів, соціальні установки, які існують в суспільстві стосовно дітей тощо).

Враховуючи, що на основі аналізу літератури можна гіпотетично говорити про існування багатьох різноманітних психологічних чинників розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни, нами для емпіричного вивчення було обрано *чинники мікрорівня*. Сюди було віднесено «внутрішні» чинники (особистісні характеристики педагогічних працівників) та «зовнішні» чинники (освітньо-професійні та соціально-демографічні характеристики педагогічних працівників).

До групи *особистісних* («внутрішні» чинники) розвитку толерантності педагогічних працівників ЗДО нами на основі аналізу літератури [63; 56] було віднесено такі: позитивне ментальне здоров'я, стійкість до стресу, самоефективність, психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та благополуччя, стосунки (благополуччя в стосунках), суб'єктивне благополуччя (табл.1.3.1).

*Таблиця 1.3.1*

**Особистісні характеристики («внутрішні» чинники) розвитку толерантності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти**

<b>Особистісні характеристики</b>	<b>Показники</b>
Стійкість до стресу	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Позитивне ментальне здоров'я	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Професійна самоефективність	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Психологічне благополуччя	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Фізичне здоров'я та благополуччя	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Стосунки (благополуччя в стосунках)	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	Високий рівень
	Середній рівень
	Низький рівень

Щодо *освітньо-професійних характеристик* педагогічних працівників закладів дошкільної освіти нами на основі аналізу літератури [63; 56] та формату

дослідження було віднесено такі: рівень освіти, посада, загальний стаж роботи та стаж роботи на посаді (табл.1.3.2)

Таблиця 1.3.2

**Освітньо-професійні характеристики («зовнішні» чинники) розвитку толерантності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти**

<b>Освітньо-професійні чинники</b>	<b>Показники</b>
<i>Рівень освіти</i>	Незакінчена вища освіта
	Вища освіта (бакалаврат)
	Вища освіта (магістратура)
	Дві вищі освіти та науковий ступінь
<i>Посада</i>	Адміністрація (директори закладів дошкільної освіти, адміністратори, методисти, діловоди)
	педагоги (вихователі, педагоги раннього розвитку, асистенти вихователя, вчителі молодших класів)
<i>Загальний стаж роботи</i>	до 5 років
	від 6 до 10 років
	від 11 до 15 років
	від 16 до 20 років
	від 21 до 25 років і більше
<i>Стаж роботи на посаді</i>	до 5 років
	від 6 до 10 років
	від 11 до 15 років
	від 16 до 20 років
	від 21 до 25 років і більше

До *соціально-демографічних характеристик* педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, відповідно до існуючих в літературі підходів [63; 56] та формату дослідження було віднесено такі: рівень освіти, посада, загальний стаж роботи та стаж роботи на посаді (табл.1.3.3).

Таблиця 1.3.3

**Соціально-демографічні характеристики («зовнішні» чинники) розвитку толерантності педагогічних працівників ЗДО**

<b>Соціально-демографічні чинники</b>	<b>Показники</b>
---------------------------------------	------------------

<b><i>Вік</i></b>	до 30 років
	від 31 до 40 років
	від 41 до 50 років
	понад 50 років
<b><i>Сімейний стан</i></b>	одружені
	неодружені
	пербувають в стосунках
	розлучені
<b><i>Наявність та кількість дітей</i></b>	не мають дітей
	мають одну дитину
	мають двох дітей
	Мають трьох і більше дітей

В цілому до *теоретичної моделі розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни* увійшли такі складові: 1) дослідження виявів стресу та розвитку резильєнтності у педагогічних працівників; 2) вивчення особистісних характеристик («внутрішніх» чинників) розвитку резильєнтності у педагогічних працівників; 3) вивчення освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик («зовнішніх» чинників) педагогічних працівників.

Саме визначена модель теоретичного дослідження була покладена в основу емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, результати якого наведено в 2 розділі магістерської роботи.

## **Висновки до 1 розділу**

1. *Стрес в умовах війни* являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного *стресора* (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять людину із стану рівноваги.

Вплив стресу в умовах війни проявляється в *емоційному збудженні* (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо), як індивідуальної реакції людини на події, що примушують страждати; *фізіологічному збудженні* (підвищенні артеріального тиску, напруження м'яз, пониженні ефективності імунної системи), а також має такі *наслідки*, як хвороби, зниження продуктивності праці, конфлікти, каліцтво, смерть.

*Управління стресом* в умовах війни розуміється як можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків.

2. Одним із ключових ресурсів, що дозволяє профілакувати та долати негативний вплив стресу в умовах війни є *резильєнтність*.

*Резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни* можна визначити як здатність педагогічних працівників до адаптації та збереження емоційної рівноваги в умовах війни, подолання труднощів, що виникають в процесі професійної діяльності, забезпечення безпечних умов для розвитку, навчання та виховання дітей, створення умов для власного професійного зростання. Суттєвим при цьому є здатність педагогічних працівників не просто «виживати» у складних професійних умовах, але й адаптуватися, відновлюватися та професійно зростати.

Резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни мають *подвійну спрямованість*: сприяє збереженню власної особистості та продуктивності професійної діяльності працівників та забезпечує безпечний простір для розвитку, навчання та виховання дітей. Для емпіричного вивчення рівня вираженості стресу в умовах війни та рівня розвитку резильєнтності ПП ЗДО, а також чинників, які впливають на неї, *побудована теоретична модель дослідження*.

## **РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗДО В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ**

### **2.1. Завдання, етапи, методика та вибірка констатувального етапу дослідження**

Базуючись на теоретичній моделі нашого дослідження «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни», яка представлена в підрозділі 1.3, нами було розроблено загальну схему констатувального етапу дослідження.

#### ***Завдання констатувального етапу дослідження:***

1. Визначити діагностичний комплекс «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

2. Дослідити вияви стресу ПП ЗДО під час стресу війни та рівень розвитку у них резильєнтності.

3. Проаналізувати вплив психологічних характеристик педагогічних працівників («внутрішніх» чинників) на розвиток їхньої резильєнтності.

4. Дослідити вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників («зовнішніх» чинників) на розвиток їхньої резильєнтності.

Виконання завдань констатувального етапу дослідження здійснювалось в **чотирьох підетапах** (протягом серпня-жовтня 2025 року).

На *першому підетапі* (серпень 2025 року) було розроблено «Діагностичний комплекс «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни». Даний комплекс детально описаний у цьому підрозділі нижче.

На *другому підетапі* (вересень 2025 року) було проведено дослідження виявів стресу ПП ЗДО в процесі стресу війни та рівня розвитку у них резильєнтності. Результати цього підетапу дослідження наведено в підрозділі 2.2.

На *третьому підетапі* (жовтень 2025 року) було здійснено вивчення зв'язку резильєнтності педагогічних працівників ЗДО в умовах стресу війни з «внутрішніми» чинниками розвитку резильєнтності (психологічними характеристиками педагогічних працівників). Результати цього підетапу дослідження представлено в підрозділі 2.3.

На *третьому підетапі* (жовтень 2025 року) було здійснено вивчення зв'язку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни із «зовнішніми» чинниками розвитку резильєнтності (освітньо-професійними та соціально-демографічними характеристиками педагогічних працівників). Результати цього підетапу дослідження представлено в підрозділі 2.4.

На другому, третьому та четвертому підетапах було здійснено статистичну обробку даних їх аналіз та інтерпретація.

Для проведення дослідження було підібрано *діагностичний комплекс методик* «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни», який включав 5 опитувальників, 1 анкету та «анкета-паспортичку». Дослідження проводилось за допомогою Google Forms.

Комплекс включав такі основні компоненти:

1) *пreamбулу*, в якій було розкрито: мету дослідження, умови участі респондентів у дослідженні та процедуру заповнення методи; напрями використання отриманих даних та ін.;

2) *основну частину*, до якої відносились опитувальники, за допомогою яких діагностувались: а) рівень виявів стресу та резильєнтності у педагогічних

працівників закладів дошкільної освіти; б) рівень вираженості «внутрішніх», психологічних чинників розвитку резильєнтності (стресостійкості, професійної самоєфективності, позитивного психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя).

3) завершальну частину, яка включала «анкету-паспортичку», за допомогою якої діагностувались «зовнішні» чинники резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти: а) освітньо-професійні (освіта, посада, загальний трудовий стаж, стаж роботи у закладі дошкільної освіти); б) соціально-демографічні (вікові, статеві, сімейні характеристики освітян, в тому числі наявність дітей).

Комплекс включав, насамперед анкету «*Вираженість стресу у персоналу освітніх організацій в умовах війни*» Л. Карамушки [22], яка була складовою комплексної анкети «*Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни*» (Л. Карамушка) [22]. Питання анкети дозволяли проаналізувати вияву багатьох видів стресу, які, відповідно до класифікації авторки методики можна об'єднати у чотири групи: а) вияви «гострого» стресу; б) вияви «віддаленого» стресу; в) вияви стресу щодо перспектив життя; г) стрес щодо переживання каліцтва та смерті близьких.

Для дослідження резильєнтності використовувалась «*The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-10)*» (Connor, Davidson) [78], адаптована Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик, М. Станіславчук) [71], яка складається з 10 пунктів самооцінки з метою вимірювання та кількісної оцінки резильєнтності населення в цілому, а також виявлення показників ефективності психотерапевтичних і тренінгових процедур для її розвитку.

Для аналізу професійної самоєфективності використовувався «*Опитувальник професійної самоєфективності (коротка версія)*» («*Short occupational self-efficacy scale*») Т. Rigotti, В. Schyns, G. Mohr (адаптація О. Креденцер) (Л. Карамушка) [46]. Методика містить 6 питань та є скороченою

версією «Шкали професійної самоефективності» (B. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

Для вивчення позитивного ментального здоров'я використовувалась методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (Pmh-Scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер, 2022) [24].

Методика включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала (Lukat, Margraf, Lutz, van der Veld & Becker, 2016) [90].

Дослідження суб'єктивного благополуччя здійснювалось за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)), P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер, 2022) [24]. Методика включає три субшкали: «психологічне благополуччя»; «фізичне здоров'я та благополуччя»; «стосунки», а також загальний показник суб'єктивного благополуччя, які виділені P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman [95]. Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Авторська «анкета-паспортчика», яка використовувалась для вивчення «зовнішніх» чинників, побудована з урахуванням розробок, які наявні в літературі [63] та особливостей діяльності закладів дошкільної освіти. Було визначено дві групи чинників; соціально-демографічні та освітньо-професійні, які детально проаналізовані нижче у процесі опису вибірку досліджуваних.

Для обробки отриманих даних використовувались методи математичної статистики й аналізу даних із застосуванням програми SPSS (версія 22.0), описові статистики, кореляційний аналіз (із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона), однофакторний дисперсійний аналіз (One-Way ANOVA).

**Вибірка дослідження.** Вибірка дослідження представлена в додатку А.1.

У ньому взяли участь 73 педагогічні працівники закладів дошкільної освіти м. Києва, Київської обл., м. Львова, м. Хмельницького, м. Чономорська Одеської обл. До участі були залучені педагогічні працівник таких закладів: ЗДО «Вондерленд» (м. Київ), ЗДО «ЩастяKids» (м. Київ), ЗДО «Вишенька» (м. Буча), ЗДО «Країна чудес» (м. Чорноморськ), ЗДО «Levland» (м. Львів), ЗДО «М.Kids» (м. Київ), ЗДО «Європейська освіта» (м. Київ)); ЗДО комунальної форми власності номер 33 «Дивограй» (м. Київ); Освітній центр «Ірис» (м. Київ); ЗДО номер 7 «Іскорка» (м. Васильків); ЗДО «Бейбі Нест» (м. Київ); ЗДО Даринка (м. Боярка); ЗДО номер 54 «Пізнайко» (м. Хмельницький).

Щодо *освітньо-професійних характеристик* педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, то вибірка характеризувалась таким чином.

За *рівнем освіти* учасники дослідження були розподілені так: мали незакінчену вищу освіту – 16,4% опитаних, вищу освіту (бакалаврат) – 35,6%, вищу освіту (магістратуру) – 42,5%, мали дві вищі освіти або науковий ступінь – 5,5%.

За *посадою* вибірка мала такий розподіл: адміністрація (директори закладів дошкільної освіти, адміністратори, методисти, діловоди) – 20,5%; педагоги (вихователі, педагоги раннього розвитку, асистенти вихователя, вчителі молодших класів) – 72,6%; спеціалісти (логопеди-дефектологи, психологи, музичні керівники) – 6,8%.

За *загальним стажем роботи* респонденти були розподілені таким чином: до 5 років – 20,5%, від 6 до 10 років – 21,9%, від 11 до 15 років – 17,8%, від 16 до 20 років – 12,3%, від 21 до 25 років і більше – 27,4%.

Щодо *стажу роботи в закладі дошкільної освіти*, то опитувані були розподілені таким чином: до 5 років – 37,0%, від 6 до 10 років – 23,3%, від 11 до 15 років – 17,8%, від 16 до 20 років – 9,6%, від 21 до 25 років і більше – 12,3%.

Учасники опитування мали такі ***соціально-демографічні характеристики***.

Із опитаних 98,6% були жінки, 1,4% – чоловіки (реально це 1 особа), що в цілому відображає реальну ситуацію в закладах дошкільної освіти. З урахуванням цієї ситуації, кореляції між рівнем резильєнтності та статтю та вплив статті на резильєнтність не обраховувались.

За *віком* респонденти були розподілені так: до 30 років – 24,7%, від 31 до 40 років – 38,4%, від 41 до 50 років – 21,9%, понад 50 років – 15,1%.

За *сімейним станом* респонденти утворили такі групи: одружені – 68,5% , неодружені – 15,1%, перебувають в стосунках – 11,0%, розлучені – 5,5%.

Щодо *наявності дітей*, 30,1% опитаних не мали дітей, 28,8% мали одну дитину, 35,6% мали двох дітей і 5,5% мали 3 більше дітей.

## **2.2. Вияви стресу у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни та рівень розвитку резильєнтності**

Отримані дані, за допомогою *анкети «Вираженість стресу у персоналу освітніх організацій в умовах війни»* за Л. Карамушкою [22], показали, що для ПП ЗДО в процесі війни притаманна вираженість багатьох видів стресу, які, відповідно до класифікації авторки методики можна об'єднати у *чотири групи*: 1) вияви «гострого» стресу; 2) вияви «віддаленого» стресу; 3) вияви стресу щодо перспектив життя; 4) стрес щодо переживання каліцтва та смерті близьких.

До першої групи відносяться *вияви гострого стресу*, з якими респонденти, скоріше всього, зустрічаються під час негативних впливів війни (початку широкомасштабної війни, постійних ракетних та шахедних атак, які

здійснюються по всіх регіонах України, руйнувань житла, відсутність світла, тепла). Сюди були віднесені страх (89,0%), паніка (61,62%), шок (43,8,%) (табл. 2.2.1). Слід зазначити, що найбільш вираженим у цій групі, а також серед інших видів стресу, які відносяться до інших груп, є страх, оскільки він характерний для переважної більшості опитаних.

Таблиця 2.2.1

**Вияви стресу у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни (в%)**

№ з/п	Вияви стресу	%
<i>Вияви гострого стресу:</i>		
1.	пережив страх	89,0
2.	пережив паніку	61,6
3.	пережив шок	43,8
<i>Вияви віддаленого стресу:</i>		
4.	відчуваю тривожність	75,3
5.	відчуваю роздратованість	68,5
6.	відчуваю невпевненість в собі	31,5
7.	відчуваю депресію	26,0
8.	пережив панічні атаки	23,3
9.	став агресивним	13,7
<i>Вияви стресу, які стосуються перспектив життя:</i>		
10.	відчуваю апатію	23,3
11.	втратив сенс життя	8,2
<i>Вияви вираженого «гострого» стресу, які стосуються каліцтва та смерті близьких:</i>		
12.	пережив горе у зв'язку з смертю близьких людей	36,9
13.	пережив горе у зв'язку з фізичними травмами /каліцтвом близьких людей	12,3

Другу групу утворили вияви *віддаленого стресу*, з якими респонденти, скоріше всього, зустрілися у наступний період, після «накопичення» гострого стресу. Складовими цієї групи виступили такі показники стресу: тривожність

(75,3%), роздратованість (68,5%), невпевненість в собі (31,5%), депресія (26,0%), панічні атаки (23,3%), агресивність (13,7%). Як бачимо, у цій групі найбільш вираженою є тривожність, яка спостерігається у переважної кількості опитаних, як і страх (у першій групі). Також сильно вираженою є роздратованість, яка близька до вираженості паніки у першій групі і характерна для двох третіх опитаних. Решта виявів стресу є значно менш вираженими.

