

УДК 159.9:373.2.013.77-051

МИРОСЛАВА МАЛКОВИЧ, кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології, Івано-Франківський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, Україна  
ORCID ID 0009-0002-1957-3426  
m.malkovych@ifoiippo.org.ua

## ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕДАГОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

MYROSLAVA MALKOVICH, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education, Ukraine

### PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF A SCHOOL TEACHER IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті описано актуальні психологічні якості вихователя закладу дошкільної освіти в умовах війни. Уточнено й охарактеризовано ключові характеристики педагога ЗДО щодо виконання професійних функцій в умовах війни – стресо- та емоційна стійкість, адаптивність, ресурсність. Розкрито фактори, що допомагають долати стрес, конструктивно вибудувати власну ефективну особистісно-професійну траєкторію. Виокремлено ресурси, які допомагають педагогам з дошкільної освіти адаптуватися до складних умов, однією з яких є військовий стан у країні. Надано психологічні рекомендації щодо розвитку в педагогів ЗДО стресостійкості, емоційної стійкості, гнучкості, адаптивності.

**Ключові слова:** стресостійкість, адаптованість, ресурсність, емоційна стійкість, толерантність, психологічні характеристики, педагоги ЗДО.

**Summary.** The article presents a description of the main psychological characteristics of a teacher of special education in the conditions of war. The characteristics of a teacher of special education in the conditions of war are determined and characterized – stress resistance, adaptability, resourcefulness, emotional stability. The factors that help overcome stress

constructively and be effective in the professional and personal life of teachers have been identified. Resources are highlighted that help adapt to difficult conditions, one of which is the state of war in the country. Psychological recommendations aimed at the development of stress resistance, emotional stability, flexibility, and adaptability of pedagogues are given.

**Key words:** stress resistance, adaptability, resourcefulness, emotional stability, tolerance, professional burnout, psychological characteristics, teachers ZDO.

**Мета:** розкрити та висвітлити психологічні характеристики педагогів ЗДО в умовах війни.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Система освіти зазнає значних змін, що пов'язані з умовами сьогодення. Військовий стан у країні, вимушене тимчасове переселення, особливості професійної діяльності педагога, специфіка педагогічної діяльності в умовах повітряних тривог, непередбачувані ситуації не весь перелік труднощів, з якими зіткнулися вихователі ЗДО. Необхідно визначити, якими характеристиками має володіти педагог для виконання ефективної професійної діяльності в нових незвичних умовах.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема професійного розвитку фахівця обґрунтована у працях: І.

Беха, О. Романової, В. Рибалки та ін.; методичні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів розкриваються в дослідженнях В. Андрущенка, В. Бондаря, Ж. Вірної, В. Семиченко, Л. Хомич та ін.; проблему стресостійкості досліджували В. Крайнюк, І., Т. Титаренко, В. Корольчук та ін.; емоційно вольову стійкість – О. Тимченко та ін., резиліентність – Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін., екстремальна стійкість – О. Столяренко та інші. Усе ж потребують уточнення головні теоретичні підходи до розуміння психологічних характеристик педагогів ЗДО в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На нашу думку, першочергове значення в сучасних умовах має психологічна готовність до нових умов, яку визначено як цілісний психологічний феномен, що поєднує декілька компонентів – мотиваційний, когнітивний, операційний, особистісний. Надзвичайно важливим є мотиваційний компонент. Лише умотивований педагог може ефективно виконувати професійну діяльність, особливо в сучасних, нових, нестійких умовах.

Розглянемо перелік категорій педагогів за їх ставленням до нововведень (за К. Роджерсом):

1. Новатори-педагоги, котрі завжди першими сприймають усе нове,

сміливо його впроваджують і поширюють.

2. Педагоги, котрі першими здійснюють практичну (експериментальну) перевірку цінностей у кожній школі.

3. Помірквані, котрі дотримуються правила "золотої середини" і не сприймають нове до того часу, поки його не впровадять більшість колег.

4. Педагоги, котрі більше сумніваються, ніж вірять у нове; вони більше зорієнтовані на старі технології, ніж на нові, а сприймають нове лише у випадку позитивної громадської думки.

5. Педагоги, у котрих простежується сильний зв'язок з традиційним підходом до навчання і виховання, вони консервативні й відкидають усе нове (Василюк, 2002).

Найважчим, на нашу думку, є пристосування до мінливих умов 4 і 5 категорій педагогів, котрим важко працювати в нових, мінливих умовах. Непрогнозованість ситуації розбалансовує особистісну рівновагу педагогів, зорієнтованих на стабільність минулого досвіду.

Зазначимо, що також визначальними є ті компетентності, які прописані у Професійному стандарті вихователя закладу дошкільної освіти, затвердженому в жовтні 2021 р. (*Професійний стандарт, 2021*).

Визначено провідні компетентності, зокрема, психо-емоційну, що передбачає здійснення самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії. Важливими складовими цієї компетентності є:

*Емоційний інтелект* – уміння розрізняти свої та емоції інших людей та вміння керувати власними емоційними проявами. Надзвичайно важливою є ця компетентність в умовах війни.