У третю групу увійшли вияви стресу, які стосуються *перспектив життя*. Сюди віднесено апатію (23,3%) та втрата смислу життя (8,2%). Слід зазначити, що ця група виявів стресу представлена у значно меншій кількості опитаних, порівняно з даними, які стосуються вираженості стресу у представників першої та другої групи респондентів. Особливо, слід вказати на показник, який стосується втрати смислу життя, що, звичайно, заслуговує схвальної оцінки, оскільки, на нашу думку, свідчить про позитивну спрямованість життєдіяльності педагогічних працівників, навіть у такий складний час.

До четвертої групи було віднесено вияви *вираженого «гострого» стресу*, які мають відношення до *каліцтва та смерті близьких*: переживання горя у зв'язку із смертю близьких людей (36,9%), переживання горя у зв'язку з фізичними травмами/каліцтвом близьких людей (12,3%).

Порівняльний аналіз отриманих нами даних з результатами дослідження Л. Карамушки [22], яке було проведено в перші місяці війни серед працівників освітніх закладів, свідчить, на превеликий жаль, про зростання виявів більшості видів стресу серед педагогічних працівників. Так, наприклад, на початку війни на переживання страху вказали 62,5% опитаних педагогічних працівників, тоді, як у нашому дослідженні таких виявлено 89,0%, на вияви паніки на початку війни вказали 15,3% опитаних, однак у нашому дослідженні таких виявилось 42,2%. На те, що пережили горе у зв'язку зі смертю близьких людей на початку війни вказало 2,4% опитаних, тоді, як у нашому дослідженні таких респондентів було виявлено 36,9%. Така ж негативна динаміка спостерігається щодо вияву

такого стресу, як пережив горе у зв'язку з фізичними травмами /каліцтвом близьких людей. У дослідженні Л. Карамушки [22] на це вказало 1,2% опитаних, у нашому дослідженні 12,3%.

Разом з тим, можна говорити і про деякі позитивні тенденції, які спостерігаються при порівнянні результатів згаданого дослідження та отриманих даних. Це проявляється в тому, що на початку війни 28,6% опитаних зазначили, що вони відчувають апатію, в той час, як у нашому дослідженні таких опитуваних виявилось дещо менше (23,3%). Щодо такого вияву стресу, як втратив сенс життя, то тут показники залишаються до певної міри майже на одному й том у ж рівні. На початку війни таких опитуваних виявилось 6,2%, у нашому дослідженні - 8,2%.

В цілому, можна говорити про те, що четвертий рік повномасштабної війни РФ проти України та вираженість напруженості в життєдіяльності педагогічних працівників обумовлює посилення виявів стресу серед педагогічних працівників закладів дошкільної освіти. Це свідчить про значущість та необхідність розвитку резильєнтності у цієї категорії працівників освітніх закладів.

За допомогою методики «*The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC-10)*» (Connor & Davidson) [78], адаптація Н. Школіною, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедик & М. Станіславчук) [71], нами було визначено **рівень розвитку резильєнтності** у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни (Додаток Б.1). Як бачимо із таблиці 2.2.2, рівень розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни відповідає рівню вище середнього ( $M=26,75$ ,  $SD=5,76$ )

Таблиця 2.2.2

**Рівень розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (в%)**

	Min	Max	M	SD
Резильєнтність	11,00	40,00	26,75	5,76

Щодо кількісного розподілу педагогічних працівників закладів дошкільної освіти за рівнями розвитку у них резильєнтності, то дані, які представлені в табл. 2.2.3, свідчать про те, що мають низький рівень розвитку резильєнтності 2,7% опитаних, нижчий за середній рівень – 9,6 %, середній рівень – 45,6 %, вищий за середній рівень – у 23,3 %, високий рівень – 28,8%.

Таблиця 2.2.3

**Рівні розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (в%)**

<b>Рівні розвитку резильєнтності</b>	<b>%</b>
Низький	2,7
Нижчий за середній	9,6
Середній	35,6
Вищий за середній	23,3
Високий	28,8

Отже, на основі отриманих даних ми можемо констатувати, що у педагогічних працівників в цілому спостерігається *недостатній рівень розвитку резильєнтності*, оскільки лише трохи більша, ніж четверта частина опитаних, мають високий рівень її розвитку. Решта категорій опитаних потребують уваги в контексті її розвитку, оскільки вони можуть мати складності в контексті відновлення своєї активності після перенесених стресових ситуацій, які з кожним разом набувають все більшого вираженого відтінку і несуть загрозу для життя.

### 2.3. Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність

У процесі вивчення впливу психологічних характеристик на розвиток резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, нами, насамперед, було проаналізовано *рівень розвитку* визначених у теоретичній моделі психологічних характеристик (Додаток Б.2).

Як видно із табл. 2.3.1, *перше місце*, за показниками високого рівня розвитку психологічних характеристик, із значним відривом від інших психологічних характеристик, займає *позитивне ментальне здоров'я*. Про це свідчить той факт, що 41,1% опитаних мають високий рівень цієї характеристики.

Таблиця 2.3.1

#### Рівні розвитку психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (в%)

Психологічні чинники резильєнтності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивне ментальне здоров'я	41,1	39,7	19,2
Професійна самоефективність	28,8	31,5	39,7
Стосунки (благополуччя в стосунках)	26,0	52,1	21,9
Психологічне благополуччя	24,7	47,9	27,4
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	23,3	42,5	34,2
Стійкість до стресу	23,3	75,3	1,4
Фізичне здоров'я та благополуччя	15,1	52,1	32,9

*Друге місце* за показниками високого рівня займає така психологічна характеристика педагогічних працівників, як *професійна самоефективність*: 28,% опитаних мають високий рівень професійної самоефективності. Але при цьому слід брати до уваги, що значна частина опитаних (39,7%) мають низький рівень розвитку професійної самоефективності, що свідчить про те, що ця характеристика потребує свого значного розвитку.

*Третє місце* за показниками високого рівня займають *більшість показників суб'єктивного благополуччя та стійкість до стресу*. Високий рівень цих характеристик притаманний для 23,3% - 26,0% опитаних. Однак при цьому слід враховувати, що за кількістю осіб, для яких притаманний низький рівень цих характеристик, вони значно відрізняються між собою, так, наприклад, число осіб, які мають низький рівень стійкості до стресу складає 1,4%, в той час, як кількість осіб з низьким рівнем загального показника суб'єктивного благополуччя складає 34,2% опитаних.

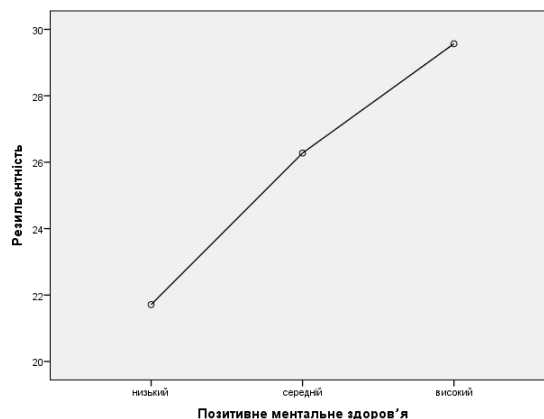
І останнє, *четверте місце* за високим рівнем займає показник *«фізичного здоров'я та благополуччя»*. Високий рівень цього показника характерний лише для 15,1% опитаних, а для 32,9% притаманний низький рівень розвитку.

*Отже*, можна говорити про те, що психологічні характеристики педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, які потенційно можуть впливати на розвиток резильєнтності, мають *значні резерви* для свого розвитку.

З метою аналізу впливу виділених в теоретичній моделі психологічних характеристик на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти нами був здійснений дисперсійний аналіз (ANOVA). Результати дисперсійного аналізу вказують на те, що більшість психологічних характеристик педагогічних працівників *суттєво впливають* на резильєнтність педагогічних працівників (Додаток В).

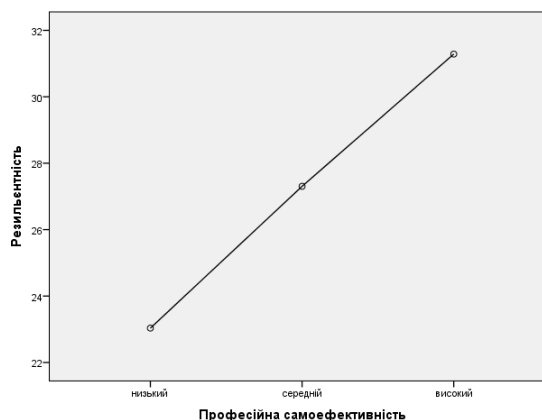
Щодо *позитивного ментального здоров'я*, то тут дослідження встановило вплив позитивного ментального здоров'я педагогічних працівників закладів

дошкільної освіти на рівень вираженості резильєнтності ( $F= 11,723$ ;  $p<0,000$ ) (рис.2.3.1). Як видно із рис. 2.3.1, із підвищенням рівня позитивного ментального здоров'я педагогічних працівників рівень їхньої резильєнтності зростає.



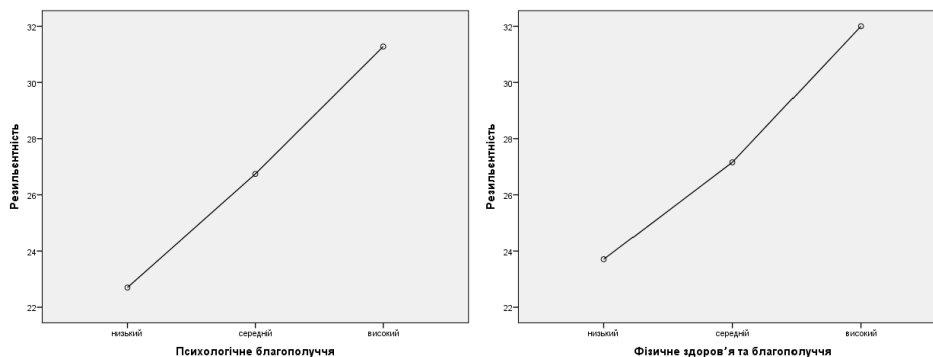
**Рис. 2.3.1. Вплив позитивного ментального здоров'я на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти**

Аналогічна ситуація спостерігається і щодо *професійної самоефективності*. Встановлено вплив професійної самоефективності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на рівень вираженості резильєнтності ( $F= 18,954$ ;  $p<0,000$ ) (рис.2.3.2). Суть цього впливу полягає в тому, що підвищення професійної самоефективності педагогічних працівників підвищує рівень їхньої резильєнтності.

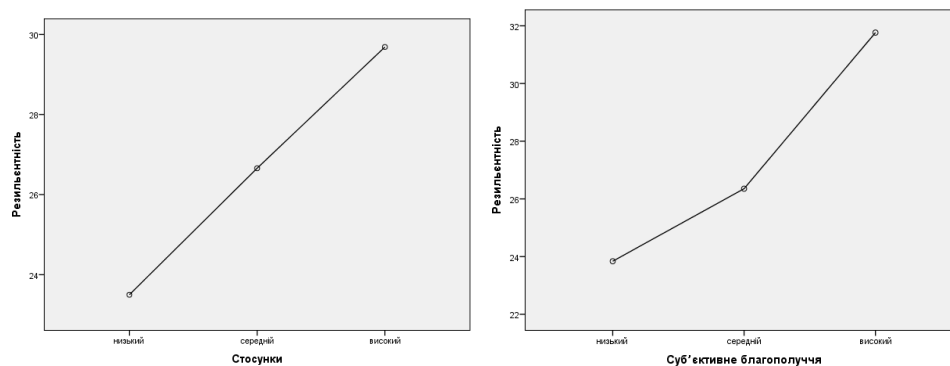


**Рис. 2.3.2. Вплив професійної самоефективності на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти**

Окрім того, виявлено вплив окремих показників та загального показника суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на рівень резильєнтності: психічне благополуччя ( $F= 14,415$ ;  $p<0,000$ ); фізичне здоров'я та благополуччя ( $F= 10,013$ ;  $p<0,000$ ); стосунки ( $F= 5,665$ ;  $p<0,01$ ); суб'єктивне благополуччя ( $F= 12,914$ ;  $p<0,000$ ) (рис. 2.3.3). Зміст цього впливу полягає в тому, що із підвищенням всіх показників суб'єктивного благополуччя резильєнтність педагогічних працівників зростає. Як бачимо із отриманих даних, найбільш кількісно представленим є коефіцієнт, який стосується психічного благополуччя, а найменше – коефіцієнт, який має відношення до стосунків.



а) психологічне благополуччя; б) фізичне здоров'я та благополуччя;



в) стосунки; г) суб'єктивне благополуччя.

**Рис. 2.3.3. Вплив суб'єктивного благополуччя (окремих показників та загального показника) на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти**

Разом з тим, у процесі дисперсійного аналізу, як і в ситуації з кореляційним аналізом, *не виявлено впливу стійкості до стресу на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти* ( $F= 0,357$ ;  $p<0,701$ ).

Таким чином, у процесі дослідження *виявлено вплив на рівень розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти таких психологічних характеристик педагогічних працівників, як позитивне ментальне здоров'я, професійне самоєфективність, суб'єктивне благополуччя*. Водночас не виявлено вплив на резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти стійкості до стресу.

Отримані результати дисперсійного аналізу також узгоджуються з результатами кореляційного аналізу, у процесі якого виявлено **кореляційні зв'язки** між виділеними психологічними характеристиками педагогічних працівників закладів дошкільної освіти та їхньою резильєнтністю.

Як видно із табл. 2.2.3, переважна більшість виділених в теоретичній моделі психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти мають *сильно виражений позитивний статистично значущий зв'язок* із резильєнтністю (Додаток В.2). Це стосується таких характеристик: професійної самоєфективності ( $r=0,621$ ;  $p<0,001$ ), позитивного психічного здоров'я ( $r=0,604$ ;  $p<0,001$ ), психологічного благополуччя ( $r=0,596$ ;  $p<0,001$ ), фізичного здоров'я та благополуччя ( $r=0,512$ ;  $p<0,001$ ), стосунків (благополуччя в стосунках) ( $r=0,398$ ;  $p<0,001$ ), суб'єктивного благополуччя (загальний показник) ( $r=0,591$ ,  $p<0,001$ ). Як бачимо, найбільш вираженими кількісно є коефіцієнти кореляції, які стосуються професійної самоєфективності та позитивного ментального здоров'я, дещо менш вираженими є показники, які стосуються індикаторів суб'єктивного благополуччя та його складових. Суть цього зв'язку полягає в тому, що із підвищенням розвитку вказаних психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної

освіти рівень резильєнтності зростає. І навпаки, підвищення резильєнтності педагогічних працівників може сприяти підвищенню рівня вираженості вказаних психологічних феноменів.

Таблиця 2.3.2

**Зв'язок між психологічними характеристиками та резильєнтністю педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (r)**

<b>Психологічні характеристики</b>	<b>Резильєнтність</b>
Стійкість до стресу	-0,121
Позитивне ментальне здоров'я	0,604***
Професійна самоефективність	0,621***
Психологічне благополуччя	0,596***
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,512***
Стосунки (благополуччя в стосунках)	0,398***
Суб'єктивне благополуччя (загальний показник)	0,591***

\*\*\*  $p < 0,001$

Водночас, як показують дані, які представлені у табл. 2.3.2, у дослідженні не виявлено статистично значущого зв'язку між *стійкістю до стресу* педагогічних працівників та їхньою резильєнтністю (Додаток В.2.). Це говорить про те, що ці два феномени, скоріше всього, існують автономно і їх розвиток не зв'язаний один з одним.

**2.4. Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність**

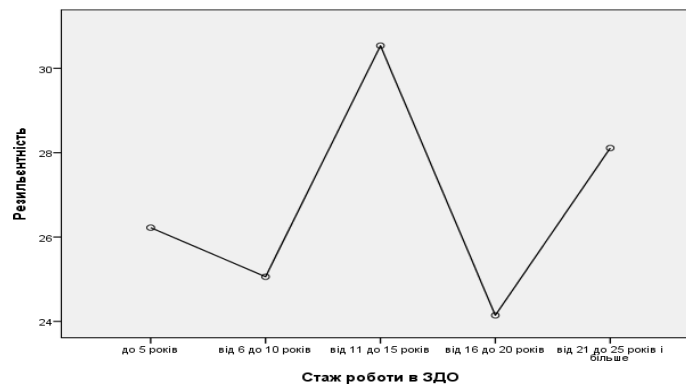
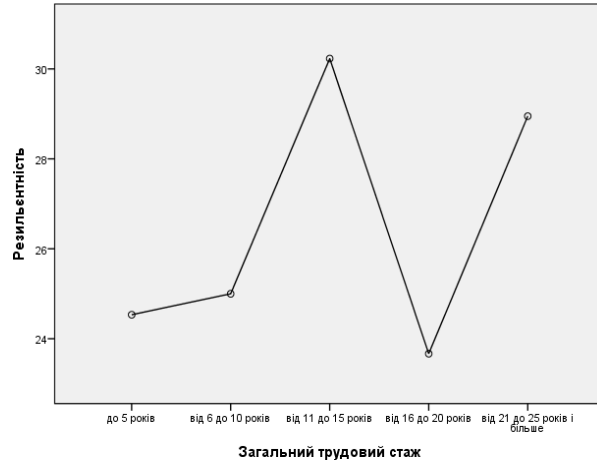
З метою аналізу впливу виділених в теоретичній моделі освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик на резильєнтність

педагогічних працівників закладів дошкільної освіти нами був здійснений дисперсійний аналіз (ANOVA).

Результати дисперсійного аналізу вказують на те, що освітньо-професійні характеристики педагогічних працівників *суттєво впливають* на резильєнтність педагогічних працівників (Додаток Г).

Як видно із рис. 2.4.1, у дослідження встановило *вплив загального стажу роботи педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на рівень вираженості резильєнтності* ( $F= 4,081$ ;  $p<0,01$ ). Окрім того, виявлено *вплив стажу роботи педагогічних працівників у закладі дошкільної освіти, де вони працюють, на рівень вираженості резильєнтності* ( $F= 2,506$ ;  $p<0,05$ ). Слід зазначити, що вплив стажу роботи у закладі дошкільної освіти є дещо менш вираженим, порівняно із загальним трудовим стажем.

Зміст впливу стажевих характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти проявляється в тому, що цей вплив носить *хвилеподібний характер*. В обох видах стажу (загального та у закладі дошкільної освіти) до 5 років рівень резильєнтності є низьким. У період від 6 до 10 років загального трудового стажу рівень резильєнтності дещо зростає, в той час, як у цей період стажу в закладі дошкільної освіти вона дещо спадає. Разом з тим, у період від 11 до 15 років в обох видах стажу резильєнтність різко зростає і досягає свого максимального рівня. Однак, у період від 16 до 20 років в обох видах стажу рівень резильєнтності різко падає і досягає свого найнижчого рівня. Разом з тим, у період від 21 до 25 років і вище резильєнтність знову значно зростає.



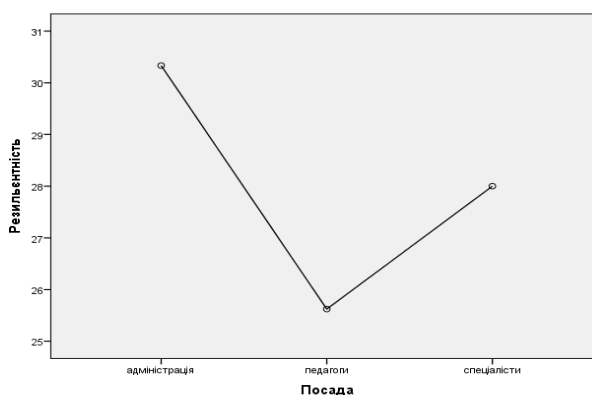
**Рис. 2.4.1. Вплив загального стажу роботи та стажу роботи в дошкільному закладі освіти на резильєнтність педагогічних працівників**

Отримані дані, скоріше всього, можна пояснити наявністю певних етапів професійної діяльності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти: *адаптаційного етапу* (до 5 років), *етапу професійного становлення* (від 6 до 10 років), *етапу вираженої професійної активності* (від 11 до 15 років), *етапу професійної кризи* (від 16 до 20 років), *етапу відновлення професійної активності*, який має відношення, зокрема, до виходу на пенсію тощо.

Отримані дані є важливими для врахування керівниками та психологами закладів дошкільної освіти у процесі організації професійної діяльності педагогічних працівників та надання їм психологічної підтримки. І особливу

увагу слід приділяти педагогічним працівникам із стажем роботи від 16 до 20 років, який судячи по всьому, є кризовим.

Окрім того, дослідження встановило вплив *посади* педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на рівень вираженості резильєнтності ( $F= 4,447$ ;  $p<0,05$ ) (рис. 2.4.2).



**Рис. 2.4.2. Вплив посади педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на їхню резильєнтність**

Зміст цього впливу полягає в тому, що найвищий рівень резильєнтності спостерігається у адміністрації (директорів закладів дошкільної освіти, адміністраторів, методистів, діловодів). Далі за рівнем розвитку резильєнтності слідує спеціалісти (вчителі мистецтв, логопеди-дефектологи, психологи, музичні керівники). І найнижчий рівень розвитку резильєнтності спостерігається у педагогів (вихователів, педагогів раннього розвитку, асистентів вихователя, вчителів молодших класів). Очевидно, це можна пояснити особливостями професійних функцій, які виконують різні категорії педагогічних працівників.

Так, представники адміністрації несуть відповідальність за організацію закладів дошкільної освіти, забезпечення необхідних умов роботи закладу в умовах війни (світло, тепло, вода, харчування тощо), створення безпечних умов для дітей під час ракетних та шахедних атак (переведення в укриття, забезпечення всім необхідним для дітей в таких умовах), доведення до батьків змін в розкладі навчання дітей та ін. Це обумовлює вирішення складних

управлінсько-адміністративних завдань, які потребують швидкого відновлення у цієї категорії працівників, навіть після важких моментів загрози для життя, які постійно виникають в умовах повномасштабної війни. Водночас, представники інших категорій працівників виконують більш «спокійні» завдання, які мають відношення до розвитку навчання та виховання дітей. Разом з тим, дуже несприятливим в плані взаємодії з дітьми є той факт, що найнижчий рівень розвитку резильєнтності спостерігається у педагогів (вихователів, педагогів раннього розвитку, асистентів вихователя, вчителів молодших класів), які безпосередньо працюють з дітьми. Тому цій категорії педагогічних працівників потрібно приділити особливу увагу у процесі організації їхньої професійної діяльності, зокрема, в контексті підтримки щодо розвитку резильєнтності.

У процесі дослідження *не виявлено впливу* такої освітньо-професійної характеристики, як «*освіта*», на рівень розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти. Це свідчить, скоріше всього, про те, що педагогічні працівники закладів дошкільної освіти, незалежно від рівня освіти, можуть оволодівати, необхідними навичками розвитку резильєнтності.

Також у дослідженні *не виявлено впливу соціально-демографічних характеристик* педагогічних працівників на розвиток їхньої резильєнтності. Лише на рівні статистичної значущої тенденції ( $p < 0,1$ ) зафіксовано вплив таких чинників, як «*вік*» та «*наявність дітей*» на рівень розвитку резильєнтності педагогічних працівників, впливу «*сімейного стану*» не виявлено.

Отримані результати дисперсійного аналізу певною мірою узгоджуються з результатами кореляційного аналізу, у процесі якого виявлено ***кореляційні зв'язки*** між виділеними освітньо-професійними та соціально-демографічними характеристиками педагогічних працівників закладів дошкільної освіти та їхньою резилентністю (табл. 2.4.1).

**Зв'язок між соціально-демографічними та освітньо-професійними характеристиками та резильєнтністю педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (r)**

Соціально-демографічні та освітньо-професійні характеристики	Резильєнтність
<i>Соціально-демографічні характеристики:</i>	
Вік	0,194
Сімейний стан	-0,013
Наявність і кількість дітей	0,262*
<i>Освітньо-професійні характеристики:</i>	
Рівень освіти	0,122
Посада	-0,225
Загальний трудовий стаж	0,247*
Стаж в дошкільному закладі освіти	0,110

\*  $p < 0,05$

Стосовно *освітньо-професійних характеристик* педагогічних працівників закладів, то як видно із табл. 2.4.1, констатовано позитивний статистично значущий зв'язок між таким чинником, як «загальний трудовий стаж» педагогічних працівників і їхньою резильєнтністю ( $r=0,247$ ;  $p<0,05$ ). Суть цього зв'язку проявляється в тому, що по мірі підвищення загального трудового стажу педагогічних працівників їхня резильєнтність підвищується. Очевидно, це можна пояснити тим, що по мірі набуття професійного та життєвого досвіду, вирішення великої кількості стресових професійних ситуацій зростає здатність педагогічних працівників до відновлення.

Що стосується *соціально-демографічних характеристик*, то виявлено позитивний статистично значущий зв'язок між таким чинником, як «наявність і кількість дітей» у педагогічних працівників і їхньою резильєнтністю ( $r=0,262$ ;  $p<0,05$ ). Це проявляється у тому, що у педагогічних працівників, у яких є діти,

резильєнтність є вищою. До того ж, вона є вищою у педагогічних працівників, у яких є більша кількість дітей. Очевидно, це можна пояснити вищою відповідальністю цієї групи педагогічних працівників за організацію життєдіяльності для власних дітей, необхідністю задоволення великої кількості потреб дітей, які динамічно змінюються, створення безпеки для дітей в умовах війни, що вимагає більшої психологічної стійкості і гнучкості, порівняно з педагогічними працівниками, у яких немає дітей. Водночас, спілкування з дітьми додає багато емоційної комунікації, можливостей для розвитку емоційного інтелекту, що є суттєвим у розвитку резильєнтності.

Враховуючи певні співпадіння та розбіжності між даними дисперсійного та кореляційного аналізу стосовно «зовнішніх» чинників розвитку резильєнтності педагогічних працівників, на відміну від даних, які стосуються «внутрішніх» чинників розвитку резильєнтності, де спостерігається співпадіння результатів двох вважаємо дисперсійного та кореляційного аналізу, вважаємо, що цей аспект проблеми потребує надалі свого більш детального аналізу, особливо, щодо впливу соціально-демографічних характеристик на розвиток резильєнтності.

*В цілому, дані, отримані на констатувальному етапі дослідження, свідчать про недостатність рівня розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти та про необхідність спеціального психологічного навчання (у вигляді, зокрема, тренінгів) для розвитку резильєнтності, з урахуванням встановлених закономірностей. Про це піде мова у третьому розділі магістерської роботи.*

## **Висновки до 2 розділу**

1. У процесі емпіричного дослідження виявлено, що для значної кількості педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни притаманна

*вираженість багатьох виявів стресу («гострого» стресу; «віддаленого» стресу; стресу щодо перспектив життя; стресу щодо переживання каліцтва та смерті близьких).* Порівняння з аналогічними дослідження, які проводились серед освітян на початку війни, свідчить про зростання негативних виявів стресу в усіх групах, окрім стресу щодо перспектив життя, показники якого залишаються біль-менш стабільними і найменш вираженими.

2. У педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в цілому спостерігається *недостатній рівень розвитку* резильєнтності, оскільки лише трохи більша, ніж четверта частина опитаних, мають високий рівень її розвитку.

3. Встановлено *вплив на розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти психологічних характеристик* (позитивного ментального здоров'я, професійної самоефективності, суб'єктивного благополуччя (психічного благополуччя, благополуччя в стосунках, фізичного здоров'я та благополуччя). Дані характеристики є «внутрішніми» чинниками розвитку резильєнтності педагогічних працівників.

*Не виявлено впливу на розвиток резильєнтності педагогічних працівників такої психологічної характеристики, як стійкість до стресу.*

4. Встановлено *вплив на розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти освітньо-професійних характеристик педагогічних працівників* (загального трудового стажу, стажу в ЗДО, посади). Дані характеристики є «зовнішніми» чинниками розвитку резильєнтності педагогічних працівників.

*Не виявлено впливу на розвиток резильєнтності ПП ЗДО соціально-демографічних чинників.*

5. Отримані результати свідчать про необхідність організації та проведення *спеціального навчання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти з проблеми розвитку резильєнтності.*

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В УМОВАХ СТРЕСУ ВІЙНИ**

#### **3.1. Мета, завдання та організація формувального етапу дослідження**

Спираючись на завдання нашого дослідження та враховуючи результати констатувального етапу дослідження, нами було визначено мету та завдання спрямованих на проведення формувального етапу дослідження.

**Мета дослідження:** розроблення та апробування пілотного проєкту програми тренінгу для психологічного навчання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

На початку формувального етапу дослідження було висунуто таке *припущення*: психологічними умовами для підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни є: а) формування обізнаністю про зміст стресу, роль резильєнтності в управлінні стресом в умовах війни та чинники її розвитку; б) оволодіння діагностичними методами для аналізу стресу, рівня розвитку резильєнтності та психологічних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності; в) оволодіння практичними вміннями, які потрібні для розвитку резильєнтності ПП ЗДО в умовах стресу війни.

#### **Завдання на формувальному етапі дослідження:**

1. Визначити зміст та розробити апробувати пілотний проєкт за програмою «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

2. Здійснити апробацію пілотного проєкту тренінгової програми «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

Для перевірки нашого припущення і розв'язання поставлених завдань використовувались такі методи: *теоретичні* (аналіз проблеми на основі літератури); *емпіричні* (опитування); *методи описової статистики*.

Виконання завдань формувального етапу відбувалося в 3 підетапи дослідження.

На *першому підетані* дослідження було розроблено зміст і структуру пілотного проєкту тренінгу «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» (з врахуванням наукових підходів та підсумків констатувального етапу дослідження).

В ядро тренінгу було вміщено, створену нами теоретичну модель «Психологічні чинники розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни». Разом з тим, враховувались основні акценти, які відносились до рівня розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, та закономірності впливу психологічних чинників на його розвиток, які були виявлені.

На *другому підетані* було проведено апробацію тренінгу. Апробація пілотного проєкту тренінгу було реалізовано у приватному закладі дошкільної освіти Вондерленд, м. Києва. У процесі апробації тренінгу взяли участь 25 педагогічних працівників закладу дошкільної освіти. За своїм професійним складом тренінгова група була змішаною (в ній навчались, як директор закладу дошкільної освіти, так і вихователь-методист, вихователі, адміністратор, а також вузькі спеціалісти). За своїм статевим складом група була переважно жіночою, що відповідає особливостям професійної діяльності педагогічних працівників в системі дошкільної освіти. Серед учасників тренінгу були представники різних вікових груп. Суттєвим також було те, що серед учасників тренінгу одну четверту складали вихователі. Відбір учасників тренінгу здійснювався на добровільній основі. Етап формувального дослідження відбувся у листопаді 2025 року.

Під час *завершального* етапу було адаптовано апробувати тренінг як пілотний проєкт, з врахуванням визначеного змісту, підібраних методів та форм тренінгу, визначених критеріїв, за якими учасники тренінгу оцінювали його значущість щодо розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

Критерії педагогічних працівників закладів дошкільної освіти визначалися за питаннями авторської анкети «Власна оцінка тренінгу».

Математичне оброблення даних здійснювалось за допомогою пакета статистичної обробки даних SPSS (версія 22) та піддавалось змістовному якісному аналізу.

### **3.2. Методичні засади тренінгу для розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни**

В основу розроблення пілотного проєкту тренінгу закладено праці вітчизняних психологів з проблеми розвитку резильєнтності освітян ЗДО під час війни, які стосуються: психології стресу (Л. Наугольник [48], Г. Сельє [98], Н. Школіна [71]); резильєнтності людини в сучасному світі (Г. Афузової [58]; О. Кокун [31]; Г. Лазос [43], Г. Мешко, О. Мешко [47]); розвиток резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в умовах військового стану (С. Тітаренко, Н. Сосновенко та ін.) [47; 64]).

Суттєвими були дослідження, які стосувалися психологічних чинників психологічної підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни (Л. Карамушка, А.Шевченко [27], О. Креденцер, К. Терещенко, В. Лагодзінська, В. Івкін, Н. Клименко [46]; Г. Пріб, В. Горбенко [55]) та ін.

Цінний науковий доробок покладено в розробку та моніторингу результатів тренінгу, які обґрунтовують психологічну допомогу особистості в умовах війни

(Г. Лазос) [42]; аналіз наслідків стресу війни у психолого-педагогічних та соціономічних професій (О. Кокун; О. Кокун, Г. Гуменюк) [32; 33]; психологічної допомоги та підтримки постраждалим внаслідок війни в Україні (Н. Пилипенко) [54]; забезпечення психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни (Л. Карамушка) [22]; діяльності психологів з внутрішньо переміщеними переселенцями (Л. Карамушка) [23] та з особами, які переїхали під час війни за межі України [3; 37; 38; 53]; особливості взаємодії психологів із людьми в умовах війни [19; 51; 52].

Окрім того, було враховано в *організації психологічного тренінгу*, насамперед, технологічний підхід (Л. Карамушка) [20] та методичні основи проведення тренінгових програм, зокрема, під час війни для освітян (Л. Гапоненко [8]; В. Зливков, С. Лукомська [62]; Л. Карамушка [20]; О. Креденцер та ін. [29; 40; 41; 61; 62]).

Для реалізації проблеми розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни було визначено саме *тренінгове заняття*, яке є цінним для психологічної взаємодії з проблемами розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

Аналіз джерел, які включали групові форми, що впроваджувалися у процесі тренінгу (Л. Карамушка [17; 20]; Д. Шапіро [70]) дозволив нам визначити його характеристики:

- тренінгове заняття сприяє саморозкриттю, осмисленню та дослідженню себе й інших [44];

- тренінг дає змогу виявити різні реакції інших його учасників на свою поведінку, ширше розкрити власну професійну діяльність та професійне життя інших, передусім акцентує на визначення професійних проблем та труднощів [44];

- тренінг створює умови для обміну досвідом між учасниками, враховує досвід інших учасників, водночас, відкриває додаткову можливість професійного саморозвитку та власного вдосконалення [44];

- тренінг стимулює мотиваційну активність особистості тощо [44].

До основних механізмів впливу у процесі тренінгової роботи використовуються: участь у груповій роботі; партнерське спілкування; емоційна підтримка; переконання; перевірка і навчання новим способам поведінки; актуалізація творчого потенціалу учасників; зворотній зв'язок; рефлексія; спілкування в освітньому середовищі тощо (Л. Карамушка) [20].

Тренінгову програму як пілотний проєкт розроблено на основі принципів: активності; самостійності; діалогічності; г) ситуативності; рефлексивності [20].

Структура тренінгового заняття за (Л. Карамушкою) [20] має містити такі *компоненти*: а) *змістовно-смісловий компонент* – використання методів і форм роботи, які допомагають учасникам зрозуміти поняття стресу та сутність резильєнтності, вплив психологічних характеристик та освітньо-професійних та соціально-демографічних чинників на розвиток резильєнтності; б) *діагностичний компонент* – використання методів та форм роботи, які здійснюють діагностику рівня впливу психологічних характеристик (професійної самоефективності, позитивного психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя) та освітньо-професійних та соціально-демографічних чинників на розвиток резильєнтності в умовах стресу війни; в) *корекційно-розвивальний компонент* – використання методів та форм роботи, які сприяють засвоєнню учасниками вміннями та навичками, необхідними для розвитку резильєнтності в умовах стресу війни [20].

Реалізація змістовно-сміслового, діагностичного та корекційно розвивального компонентів технології здійснювалася за допомогою спеціальних методів, спрямованих на визначення проблемних ситуацій; на отримання додаткової, уточнюючої інформації.

Також у тренінгу використовувались: стислі лекційні блоки, які подаються для надання нового матеріалу [44].

Заняття проводилися у формі тренінгу в листопаді 2025 року по 4 години кожної суботи. «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» мав особливий **зміст та структуру**.

**Мета тренінгу:** психологічна підготовка педагогічних працівників закладів дошкільної освіти для розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

**Завдання тренінгу:**

1. Засвоєння учасниками тренінгу знань про сутність стресу, роль резильєнтності в управлінні стресом, психологічні чинники розвитку резильєнтності.

2. Оволодіння учасниками тренінгу методами діагностики для виявлення стресу та психологічних чинників, які впливають на розвиток резильєнтності.

3. Формування в учасників тренінгу умінь та навичок, необхідних для розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

**Загальна структура тренінгу**

«Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» (табл. 3.2.1.) складається з чотирьох тренінгових сесій та має таку загальну структуру:

*Тренінгова сесія 1.* «Поняття про стрес педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни».

*Тренінгова сесія 2.* «Сутність розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».

*Тренінгова сесія 3.* «Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність».

*Тренінгова сесія 4.* Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність.

Детальна структура «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» представлена в табл.3.2.1.

*Таблиця 3.2.1.*

**Структура «Тренінгу розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»**

<b>Тренінгові сесії</b>	
<i>Загальний вступ до тренінгу</i>	2
<i>Тренінгова сесія 1</i> «Поняття про стрес педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни»	4
<i>Тренінгова сесія 2</i> «Сутність розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»	4
<i>Тренінгова сесія 3</i> «Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність»	4
<i>Тренінгова сесія 4</i> «Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність»	4
<i>Заключення до тренінгу</i>	2
<b>Всього:</b>	<b>20</b>

*Обсяг* «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» складав 4 тренінгові сесії загальною тривалістю 20 академічних години: кожна сесія включала такі етапи та мала таку часову структуру: вступна частина (30 хвилин), інформаційно-смісловий компонент (1 година), діагностичний компонент (1 година), корекційно-розвивальний компонент (1 година), заключна частина (30 хвилин). В цілому тривалість однієї сесії становить 4 академічні години. Загальний обсяг

чотирьох сесій – 20 академічних годин. До цього додаються 2 години для вступу до тренінгу та 2 години для заключення до тренінгу. Всього 20 годин.

Кожна із тренінгових сесій, відповідно до технологічного підходу (Л. Карамушка) [20; 27], складалась з чотирьох компонентів: а) вступ до тренінгової сесії; б) змістовно-смісловий (розкривається сутність певного феномену); в) діагностичний (діагностуються ті чи інші вияви феномену); г) корекційно-розвивальний (визначаються напрями розвитку певних показників, які стосуються досліджуваного феномену); д) заключення до тренінгової сесії.

Вказані блоки детально розкрито нижче.

### **3.3. Зміст тренінгу та результати його апробації**

Далі розглянемо зміст тренінгу (тренінгові сесії). *Загальний вступ до тренінгу* містить такі складові:

- *«криголам»*: «Знайомство» («Мене звати..., я працюю..., я люблю..., ніхто навіть не здогадується, що я...»);
- *вивчення очікувань* (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням): «Мої очікування щодо тренінгу» (учасники відповідають на такі запитання: «Я здогадуюся чому я тут?», «Що таке резильєнтність до стресу для мене?», «Як по новому ефективно я хотів адаптуватися, відновлюватися та зберігати психічне здоров'я після стресу та складних життєвих викликів після тренінгу?»);
- *презентація*: «Визначення мети і завдань тренінгу»;
- *групове обговорення*: «Як би нам хотілось організувати свою роботу сьогодні?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо);

- «*мозковий штурм*» (груповий варіант): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)».

Для розроблення вступу до тренінгу використано розробки Л. Карамушки [20].

### **Тренінгова сесія 1. «Поняття про стрес педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни»**

***Вступ до тренінгової сесії:*** мета, завдання та організація тренінгової роботи.

#### ***Змістовно-смісловий компонент тренінгу: «Що таке стрес?»:***

1. *метод незавершених речень* (індивідуальна робота): «Стрес – це...»; *робота в малих групах та міжгрупове обговорення:* «Аналіз стадій стресу за Г. Сельє [97]». Для виконання завдання створюються три робочі групи. Кожна група отримує завдання назвати стадії стресу за Г. Сельє («стадія тривожності», «стадія резистентності», «стадія виснаження») та охарактеризувати їх [98];

2. *аналітичне завдання в парах:* «Що являє собою професійний стрес?»; «Які складові можна виділити в професійному стресі?»; «Як впливає професійний стрес на діяльність педагогічного працівника закладу дошкільної освіти» [48];

- *мультимедійна презентація (міні-лекція):* «Особливості стресу працівників освітніх організацій в умовах війни» Для підготовки презентації використовуються наявні літературні джерела [61; 62; 17; 36] та ін.).

#### ***Діагностичний компонент тренінгу: «Вираженість стресу у персоналу освітніх організацій в умовах війни»:***

- *психологічний практикум:* «Вираженість стресу у персоналу:

Зазначимо, що психологічний практикум, проводився за допомогою анкети «Вираженість стресу у персоналу освітніх організацій в умовах війни»

Л. Карамушки [46], яка була складовою комплексної анкети *«Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни»* (Л. Карамушка) [46]. Питання анкети дозволили проаналізувати вияви стресу, які, відповідно до класифікації авторки методики об'єднали у *чотири групи*: а) вияви «гострого» стресу; б) вияви «віддаленого» стресу; в) вияви стресу щодо перспектив життя; г) стрес щодо переживання каліцтва та смерті близьких.

Під час психологічного практикуму кожен учасник тренінгу заповнював анкету, яка включала 13 питань, обробляв свої дані, випишував отриманий показник на своєму стікері (який був анонімний) і «скидав» його в загальний банк отриманих результатів. Далі тренер, за допомогою асистента (учасника тренінгової групи), на основі отриманих стікерів визначав середнє значення вираженості рівня стійкості до стресу в учасників групи. В цілому на тренінгу було зроблено висновок про те, що четвертий рік повномасштабної війни рф проти України та вираженість напруженості в життєдіяльності педагогічних працівників обумовлює посилення виявів стресу серед педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.

***Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Умови забезпечення стійкості до стресу педагогічних працівників закладів дошкільної освіти»:***

- *вправа-психомалюнок «Малюємо стрес» [44] (модифікована методика «Дерево») [82]. Алгоритм дій: «Намалюйте дерево. Опишіть, яке це дерево. Якщо уявити, що це дерево – ваш стрес, то що ви про нього розкажете, дивлячись на малюнок: «Якого він розміру?»; «З якого «насіння» він виріс («насіннями» тут виступають: види стресу: фізіологічний та психоемоційний тощо)?»; «В якому ґрунті росте це дерево? (діяльність, спрямована на адаптацію до стресу, професійного стресу)»; «Який аромат має це дерево (які відгуки є від ваших клієнтів про вашу діяльність)?»; «Який бур'ян росте навколо вашого дерева? (бур'ян – це загрози, страхи – чого ви боїтесь у своїй професійній діяльності)?»; «Подумайте, які добрива можна додати, щоб ваше дерево стало*

міцнішим. Що би це могло бути?». Далі намалюйте сонце і подумайте, що або хто вас надихає, мотивує працювати».

Для розроблення *психомалюнка*: «Кроки трансформації казкового героя» використано розробки К. Лоленко [44].

**Заключення до тренінгової сесії:** Учасники здійснюють рефлексію заняття. Тренер підводить підсумки сесії.

**Тренінгова сесія 2. «Сутність резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни».**

**Вступ до тренінгової сесії:**

- мета, завдання, організація тренінгової роботи;
- актуалізація попереднього досвіду: «Що ми зробили на попередньому занятті? Що корисного ми взяли для себе з минулого заняття?».

**Змістовно-смісловий компонент тренінгу: «Поняття про «резильєнтність»:**

• *метод незавершених речень*. Робота над цим завданням передбачає створення мікрогруп, кожній із яких пропонується продовжити речення і дати визначення таких понять та завдань: «Резильєнтність – це...»; «Як зв'язані стрес та резильєнтність?»;

• *мозковий штурм*: «Аналіз умов розвитку «резильєнтності» у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти»;

• *мультимедійна презентація (міні-лекція)*: «Основні відмінності між життєстійкістю та резильєнтністю» (О. Кокун ) [31].

- гра-руханка «Хто я?» [26].

**Діагностичний компонент тренінгу: «Рівень розвитку моєї резильєнтності?»:**

- *психологічний практикум:* «Рівень моєї резильєнтності» (психологічний практикум здійснюється за допомогою методики «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills, Stein; Школіна та ін.)» [34].

**Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Модель розвитку резильєнтності педагогів в умовах стресу війни»:**

*психомалюнок:* «Кроки трансформації казкового героя» (Вправа ґрунтується на підходах К. Лоленко [44] О. Тараріної [60]). Алгоритм дій: «Уявіть резильєнтність в образі казкового героя. Ким він є? Намалуйте його. Після того, як образ буде відображений на аркуші, опишіть словами, який цей казковий образ. Важливо використовувати прикметники. Після цього напишіть, що він (казковий герой) вміє робити, використовуючи дієслова. Тепер відкладіть малюнок і намалуйте «ідеального» казкового героя, який асоціюється з успіхом, щастям, визнанням, професіоналізмом. Опишіть, який цей образ і що він вміє робити. А тепер подивіться на ці два малюнки. Перший малюнок треба трансформувати за три кроки в «ідеальний» варіант. Після того, як будуть намальовані три кроки трансформації, подивіться на малюнки і під кожним напишіть слова: «я змінив/ла ...», «я усунув/ла...», «я додав/ла ....». Потім подумайте, які дії в реальному житті мають відбутися на кожному етапі» [44];

- **Заключення до тренінгової сесії:** Учасники здійснюють рефлексію заняття. Тренер підводить підсумки сесії.

**Тренінгова сесія 3. «Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність»**

Для розробки тренінгу були використані попередні теоретичні та методичні роботи щодо проблеми *професійної самоефективності, позитивного*

ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччям в умовах війни (Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко та ін.) [39].

Вступ до тренінгової сесії:

- мета, завдання, організація тренінгової роботи;
- актуалізація попереднього досвіду: (Що ми зробили на попередньому занятті? Що корисного ми взяли для себе з минулого заняття?);

- **Змістовно-смісловий компонент тренінгу: Сутність психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти.** «Мозковий штурм»: «Професійна самоефективність – це...; Психічне здоров'я – це...; Суб'єктивне благополуччя – це... ».

- **Робота в малих групах з міжгруповим обговоренням:** «Який існує зв'язок між стресом та психологічними характеристиками педагогічних працівників?»;

**Мультимедійна презентація** (міні-лекція): «Психологічні характеристики розвитку резильєнтності в педагогічних працівників ЗДО» (О. Вовк [5]; Т. Гальцева [7]; О. Креденцер [40]; Bandura [74]).

**Діагностичний компонент тренінгу: Рівень розвитку психологічних характеристик педагогічних працівників, які впливають на їхню резильєнтність:**

**Психологічний практикум-1:** «Діагностика рівня професійної самоефективності педагогів». Для аналізу професійної самоефективності використовувався «Опитувальник професійної самоефективності (коротка версія)» («Short occupational self-efficacy scale») (Л. Карамушка, О. Креденцер, Терещенко, Лагодзінська, Івкін, Ковальчук [46]).

**Психологічний практикум-2:** Діагностика позитивного ментального здоров'я (за допомогою методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van

der Veld, E.S. Becker), адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко) [46].

*Психологічний практикум-3: Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя «Діагностика рівня суб'єктивного благополуччя», за допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (Р. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman), в адаптації Л. Карамушки, К. Терещенко, О.Креденцер [46].*

***Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Вплив професійної самоефективності, позитивного психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя на розвиток резильєнтності в умовах стресу війни»:***

- *гра «Вправа «3 кроки до моєї професійної самоефективності».* Інструкція: розробіть драбину зі сходами до своєї власної професійної самоефективності за такими кроками: 1) «Я вже робив це». Згадайте випадок з недавнього минулого, коли Ви досягли успіху в подібній справі. З самого початку і до кінця проаналізуйте, що Ви тоді робили, як почувалися, з ким говорили і що робили, щоб досягти мети. 2) «Вони змогли це зробити». Згадайте людей, які змогли зробити подібні речі. Подивіться, як інші люди роблять це. Згадайте біографії відомих людей, які досягли успіху в подібній сфері. Знання того, що інші люди здійснюють свої мрії, дасть курс, якого варто дотримуватись, і ціль, над досягненням якої варто працювати. 3) «Вони вважають, що я можу це зробити». Згадайте людей, кому небайдужий Ваш успіх і хто готовий надавати Вам підтримку на шляху до досягнення цілей. Важливо оточувати себе однодумцями та прихильниками. Це можуть бути друзі, члени сім'ї, наставники. Усвідомлення того, що є люди, на думку яких Ви можете зробити це (написати книгу, відкрити компанію, консультувати раду директорів тощо), допомагає і Вам думати так само [39].

- Аналітичне завдання: «Як я можу підвищити рівень свого позитивного психічного здоров'я?». Робота в парах (з наступним обговоренням в групі) [39].

- *Творчо-проективна вправа в міні групах* «Від чого залежить моє благополуччя в умовах війни?». Інструкція: учасники в міні-групах створюють творчі проекти власного благополуччя. Для цього можуть використовуватись будь які матеріали (фарби, олівці, маркери), газети та журнали, предмети в кімнаті тощо.

Представлення результатів в групі та обговорення результатів виконання вправи [39].

- *аналітичне завдання: «Змінити-уникнути-прийняти» (робота в міні-групах)*. Інструкція: розділіться на групи, кожна з яких отримає картку з описом типової проблемної ситуації, що має місце в освітній діяльності в умовах війни. Вкажіть, яким чином можна її: змінити (як усунути джерело стресу); уникнути (як можна віддалитися від джерела стресу); прийняти (як можна жити з джерелом стресу). Після опису всіх варіантів, необхідно обрати кращий, на Вашу думку, варіант. Після представлення результатів обговоріть їх у групі» [39].

*Заключення до тренінгової сесії:* учасники здійснюють рефлексію заняття. Тренер підводить підсумки сесії.

**Тренінгова сесія 4. «Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність»:**

*Вступ до тренінгової сесії:*

- мета, завдання, організація тренінгової роботи;
- актуалізація попереднього досвіду: (Що ми зробили на попередньому занятті? Що корисного ми взяли для себе з минулого заняття?);

**Змістовно-смісловий компонент тренінгу:** «Освітньо-професійні та соціально-демографічні характеристики педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішні» чинників) та вплив їх на розвиток резильєнтності»:

- *«Мозковий штурм» (групова форма):* «Чинники розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти». Базуючись на правилах «мозкового штурму» (Л. Карамушка) [20], на першому етапі роботи називаються внутрішні чинники, які, на думку учасників тренінгу, впливають на розвиток резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти. На другому етапі роботи названі «зовнішні» чинники за їх змістом систематизуються в окремі групи. Частина чинників, за згоди всіх або більшості педагогів, знімаються, в силу того, що вони не відповідають професійній діяльності педагогічних працівників.

- *Мультимедійна презентація (міні-лекція):* «Освітньо-професійні та соціально-демографічні чинники розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти» (для підготовки презентації використовуються наявні літературні джерела, зокрема: Л. Карамушка [20]), а також результати констатувального етапу дослідження.

**Діагностичний компонент тренінгу:** «Аналіз освітньо-професійних та соціально-демографічних чинників розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти»:

- *аналітично-діагностичне завдання:* «Які чинники впливають на мій розвиток резильєнтності?». Учасникам тренінгу надається бланк, на якому представлено дві групи чинників розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти: 1) освітньо-професійні чинники (освіта, посада, загальний трудовий стаж, стаж роботи у дошкільному закладі); 2) соціально-демографічні чинники (вік, стать, сімейний стан, наявність дітей) [44].

- На першому етапі кожен учасник тренінгу аналізує представлені в бланку чинники та вказує, які саме чинники впливають на резильєнтність. На другому етапі створюється, в яких детально аналізується одна із вказаних вище груп психологічних чинників (на основі індивідуальних відповідей учасників, власного професійного досвіду тощо). На третьому етапі кожна із груп представляє результати своєї роботи, які стосуються змісту, ролі та вираженості тієї чи іншої групи психологічних чинників [44].

***Корекційно-розвивальний компонент: «Як враховувати у своїй професійній діяльності характеристики педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) щодо розвитку резильєнтності?»:***

- *аналітичне завдання:* «Як на розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти впливають їхні освітньо-професійні та соціально-демографічні характеристики?». На першому етапі було утворено чотири робочі групи учасників тренінгу, які мали проаналізувати, як впливають на розвиток резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти такі *освітньо-професійні чинники*: 1) освіта; 2) посада; 3) загальний трудовий стаж; 4) стаж роботи у дошкільному закладі та *соціально-демографічні чинники*: 1) вік; 2) стать; 3) сімейний стан; 4 наявність дітей.

На другому етапі кожна група представляла результати своєї роботи (розкриває зміст та роль певної групи організаційно-професійних та *соціально-демографічних чинників*, їх вплив на розвиток резильєнтності, як це враховується учасниками групи у власній професійній діяльності) [44].

***Заключення до тренінгової сесії:*** Учасники здійснюють рефлексію заняття. Тренер підводить підсумки сесії.

***Підведення підсумків тренінгу.***

**Загальне закінчення до тренінгу** включає такі складові:

- ***Рефлексивний аналіз:*** Рефлексивний аналіз здійснюється за допомогою запитань: «*Чим сподобався Вам тренінг?*»; «*Оцініть ефективність*

*впроваджених форм роботи на тренінгу?»; «Чи плануєте Ви отримані знання, уміння та навички на тренінгу використовувати у вашій професійній діяльності?».*

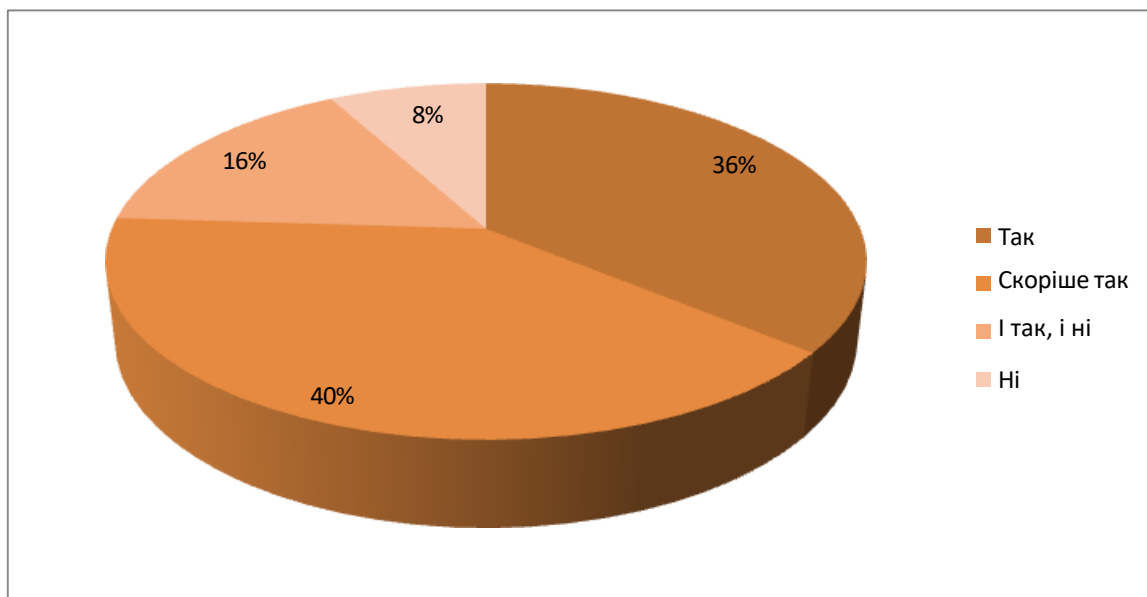
- **Побажання учасників тренінгу один одному.**

До основних механізмів впливу, використаних в процесі тренінгової роботи, були віднесені: участь у груповій роботі; партнерське спілкування; емоційна підтримка; переконання; перевірка і навчання новим способам поведінки; актуалізація творчого потенціалу учасників; зворотний зв'язок; рефлексія; спілкування у освітньому середовищі тощо (Л. Карамушка) [20].

Результати впровадження тренінгової програми серед педагогічних працівників закладі дошкільної освіти показали, що вона викликає значний інтерес в учасників тренінгу. Активну дискусію викликають, зокрема, такі аспекти проблеми: 1) поняття стрес та сутність резильєнтності; 2) вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність; 3) вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність.

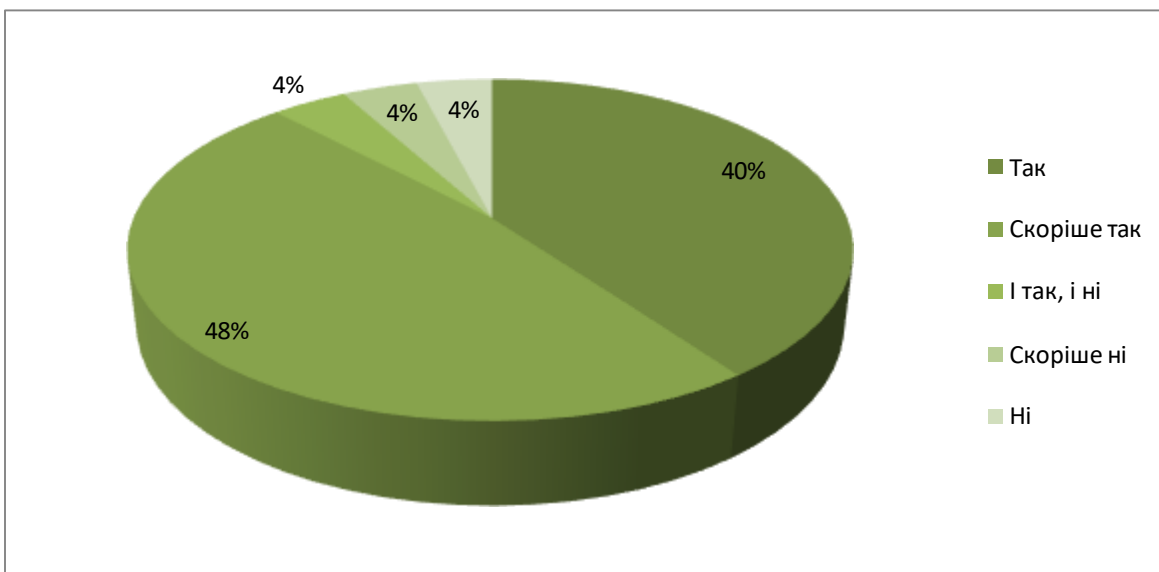
Проведено особисту оцінку ***дієвості тренінгу з врахуванням власної анкети.***

Таким чином, на 1 питання анкети «*Чим сподобався Вам тренінг?*» 36% відповіли «Так», 40% – «Скоріше так», 16% – «І так, і ні», 8% – «Скоріше ні», і відповідь «Ні» не обрано (рис. 3.3.1).



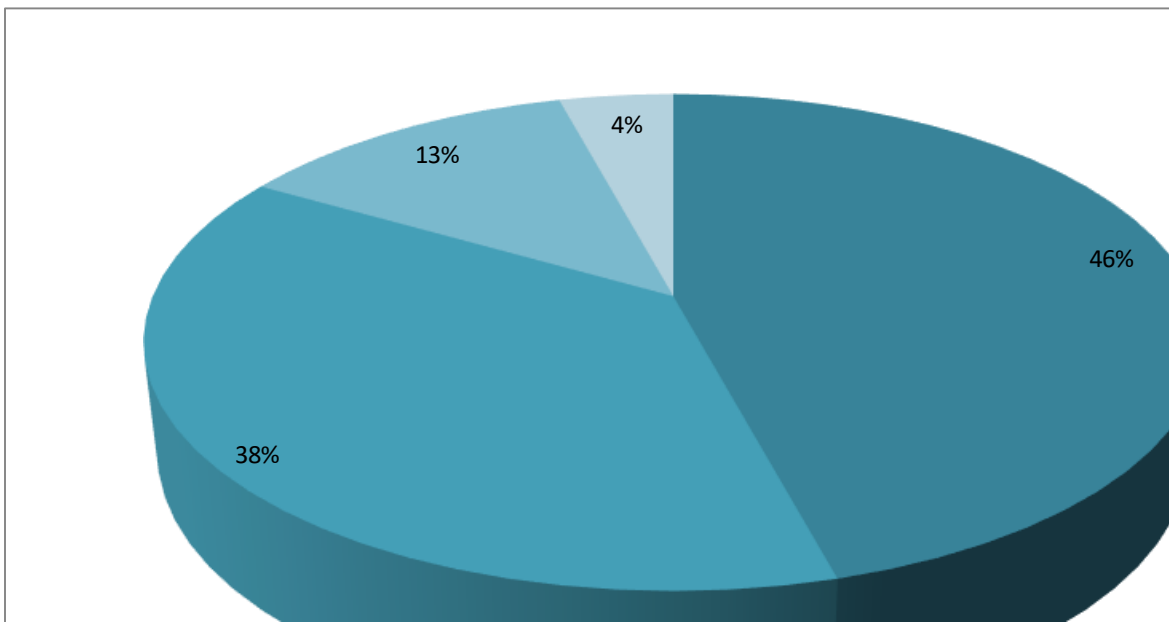
*Рис. 3.3.1. Результати оцінки педагогічними працівниками того, наскільки сподобався їм тренінг*

На друге запитання «Оцініть відповідність впроваджених форм роботи та методів роботи тренінгу його темі?» більша кількість освітян, які брали участь в тренінгу відповіли позитивно (40% педагогічних працівників дали відповідь «Так», 48% – «Скоріше так»), 4% – дали відповідь амбівалентно («І так, і ні»), 8% – негативно (4% зазначили «Скоріше ні», та 4% – «Ні») (рис. 3.3.2).



### ***3.3.2. Оцінка педагогічними працівниками відповідності впроваджених на тренінгу форм та методів роботи темі тренінгу***

Зокрема, під час третього запитання «*Чи плануєте Ви отримані на тренінгу знання, уміння та навички на тренінгу використовувати у вашій професійної діяльності?*» 46% освітян у процесі тренінгу відповіли «Так», 38% відмітили «Скоріше так», 14% дали неоднозначну відповідь («І так, і ні»), 4% – «Скоріше ні», і відповідь «Ні» не обрав жоден з педагогічних працівників (рис. 3.3.3).



***Рис.3.3.3.Оцінка педагогічними працівниками того, чи планують вони використовувати у їхній майбутній професійній діяльності отримані на тренінгу знання, уміння та навички***

Отже, аналіз апробації пілотного проєкту «Тренінг розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни» показав його відповідність потребам та інтересам його учасників, що свідчить про його значущість для психологічної підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти з означеної проблеми.

### **Висновки до розділу 3**

1. Для підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни у межах етапу формуального дослідження було створено та апробовано пілотний проєкт «Тренінг розвитку резильєнтності педагогічних працівників в умовах стресу війни», який включав чотири тренінгових сесії: «Поняття про стрес педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни»; «Сутність резильєнтності у педагогічних

працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»; «Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність»; «Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик ПП ЗДО («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність». Кожна з тренінгових сесій складалась із таких компонентів: когнітивно-сміслового, діагностичного та корекційно-розвивального.

2. У процесі апробації тренінгу було підтверджено припущення, що *умовами* для психологічної підготовки педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни є використання методів та форм роботи, які допомагають учасникам тренінгу: а) зрозуміти сутність стресу, особливості його вияву в умовах війни та роль резильєнтності у його подоланні, вплив психологічних та освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти на розвиток резильєнтності; б) діагностувати вияви стресу, рівень розвитку резильєнтності в умовах стресу війни, особливості психологічних, освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників та їх впливу на розвиток резильєнтності в умовах стресу війни; в) засвоювати вміння та навички, необхідні для розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни.

## ВИСНОВКИ

1. *Стрес в умовах війни* являє собою реакцію людини, яка виникає в результаті дії несподіваного *стресора* (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять людину із стану рівноваги. Вплив стресу в умовах війни проявляється в *емоційному збудженні* (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо), як індивідуальної реакції людини на події, що примушують страждати; *фізіологічному збудженні* (підвищенні артеріального тиску, напруження м'яз, пониженні ефективності імунної системи), а також має такі *наслідки*, як хвороби, зниження продуктивності праці, конфлікти, каліцтво, смерть.

*Управління стресом* в умовах війни розуміється як можливість встановлення людиною бар'єрів на шляху розгортання стресу з метою попередження його негативних наслідків.

2. Одним із ключових ресурсів, що дозволяє профілакувати та долати негативний вплив стресу в умовах війни, є *резильєнтність*.

*Резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни* можна визначити як здатність педагогічних працівників до адаптації та збереження емоційної рівноваги в умовах війни, подолання труднощів, що виникають в процесі професійної діяльності, забезпечення безпечних умов для навчання та виховання дітей, створення умов для власного професійного зростання. Суттєвим при цьому є здатність педагогічних працівників не просто «виживати» у складних професійних умовах, але й адаптуватися, відновлюватися та професійно зростати.

Резильєнтність педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни має *подвійну спрямованість*: сприяє збереженню власної особистості та продуктивності професійної діяльності працівників та забезпечує безпечний простір для навчання, виховання та розвитку дітей.

3. Для емпіричного вивчення рівня вираженості стресу в умовах війни та рівня розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни, а також чинників, які впливають на неї, була побудована теоретична модель дослідження.

4. У процесі констатувального етапу дослідження виявлено, що для значної кількості ПП ЗДО під час війни притаманна *вираженість багатьох виявів стресу* («гострого» стресу; «віддаленого» стресу; стресу щодо перспектив життя; стресу щодо переживання каліцтва та смерті близьких)..

Водночас, у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в цілому спостерігається *недостатній рівень розвитку* резильєнтності, оскільки лише трохи більша, ніж четверта частина опитаних респондентів, мають високий рівень її розвитку, що не дає можливість ефективно справлятися з стресом в умовах війни.

5. Встановлено *вплив на розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти психологічних характеристик* (позитивного ментального здоров'я, професійної самоефективності, суб'єктивного благополуччя (психічного благополуччя, благополуччя в стосунках, фізичного здоров'я та благополуччя). Дані характеристики є «внутрішніми» чинниками розвитку резильєнтності педагогічних працівників.

6. Встановлено *вплив на розвиток резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти освітньо-професійних характеристик педагогічних працівників* (загального трудового стажу, стажу роботи в закладі дошкільної освіти, посади). Дані характеристики є «зовнішніми» чинниками розвитку резильєнтності педагогічних працівників.

7. Для підготовки педагогічних працівників до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни у рамках формувального етапу дослідження розроблено та апробовано пілотний проєкт «Тренінг розвитку резильєнтності педагогічних працівників в умовах стресу війни», який включав чотири тренінгові сесії:

«Поняття про стрес педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни»; «Сутність резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»; «Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («внутрішніх» чинників) на їхню резильєнтність»; «Вплив освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішніх» чинників) на їхню резильєнтність». Кожна тренінгова сесія включала такі компоненти: змістовно-смісловий, діагностичний; корекційно-розвивальний.

8. Підсумки введення формувального етапу дослідження показали *результативність тренінгу*, що підтверджено даними, отриманими під час опитування його учасниками. У процесі формувального експерименту було підтверджено припущення, що *умовами для психологічного навчання педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до розвитку резильєнтності в умовах стресу війни є використання методів і форм роботи*: а) завдяки яким педагогічні працівники усвідомили поняття стресу та сутність резильєнтності, вплив психологічних характеристик і освітньо-професійних та соціально-демографічних чинників на розвиток резильєнтності; б) які здійснюють діагностику рівня впливу психологічних характеристик і освітньо-професійних та соціально-демографічних характеристик на розвиток резильєнтності в умовах стресу війни; в) що сприяють засвоєнню педагогами практичних умінь та навичок, які потрібні для розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

**Напрями подальших досліджень** передбачають розробку моделі психологічного консультування для педагогічних працівників закладів дошкільної освіти з проблеми розвитку резильєнтності в умовах стресу війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балук Н.Р., Бук Л.М., Вовчанська О.М., Скибінський С.В. Комунікації у створенні персонального бренду. *Підприємництво і торгівля*, 2018. № 23. С.111-119.
2. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: Серія міжнародних вебінарів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. № 5(1). С. 1-4. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134>
3. Брацюнь О.П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. *Терапевтика*, 2022. № 4 (3). С. 56-61. DOI: <https://doi.org/10.31793/2709-7404.2022.3-4.56>
4. Бялонович С. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2025. №2(78). С. 520–529. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2025-78-520-529>
5. Вовк О. М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. праць*, 2010. № 3. URL: [www.psyh.kiev.ua](http://www.psyh.kiev.ua)
6. Возніцина К., Литвиненко Л. (Ред.). Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців, 2020. URL: <https://mva.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/160137358572968.pdf>
7. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*, 2015. № 4. С.110–114.
8. Гапоненко Л. Діалогічний принцип технології тренінгу для вчителів з

розвитку стресостійкості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2022. № 8(13). С.388-397.

9. Гнізділова О., Карпенко О., Чепіль М. Професійне вигорання вихователів ЗДО України в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2023. Вип. 1 (52). С. 38–42. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27051/1/2.pdf>

10. Грішин, Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, 2021. №64. С.62–81. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

11. Гупаловська В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу* (м.Львів, 28 квітня 2022 р.). Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2022. URL: <https://cutt.ly/kCIpvDI>

12. Гура Г.Н. Вплив особистісних очікувань на адаптацію підприємців та керівників бізнесу в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму* (м. Харків, 7 квітня 2023 р.). Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2023. С. 63-69.

13. Даниляк О., Маринець С-А, Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Медичні науки*, 2016. Т. XLV. С. 27-40

14. Дерев'янка, С. П. (2022). Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*, 2022. № 37. С.108–112. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v37/25.pdf>

15. Діагностика адаптаційних ресурсів здобувачів загальної середньої освіти та їхніх батьків для подолання наслідків війни : практичний посібник /

Н. В. Пророк, О. В. Гнатюк, С. Т. Бойко, О. І. Купреєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, О. В. Тарнавська, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 327 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746954> ISBN 978-617-7745-78-4

16. Здоров'я і тривалий стрес. URL: <https://howareu.com/self-help#section1129> Підрозділ Всеукраїнської програми збереження метального здоров'я за ініціативою О.Зеленської «Ти як?». 2023. URL: <https://www.howareu.com>

17. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Особливості використання тренінгу життєстійкості у психологічній реабілітації учасників бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. №1 (65). С.24-30.

18. Злобіна О. Ресурси психологічної стійкості у протидії стресорам війни. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 2024. №4. С. 111-134. URL: <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2024-4/8.pdf>

19. Каліщук С. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Психологія*, 2022. №2. С.79-86.

20. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731260/>.

21. Карамушка, Л.М. *Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: методичні рекомендації*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

22. Карамушка Л.М. *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: навч.-метод. посіб.* Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН

України, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737839/>

23. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 2(26), С.62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

24. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4(27). С. 85-94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.37.8>

25. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій* : монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/>

26. Карамушка Л. М., Шевченко А. М. Зміст і структура тренінгу «Психологічна підготовка педагогічних працівників до розвитку організаційної культури загальноосвітніх навчальних закладів» // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. Київ. Алчевськ : ЛАДО / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, 2013. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 37. С. 10-17.

27. Карамушка Л., Шевченко А. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та психотерапії*, 2022. № 1(3). С. 29-42. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/3/3-2022>

28. Кісарчук З. Г. Омельченко Я.М., Лазос Г.П. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу (З.Г. Кісарчук, Ред.), 2020.178 с.

Видавничий Дім «Слово».

29. Клименко Н. Тренінгова програма «Психологія ставлення жінок до грошей». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 2(26). С.60-72. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.7>

30. Коваленко А. Б., Родіна Н.В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса, 2010. № 14 (17). С. 54-56.

31. Кокун О.М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика. монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія\\_Кокун.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744751/1/Монографія_Кокун.pdf)

32. Кокун О. Психологічні ресурси фахівців соціономічних професій під час війни: аналіз поняття та негативні наслідки. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. № 9 (1(37)). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.4>

33. Кокун О., Гуменюк Г. Моніторинг психологічних наслідків стресу війни у фахівців психолого-педагогічних професій: концептуальні підходи та практичні рішення. *Технології розвитку інтелекту*, 2025. № 9 (1(37)). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.5>

34. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.

35. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., & Лозінська Н.С. (2022). Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій. Фенікс. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730971>

36. Кравець Л. М., Ригель, О. В., Прокопів Л. Я. Формування стресостійкості учасників освітнього процесу в умовах освітніх криз. *Академічні візії*, 2025. № 47. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2173>

37. Креденцер О.В. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737841/>

38. Креденцер О. Емпіричне дослідження психологічних проблем українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2023. № 1(28), С.45-55.

39. Креденцер О. Психологія розвитку підприємницької активності персоналу освітніх організацій : монографія. Київ: Логос, 2019. 320 с.

40. Креденцер О.В., Абдуллаєва І.Б. Тренінг «Розвиток самоефективності підприємців сфери торгівлі»: структура, особливості проведення та оцінка ефективності. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 2016. №44. С. 36-41.

41. Лагодзінська В. Тренінг розвитку креативного потенціалу персоналу освітніх організацій як детермінанти забезпечення його психічного здоров'я та благополуччя в умовах війни й післявоєнного відновлення. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. № 3-4(33). С. 42-51. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.3.33.4>

42. Лазос Г. Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2022. № 3(27), 37-47. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>

43. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології, Т. 3: Консультативна психологія психотерапія*. 2018. Том 3.: Вип.14. С.26–64. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)

44. Лоленко К.М. Організаційно-психологічні чинники комунікативного бренду психолога: дис. .... д-ра філософії: 053 – Психологія. Ін-т психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ. 2025. 258 с.

45. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. (Ред.). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти* (2-е вид. перероб. та доповн). Міленіум. 2006. 288 с.

46. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О.С. Ковальчук ; за ред. Л.М.Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733813/>

47. Мешко Г., Мешко О. Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів як способу подолання життєвих і професійних труднощів в умовах воєнного стану. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*: V Міжнародна наукова конференція (м. Тернопіль, 15-16 квітня 2025 р.). Тернопіль, 2025. С. 32-34.

48. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2016. 180с. URL: [pedagogy.lnu.edu.ua](http://pedagogy.lnu.edu.ua)

49. Носенко Д. В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології. Том. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 2013. № 7 ( 1). С. 459-472.

50. Лоленко К. (2025) Тренінг формування комунікативного бренду психолога. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 34(1), 74-85. <https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.7>

51. Панок В.Г. (ред.) Наукова і волонтерська діяльність установ психологічного профілю НАПН України з проблем формування безпечного середовища у закладах освіти та надання психологічної і соціально-педагогічної допомоги постраждалим в умовах війни (2019-2023 рр.). Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної

роботи, 2023. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736657>

52. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. №5(1). С.1-12. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5133>

53. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*, 2022. №5, С. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

54. Пилипенко Н. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 2022. № 70(6). С.142-148. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-142-148>

55. Пріб Г. А., Горбенко В. О. Психологічні чинники, що впливають на ефективність управлінської діяльності під час війни. *Сучасні вектори відновлення та розвитку України на засадах сталості та безпеки: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 21 листопада 2023 р.)*. Чернігів : ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 229. DOI: [https://doi.org/10.54929/conf\\_21\\_11\\_2023-18-03](https://doi.org/10.54929/conf_21_11_2023-18-03).

56. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf)

57. Родіна Н.В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти. За наук. ред. В.І. Подшивалкіної. *Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві*: кол.

монографія. Одеса: Фенікс, 2011. С.264-299.

58. Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ; за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с.

59. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і генеза поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології*, 2023.14 (28), 1290–1300.

60. Тараріна, О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра. АСТАМІР-В. 2025. 224 с.

61. Терещенко К. Тренінг розвитку комунікативного потенціалу в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. № 2(32). С.96-107. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.8>

62. Терещенко К., Івкін В. Тренінг розвитку толерантності до невизначеності як детермінанти забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2024. № 2(32). С. 108-118. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.9>

63. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741857/>

64. Тітаренко С. А., Сосновенко Н. В. Розвиток резильєнтності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в умовах військового стану // Актуальні проблеми дошкільної освіти: виклики та пріоритети: збірник наукових праць матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, (м. Глухів,

19-20 жовтня 2023 р.). Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка. Глухів, 2023. С.142-146.

65. Федорчук В., Комарніцька Л., Сторожук Н. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. (Розділ монографії) Київ. 2024. С.112-126. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-336-1-8>

66. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 2016. № 6 (2). С. 160-165. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2016\\_6%282%29\\_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_6%282%29_30)

67. Цюман, Т., Нагула, О., Адамська, З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка*, 2022. № 38 (2). С. 83–89. <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2022.3813> с. 85

68. Чернобровкін, В. М., Морозова, О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. 2021. № 1 (19). 16 с. <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/fc7e4f18-b388-4ffd-844e-05ba82e8f23b>

69. Чиханцова, О. А., Гуцол, К. В. *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19*. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка. 2022. 128 с. URL: <https://k.twirpx.link/file/3992349/>

70. Шапиро Д. Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов: пер. с англ., Кишинэу: ARC., 1997. 342 с.

71. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2020. № 2, С.66-72. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

72. Щотка О., & Андрєєва, Я. (2021). Можливості та обмеження використання гумору персоналом освітніх організацій для опанування робочим стресом. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2021. № 2-3(23). С.100-107. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.11>

73. Ющенко І. М. Резилієнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 128. С. 302–306. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2015\\_128\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2015_128_69)

74. Benight C., Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*. 2004. № 10. pp.1129-1148. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>

75. Berger R., Gelkopf M. (2011). An intervention for reducing secondary traumatization and improving professional self-efficacy in well baby clinic nurses following war and terror: A random control group trial. *International Journal of Nursing Studies*. № 5. 601-610. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.09.007>

76. Bolton K. (2013). *The development and validation of the resilience protective factors inventory: A confirmatory factor analysis*. University of Texas at Arlington. 118.

77. Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, №1, 20–28. DOI: [10.1037/0003-066X.59.1.20](https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20)

78. Connor K. M., Davidson J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. № 18 (2). 76–82. DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>

79. Hellerstein D. How I can become resilient. Heal Your Brain. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>.

80. Hobfoll S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. № 44 (3). 513–524.
81. Kobasa S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 37 (1). 1–11. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
82. Koch K. (1957). Der Baumtest: der Baumzeichenversuch als psychodiagnostisches Hilfsmittel. Huber. 258. URL: [https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/studia-philosophiae-christianae/1968-tom-4-numer-1/studia\\_philosophiae\\_christianae-r1968-t4-n1-s199-208.pdf](https://bazhum.muzhp.pl/media/texts/studia-philosophiae-christianae/1968-tom-4-numer-1/studia_philosophiae_christianae-r1968-t4-n1-s199-208.pdf)
83. Lazarus R. S. (2000) Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. № 55. 665–673.
84. Lazarus R.S. (1966). Psychological Stress and the Coping Process. McGraw-Hill, New York. URL: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1194431>
85. Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company, 456.
86. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional Theory and Research on Emotions and Coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
87. Liu H., Zhang C., Ji Y., Yang L. (2018). Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance? *Frontiers in Human Neuroscience*, № 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00326>
88. Lou, Yunfei & Taylor, Emily P. & Di Folco, Simona, 2018. "Resilience and resilience factors in children in residential care: A systematic review," *Children and Youth Services Review*, Elsevier, vol. 89(C), pages 83-92. DOI: 10.1016/j.childyouth.2018.04.010
89. Lukat J, Margraf, J., Lutz R., Vander Veld, W. M., Becker E S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC*

*Psychology*. № 4(8). DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>

90. Maddi S. R. (2012). *Hardiness: Resilience to Stressful Life Events*. Newport Beach: The Hardiness Institute, 328.

91. Masten A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 56 (3). 227–238. DOI: [https://ocfcpacourts.us/wpcontent/uploads/2020/06/Ordinary\\_Magic\\_Resilience\\_Process\\_000935.pdf](https://ocfcpacourts.us/wpcontent/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf)

92. Masten A. S., Lucke, C. M., Nelson K. M., & Stallworthy I. C. (2021). Resilience in Development and Psychopathology: Multisystem Perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*. № 17. 521–549. DOI <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33534615/>

93. Melnychuk T., Grubi T., Alieksieieva S., Maslich S. Lunov V. (2022). Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. № 17(1). 95–107. DOI: <https://doi.org/10.5114/nan.2022.117960>

94. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A. (2013). UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*. 11:150. DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>

95. Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. № 57 (3). 316–331. DOI: <https://doi.org/10.1111/J.1939-67025.1987>.

96. SeIye H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 544.

97. SeIye H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia: J.B. Lippincott Co., Lippincott Co. 148.

98. Solomon Z., Benbenishty R., Mikulincer M. (1991). The contribution of wartime, pre-war, and post-war factors to self-efficacy: A longitudinal study of combat stress reaction. *Journal Traumatic Stress*. № 4. 345-361. DOI:

<https://doi.org/10.1002/jts.2490040304>

99. The Social Ecology of Resilience (2012): A Handbook of Theory and Practice / New York : Springer. 573

100. Ungar M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*. № 38 (2). 218–235. DOI: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Додаток А.2

Зігмунд Фройд Університет Україна

---

### Діагностичний комплекс методик «Психологічні чинники розвитку резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти в умовах стресу війни»

Шановний педагогічний працівнику!

Просимо Вас взяти участь в *анонімному науковому дослідженні*, присвяченому вивченню психологічних чинників резильєнтності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти (ЗДО) в умовах війни.

Просимо Вас висловити свою думку щодо питань, які подані нижче. До кожного питання Вам пропонуються варіанти відповідей. Просимо вибрати ті, які відповідають *Вашій особистій думці*. Ваші щирі та об'єктивні відповіді будуть сприяти підвищенню стресостійкості діяльності педагогічних працівників в умовах війни. Результати дослідження будуть використані в узагальненому вигляді для підготовки відповідних методичних рекомендацій та наукових публікацій.

*Підтверджую*, що я даю поінформовану згоду на участь у цьому анонімному дослідженні у формі опитування та на оприлюднення його узагальнених результатів в науковій пресі на умовах конфіденційності (не розголошення персональних даних). Я розумію, що: 1. Можу відмовитися від участі в дослідженні на будь-якому його етапі без пояснень; 2. Відмова від участі або вихід з дослідження не призведе до жодних негативних наслідків; 3. Зібрані дані зберігатимуться анонімно, під час дослідження не запитуються дані, які можуть ідентифікувати мою особу.

*Дякуємо наперед за Вашу участь в опитуванні!*

**Методика 1. Анкета «Вираженість стресу у персоналу освітніх організацій в умовах війни».** (Карамушка, Л.М. *Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Навч.-методичний посібник* . Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С.37-44 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737839/>

*Інструкція для учасників опитування:*

Із якими виявами стресу Ви зустрілися під час війни? (в% від загальної кількості опитаних). Поставте «+» або «-» біля кожної позиції:

*Текст опитувальника:*

1. пережив страх
2. відчуваю тривожність
3. пережив шок
4. пережив паніку
5. відчуваю тривожність
6. відчуваю роздратованість
7. відчуваю депресію
8. відчуваю невпевненість в собі
9. став агресивним
10. пережив панічні атаки відчуваю апатію
11. відчуваю апатію
12. втратив сенс життя
13. пережив горе у зв'язку з смертю близьких людей
14. пережив горе у зв'язку з фізичними травмами /каліцтвом близьких людей

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Підраховується вираженість (у відсотках) вияву видів стресу, які об'єднати у чотири групи: а) вияви «гострого» стресу (питання 1.2.3); б) вияви «віддаленого» стресу (питання 5-10); в) вияви стресу щодо перспектив життя (11-12); г) стрес щодо переживання каліцтва та смерті близьких (13-14)

**Методика 2. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020)** (Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. с.16).

*Загальна характеристика методики:* Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).  
*Інструкція для учасників опитування:*

Виберіть один з варіантів, який найкраще відображає вашу думку щодо кожного твердження. Оцініть їх за шкалою, де 0 = повністю невірно 1 = зрідка вірно 2 = вірно час від часу 3 = часто вірно 4 = вірно майже у всіх випадках.

*Текст опитувальника:*

1. Здатний адаптуватися до змін повністю вірно

майже невірно

	0 1 2 3 4	
2. Можу впоратися з усім, що трапиться повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
3. Дивлюся на речі з гумористичного боку повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
4. Впевнений, що подолання стресу зміцнює повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
5. Швидко відновлююся після хвороби або труднощів повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
6. Можу досягти своїх цілей не зважаючи на перепони повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
7. Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
8. Важко розчарувати невдачею повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
9. Думаю про себе як про сильну людину повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	
10. Можу впоратися з неприємними почуттями повністю вірно		майже невірно
	0 1 2 3 4	

*Обробка та інтерпретація результатів:*

За основу брали кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів (табл. 1)

*Таблиця 1*

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№ з/п	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %

3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

**Методика 3. Тест «Стійкість до стресу»** за ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, & Т. В. Зайчикова

(Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. 2-ге вид. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, Н. Г. Клименко ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С 12).

*Загальна характеристика методики:* Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

*Інструкція для учасників опитування:*

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими. Визначте для кожного твердження, ступінь який найбільше Вас характеризує у відповідності з наступною шкалою: 1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто.

*Текст опитувальника:* 2 3

1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто

1. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
2. Я постійно переживаю за якість своєї роботи  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
3. Я буваю налаштованим агресивно  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
4. Я не терплю критики на свою адресу  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
5. Я буваю роздратованим  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
6. Я стараюся стати лідером там, де це можливо  
1 2 3  
1 = рідко; 2 = іноді; 3 = часто
7. Мене вважають людиною наполегливою і напористою

- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
8. Я страждаю на безсоння
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
9. Своїм недругам я можу дати відсіч
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
10. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
11. У мене бракує часу для відпочинку
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
12. У мене виникають конфліктні ситуації
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
13. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
14. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою
- 1 2 3
15. Я все роблю швидко
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
16. Я відчуваю острах, що втрачу роботу
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто
17. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки
- 1 2 3  
1 = рідко; 2 =іноді; 3 =часто

*Обробка та інтерпретація результатів:*

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу

*Таблиця 2*

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43–54	низький рівень
31-42	середній
18-30	низький

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

**Методика 4. «Шкала позитивного ментального здоров'я»** (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker), адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко

(Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. 2-ге вид. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, Н. Г Клименко ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С.16).

*Загальна характеристика методики:* Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень, використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

*Інструкція для учасників опитування:*

Виберіть один з варіантів, який найкраще відображає вашу думку щодо кожного твердження: 1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої  
1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

2. Я насолоджуюся життям

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

3. Загалом я відчуваю задоволення від життя

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

4. Загалом я відчуваю впевненість

1 2 3 4

5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

9. Я – спокійна і врівноважена людина

1 2 3 4

1 – не вірно; 2 – скоріше не вірно; 3 – скоріше вірно; 4 – вірно

*Обробка та інтерпретація результатів (Додаток):* Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

**Методика 5. «Опитувальник професійної самоефективності» («SHORT OCCUPATIONAL SELF-EFFICACY SCALE»)** (Т. RIGOTTI, В. SCHYNS, G. MOHR) (адаптація О.В. Креденцер)

(Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. 2-ге вид. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, Н. Г Клименко ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С.34-35).

*Загальна характеристика методики:* Методика містить 6 питань та є скороченою версією «Шкали професійної самоефективності» (В. Schyns, G. von Collani) з 20 питань. «Шкала професійної самоефективності (коротка версія)» пройшла стандартизацію в п'яти країнах Європи (Німеччина, Швеція, Бельгія, Великобританія та Іспанія) та показала високу валідність щодо дослідження професійної самоефективності персоналу організацій.

*Інструкція для учасників опитування:*

Оцініть, будь ласка, запропоновані твердження за шкалою від 1 (цілком не вірно) до 6 (цілком вірно).

*Текст опитувальника:*

1. Я можу залишатися спокійним / спокійною, коли стикаюся з труднощами в роботі, бо можу покласти на свої здібності.

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

2. Коли я стикаюся з проблемою на роботі, то зазвичай можу знайти декілька рішень

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

3. Я зазвичай можу впоратися з усім, з чим стикаюся на роботі.

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

4. Мій минулий досвід роботи добре підготував мене до мого професійного майбутнього

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

5. Я відповідаю цілям, які я поставив /поставила перед собою у своїй роботі.

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

6. Я відчуваю, що підготовлений / підготовлена до більшості вимог у своїй роботі

1 2 3 4 5 6

1 – цілком не вірно; 2 – не вірно; 3 – скоріше не вірно; 4 – скоріше вірно; 5 – вірно; 6 – цілком вірно

*Обробка та інтерпретація результатів:* Високі значення відображають високу професійну самоефективність, низькі значення – низьку самоефективність.

**Методика 6. МЕТОДИКА «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M. KINDERMAN) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О. В. Креденцер).**

(Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. 2-ге вид. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, Н. Г. Клименко ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. С.20-23).

*Загальна характеристика методики:* Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013). Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика складається з 24 пунктів, але на відміну від неї використовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

*Інструкція для учасників опитування:*

*Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).*

*Текст опитувальника:*

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?

1 2 3 4 5

1 - зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно

2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно

3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно

4. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?

1 2 3 4 5

- 1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?  
1 2 3 4 5  
1 - зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
- 13.. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?  
1 2 3 4 5  
1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно

сильно

15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно  
сильно

23. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

1 2 3 4 5

1 – зовсім ні; 2 – трохи; 3 – середньо; 4 – дуже сильно; 5 – надзвичайно сильно

*Обробка та інтерпретація результатів*

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче

*Таблиця 3*

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

**I, насамкінець, просимо Вас відповісти також на декілька питань, які потрібні для узагальнених даних. (Напишіть словами (цифрами) Вашу відповідь або оберіть готову відповідь із запропонованих).**

**1. Ваш вік?**

*Напишіть Вашу відповідь*

**2. Яка Ваша стать?**

Жінка

Чоловік

**3. Який Ваш загальний трудовий стаж?**

*Напишіть Вашу відповідь*

**4. Який стаж роботи в ЗДО?**

*Напишіть Вашу відповідь*

**5. Який Ваш рівень освіти?**

Незакінчена вища

Вища (бакалавр)

Вища (магістр)

Декілька вищих освіт

Науковий ступінь

**6. Ваша посада**

*Напишіть Вашу відповідь*

**7. Який Ваш сімейний стан?**

Одружений / заміжня

Не одружений / не заміжня

Перебуваю у стосунках

Розлучений/ розлучена

**8. Наявність дітей?**

Не маю дітей

Маю 1 дитину

Маю 2 дітей

Маю 3 і більше дитини

*Дякуємо ще раз за участь в опитуванні, за приділений час!*

Дослідження проводиться Єр'оміною Вікторією, студенткою магістратури  
Зігмунд Фройд Університет Україна : ел. пошта: [ozpressa@gmail.com](mailto:ozpressa@gmail.com); науковий  
керівник — професор Людмила Карамушка

## Вибірка досліджуваних

## Частотна таблиця

## Освітньо-професійні характеристики

## Загальний трудовий стаж

		Частота	Проценти	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 5 років	15	20,5	20,5	20,5
	від 6 до 10 років	16	21,9	21,9	42,5
	від 11 до 15 років	13	17,8	17,8	60,3
	від 16 до 20 років	9	12,3	12,3	72,6
	від 21 до 25 років і більше	20	27,4	27,4	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

## Стаж роботи в ЗДО

		Частота	Проценти	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 5 років	27	37,0	37,0	37,0
	від 6 до 10 років	17	23,3	23,3	60,3
	від 11 до 15 років	13	17,8	17,8	78,1
	від 16 до 20 років	7	9,6	9,6	87,7
	від 21 до 25 років і більше	9	12,3	12,3	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

## Рівень освіти

		Частота	Проценти	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	незакінчена вища	12	16,4	16,4	16,4
	вища (бакалавр)	26	35,6	35,6	52,1
	вища (магістр)	31	42,5	42,5	94,5
	декілька вищих освіт або науковий ступінь	4	5,5	5,5	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Посада**

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	адміністрація	15	20,5	20,5	20,5
	педагоги	53	72,6	72,6	93,2
	спеціалісти	5	6,8	6,8	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Соціально-демографічні характеристики****Вік**

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 30 років	18	24,7	24,7	24,7
	від 31 до 40 років	28	38,4	38,4	63,0
	від 41 до 50 років	16	21,9	21,9	84,9
	понад 50 років	11	15,1	15,1	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Сімейний стан**

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	неодружений	11	15,1	15,1	15,1
	розлучений	4	5,5	5,5	20,5
	перебуваю у стосунках	8	11,0	11,0	31,5
	одружений	50	68,5	68,5	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Наявність дітей**

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Не маю дітей	22	30,1	30,1	30,1
	Маю 1 дитину	21	28,8	28,8	58,9
	Маю 2 дітей	26	35,6	35,6	94,5
	Маю 3 і більше дитини	4	5,5	5,5	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

## ДОДАТОК Б

### Додаток Б.1

#### Рівень розвитку резильєнтності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти

##### Описові статистики

###### Описові статистики

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Резильєнтність	73	11	40	26,75	5,761
N валідних (за списком)	73				

##### Частоти

###### Резильєнтність

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	2	2,7	2,7	2,7
нижчий за середній	7	9,6	9,6	12,3
середній	26	35,6	35,6	47,9
вищий за середній	17	23,3	23,3	71,2
високий	21	28,8	28,8	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

**Рівень розвитку психологічних характеристик у педагогічних працівників  
закладів дошкільної освіти**

**6. Рівень розвитку стійкості до стресу у педагогічних працівників закладів  
дошкільної освіти**

## Описові статистики

Описові статистики

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Стійкість до стресу	73	22	43	34,32	4,807
N валідних (за списком)	73				

## Частоти

Стійкість до стресу

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	1	1,4	1,4	1,4
середній	55	75,3	75,3	76,7
високий	17	23,3	23,3	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

**2. Рівень розвитку позитивного ментального здоров'я у педагогічних  
працівників закладів дошкільної освіти**

## Описові статистики

Описові статистики

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Позитивне ментальне здоров'я	73	14	36	28,18	4,644
N валідних (за списком)	73				

## Частоти

### Позитивне ментальне здоров'я

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	14	19,2	19,2	19,2
середній	29	39,7	39,7	58,9
високий	30	41,1	41,1	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

## 7. Рівень розвитку професійної самофактивності у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти

## Описові статистики

### Описові статистики

	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Професійна самофактивність	73	18	36	28,11	4,261
N валідних (за списком)	73				

## Частоти

### Професійна самофактивність

	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	29	39,7	39,7	39,7
середній	23	31,5	31,5	71,2
високий	21	28,8	28,8	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

#### 4. Рівень розвитку суб'єктивного благополуччя педагогічних працівників закладів дошкільної освіти

##### Описові статистики

Описові статистики					
	N	Мінімум	Максимум	Середнє значення	Стандартне відхилення
Психологічне благополуччя	73	19	56	42,56	7,190
Фізичне здоров'я та благополуччя	73	9	35	21,71	4,736
Стосунки	73	8	25	18,53	3,228
Суб'єктивне благополуччя	73	44	116	82,81	13,513
N валідних (за списком)	73				

##### Частотна таблиця

Психологічне благополуччя				
	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	20	27,4	27,4	27,4
середній	35	47,9	47,9	75,3
високий	18	24,7	24,7	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

Фізичне здоров'я та благополуччя				
	Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо низький	24	32,9	32,9	32,9
середній	38	52,1	52,1	84,9
високий	11	15,1	15,1	100,0
Всього	73	100,0	100,0	

**Стосунки**

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	низький	16	21,9	21,9	21,9
	середній	38	52,1	52,1	74,0
	високий	19	26,0	26,0	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Суб'єктивне благополуччя**

		Частота	Відсотки	Відсоток допустимих	Накопичений відсоток
Допустимо	низький	25	34,2	34,2	34,2
	середній	31	42,5	42,5	76,7
	високий	17	23,3	23,3	100,0
	Всього	73	100,0	100,0	

**Вплив психологічних характеристик педагогічних працівників закладів  
дошкільної освіти («внутрішніх чинників») на їхню резильєнтність**

**Одномірний аналіз дисперсії**

**Міжгрупові фактори**

		Мітка значення	N
Стійкість до стресу	1	низький	1
	2	середній	55
	3	високий	17

**Критерії міжгрупових ефектів**

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	24,126 <sup>a</sup>	2	12,063	,357	,701
Вільний член	5515,177	1	5515,177	163,210	,000
m2_рів	24,126	2	12,063	,357	,701
Похибка	2365,435	70	33,792		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,010 (Скоригований R-квадрат = -,018)

**Одномірний аналіз дисперсії**

**Міжгрупові фактори**

		Мітка значення	N
Позитивне ментальне здоров'я	1	низький	14
	2	середній	29
	3	високий	30

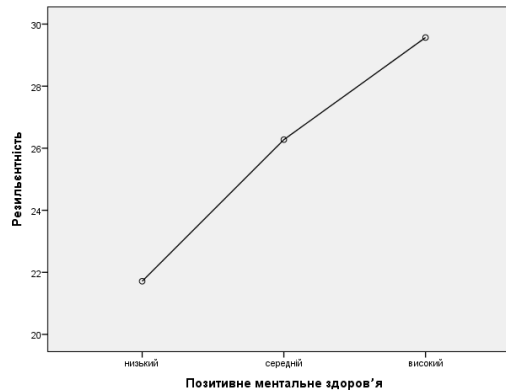
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	599,545 <sup>a</sup>	2	299,772	11,723	,000
Вільний член	43197,774	1	43197,774	1689,282	,000
м3_рів	599,545	2	299,772	11,723	,000
Похибка	1790,017	70	25,572		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,251 (Скоригований R-квадрат = ,229)

### Графіки профілів



### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

	Мітка значення	N	
Професійна самоєфективність	1	низький	29
	2	середній	23
	3	високий	21

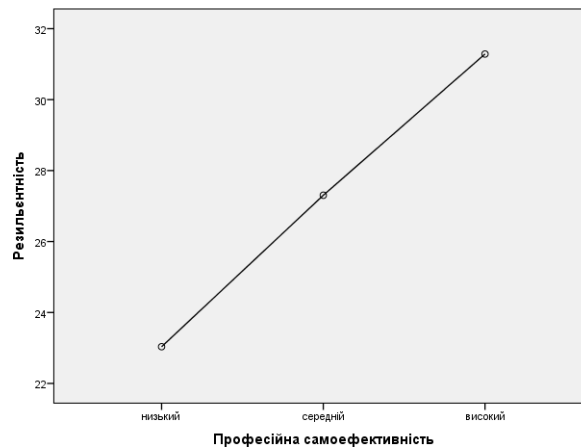
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	839,441 <sup>a</sup>	2	419,720	18,954	,000
Вільний член	53054,330	1	53054,330	2395,815	,000
м4_рів	839,441	2	419,720	18,954	,000
Похибка	1550,121	70	22,145		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,351 (Скоригований R-квадрат = ,333)

### Графіки профілів



### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Психологічне благополуччя	1	низький	20
	2	середній	35
	3	високий	18

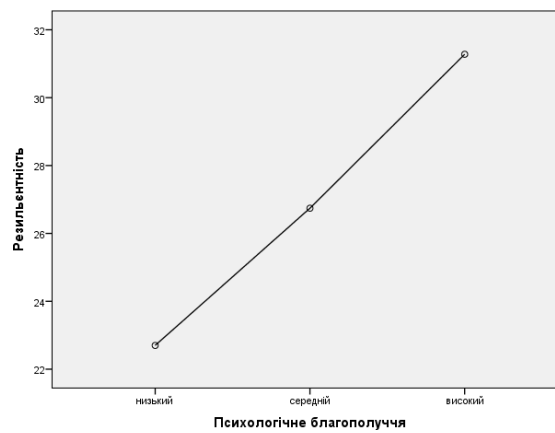
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	697,065 <sup>a</sup>	2	348,532	14,415	,000
Вільний член	48579,493	1	48579,493	2009,200	,000
м5_психол_рів	697,065	2	348,532	14,415	,000
Похибка	1692,497	70	24,179		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,292 (Скоригований R-квадрат = ,271)

### Графіки профілів



### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Фізичне здоров'я та благополуччя	1	низький	24
	2	середній	38
	3	високий	11

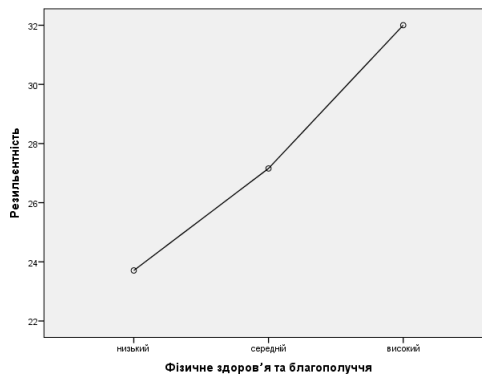
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	531,551 <sup>a</sup>	2	265,775	10,013	,000
Вільний член	43216,973	1	43216,973	1628,186	,000
м5_фізич_рів	531,551	2	265,775	10,013	,000
Похибка	1858,011	70	26,543		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,222 (Скоригований R-квадрат = ,200)

### Графіки профілів



### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Стосунки	1	низький	16
	2	середній	38
	3	високий	19

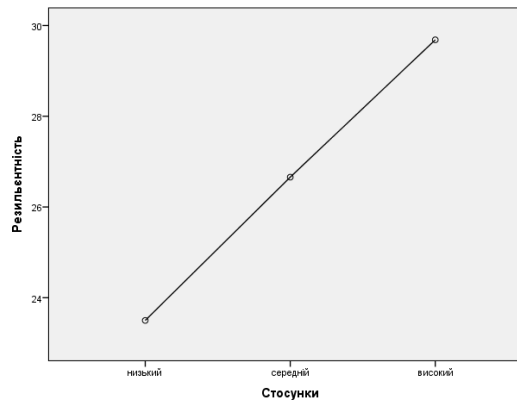
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	332,904 <sup>a</sup>	2	166,452	5,665	,005
Вільний член	45068,083	1	45068,083	1533,928	,000
м5_стосун_рів	332,904	2	166,452	5,665	,005
Похибка	2056,658	70	29,381		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,139 (Скоригований R-квадрат = ,115)

## Графіки профілів



## Одномірний аналіз дисперсії

### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Суб'єктивне благополуччя	1	низький	25
	2	середній	31
	3	високий	17

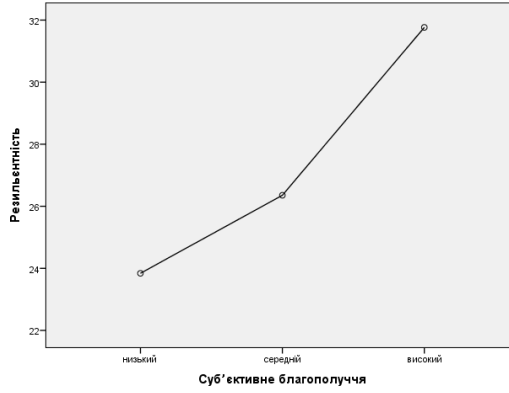
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	644,046 <sup>a</sup>	2	322,023	12,914	,000
Вільний член	51245,692	1	51245,692	2055,094	,000
м5_благоп_рів	644,046	2	322,023	12,914	,000
Похибка	1745,516	70	24,936		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,270 (Скоригований R-квадрат = ,249)

## Графіки профілів



## ДОДАТОК Г

**Вплив освітньо-професійних та соціально-психологічних характеристик педагогічних працівників закладів дошкільної освіти («зовнішних» чинники) на їхню резильєнтність**

**1. Освітньо-професійні чинники**

**Одномірний аналіз дисперсії**

Міжгрупові фактори			
		Мітка значення	N
Загальний трудовий стаж	1	до 5 років	15
	2	від 6 до 10 років	16
	3	від 11 до 15 років	13
	4	від 16 до 20 років	9
	5	від 21 до 25 років і більше	20

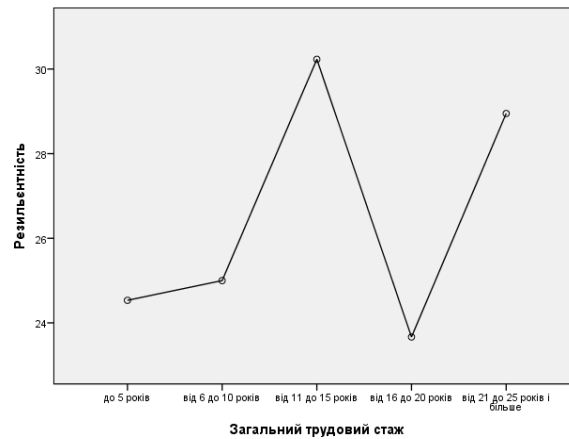
**Критерії міжгрупових ефектів**

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	462,571 <sup>a</sup>	4	115,643	4,081	,005
Вільний член	47725,020	1	47725,020	1684,129	,000
п3_стаж_заг1	462,571	4	115,643	4,081	,005
Похибка	1926,991	68	28,338		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,194 (Скоригований R-квадрат = ,146)

## Графіки профілів



## Одномірний аналіз дисперсії

### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Стаж роботи в ЗДО	1	до 5 років	27
	2	від 6 до 10 років	17
	3	від 11 до 15 років	13
	4	від 16 до 20 років	7
	5	від 21 до 25 років і більше	9

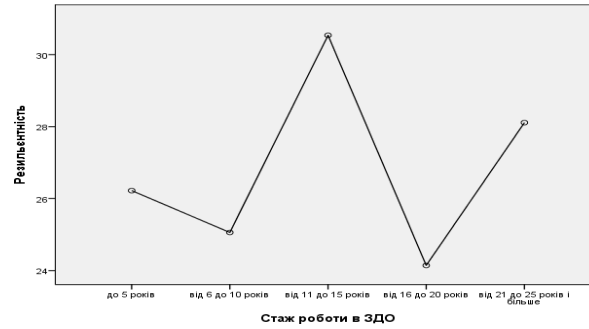
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	306,977 <sup>a</sup>	4	76,744	2,506	,050
Вільний член	42122,125	1	42122,125	1375,360	,000
п4_стаж1	306,977	4	76,744	2,506	,050
Похибка	2082,585	68	30,626		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,128 (Скоригований R-квадрат = ,077)

## Графіки профілів



## Одномірний аналіз дисперсії

### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Рівень освіти	1	незакінчена вища	12
	2	вища (бакалавр)	26
	3	вища (магістр)	31
	4	декілька вищих освіт або науковий ступінь	4

### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	56,082 <sup>a</sup>	3	18,694	,553	,648
Вільний член	28415,840	1	28415,840	840,244	,000
п5_освіта	56,082	3	18,694	,553	,648
Похибка	2333,479	69	33,819		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,023 (Скоригований R-квадрат = -,019)

## Одномірний аналіз дисперсії

### Міжгрупові фактори

	Мітка значення	N	
Посада	1	адміністрація	15
	2	педагоги	53
	3	спеціалісти	5

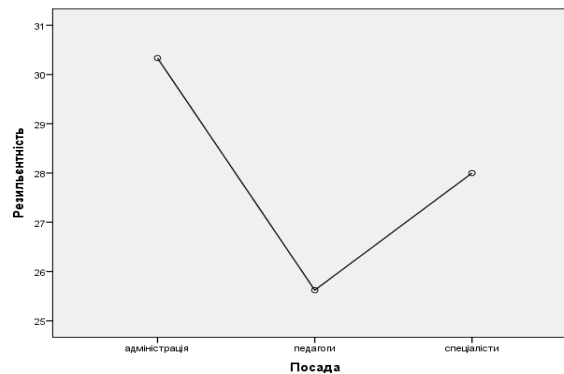
### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	267,775 <sup>a</sup>	2	133,888	4,417	,016
Вільний член	24685,646	1	24685,646	814,406	,000
пб_посада	267,775	2	133,888	4,417	,016
Похибка	2121,786	70	30,311		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,112 (Скоригований R-квадрат = ,087)

## Графіки профілів



## 8. Соціально-демографічні чинники

### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Вік	1	до 30 років	18
	2	від 31 до 40 років	28
	3	від 41 до 50 років	16
	4	понад 50 років	11

#### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Знач.
Скоригована модель	216,641 <sup>a</sup>	3	72,214	2,293	,086
Вільний член	46661,793	1	46661,793	1481,722	,000
p1_вік1	216,641	3	72,214	2,293	,086
Похибка	2172,921	69	31,492		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,091 (Скоригований R-квадрат = ,051)

### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Сімейний стан	1	неодружений	11
	2	розлучений	4
	3	перебуваю у стосунках	8
	4	одружений	50

### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадра	F	Знач.
Скоригована модель	,528 <sup>a</sup>	3	,176	,005	,999
Вільний член	23665,230	1	23665,230	683,498	,000
p7_сім_стан	,528	3	,176	,005	,999
Похибка	2389,034	69	34,624		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,000 (Скоригований R-квадрат = -,043)

### Одномірний аналіз дисперсії

#### Міжгрупові фактори

		Мітка значення	N
Наявність дітей	1	Не маю дітей	22
	2	Маю 1 дитину	21
	3	Маю 2 дітей	26
	4	Маю 3 і більше дитини	4

### Критерії міжгрупових ефектів

Залежна змінна: Резильєнтність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадра	F	Знач.
Скоригована модель	198,537 <sup>a</sup>	3	66,179	2,084	,110
Вільний член	30051,210	1	30051,210	946,376	,000
p8_наявн_дітей	198,537	3	66,179	2,084	,110
Похибка	2191,025	69	31,754		
Всього	54639,000	73			
Скоригований підсумок	2389,562	72			

a. R-квадрат = ,083 (Скоригований R-квадрат = ,043)