*Професійне вигорання.* Тут надто потрібно вчасно визначати, що призводить до появи професійного вигорання, а це: постійна напруга, відсутність відпочинку, невміння говорити "ні", надмірна перевантаженість. Слід виявляти ознаки: втрату енергійності, пригнічений настрій; появу відчуття виснаженості; апатію; підвищення психологічного дистан-

ціювання від роботи, втрату апетиту, відсутність сну; негативні й песимістичні думки про роботу; зниження професійної ефективності. Проте найкраще запобігати професійному вигоранню, тому необхідно вчасно поповнювати свої ресурси (*Методичні рекомендації, 2022*).

*Толерантність* – це повага до прав і свобод іншої людини, розуміння іншого світогляду, поведінкових реакцій та способу життя, звичаїв, традицій.

Також, на якість особистісної та професійної сфери учителя впливає така особливість, як уміння постійно адаптуватися до мінливих умов та добре розвинені адаптивні механізми організму.

*Адаптація* – це пристосування організму до нової ситуації, а ситуація в Україні, поза сумнівом, є новими, тривожними умовами.

Адаптація (з лат. "пристосування") – процес пристосування організму, що відбувається на різних рівнях: фізіологічному, соціальному, психологічному.

Адаптація розгортається в конкретних умовах її життєдіяльності. Цей процес охоплює всі аспекти залучення особистості до культури, навчання і виховання, за допомогою яких вона набуває соціальності, спроможності брати участь у соціальному житті. Успішній адаптації сприяють такі чинники, як зміна поведінки, очікування і прагнення відповідати їм (*Орбан, 2002*).

Уміння постійно адаптуватися до мінливих умов впливає на якість життя сучасного педагога. Ця здатність називається когнітивною гнучкістю, завдяки якій людина адаптується до нових умов, не відчуває труднощів у прийнятті миттєвих рішень, здатна правильно аналізувати складні непередбачувані обставини (повітряна тривога та ін.). Саме гнучкість допомагає вчителю орієнтуватися в мінливих умовах та пристосовуватися до них, що сприяє його ефективній діяльності.

Слід зазначити, що надзвичайно важливою характеристикою особистості є стресостійкість. Напруженість умов життя, невідомість перед майбутнім, страх за власне та життя

рідних призводять до збільшення негативних емоцій, які, накопичуючись, формують яскраво виражені та тривалі стресові стани. Кожна особистість по-різному ставиться до проблеми, що виникає, і відповідно до цього формується поняття "стресостійкості". Стресостійкість дає можливість уникнути стресу шляхом перегляду ставлення до ситуації. Чи варто хвилюватися, або переживати за ті обставини які від нас не залежать? Будь-хто зараз відчуває негативні емоції. На жаль, позбутися від злості, обурення, образ, розчарування, уникнути стресових ситуацій - не в наших силах, а ось змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо. Це і називається стресостійкістю. Одна з головних функцій стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Нам відомий стан, коли навіть після невеликого перезбудження виникають головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та ін. неприємні відчуття, пов'язані з погіршенням здоров'я. З медичної точки зору, під час стресу різко збільшується рівень кортизолу. Саме за рахунок підвищення цього гормону відбуваються зміни стану людини, але не в кращу сторону. Також педагог, котрому властива стресостійкість у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання (*Тептюк, 2021*).

Для впевненого протистояння стресу важливими вважаємо кілька факторів: охарактеризуємо їх.

*Розвиненість комунікативної сфери* – важливий особистісний ресурс стресостійкості (*Крайнюк, 2007*). До комунікативних особистісних ресурсів, що впливають на поведінку особистості, відноситься афіліація та емпатія (*Корольчук, 2010*), а також ефективно планування часу; схильність до оптимізму; уміння розслаблятися; розуміння своїх емоцій; самоконтроль і позитивний настрій; поновлення особистісних ресурсів.

Таким чином, професія педагога є надзвичайно виснажливою і вимагає колосальної енергії, яку вихователі постійно віддають своїм вихованцям, тому необхідно поповнювати фізичні та психологічні ресурси. Та-

ким чином, важливою характеристикою особистості педагога є ресурсність стану, особливо в умовах війни. Надзвичайно корисним багачиться ізраїльський досвід виживання у складні періоди.

У 90-х роках ізраїльський учений-професор Мулі Лаад розробив модель психологічного виживання людини після сильного стресу. Ця модель складається з шести основних каналів, за допомогою яких людина може повернутися до звичного життя після гострої стресової реакції.

BASIC-Ph – це багатомірна модель подолання наслідків сильного стресу, відповідно до якої, у кожної людини існує шість основних каналів, що зосібна "допомагають" вийти з кризової ситуації. Такими каналами слугують:

I. Віра (Belief and values), а саме віра в Бога, у людей, у чудо.

Людина завжди може звернутись до вищих сил, до природних стихій, інших людей і попросити про допомогу.

II. Емоції (Affect and emotion). Почуття, емоції (A): любов і ненависть, мужність і боягузтво, радість і смуток, ревності й симпатії тощо. Цей спосіб подолання кризи вимагає, насамперед, вміння виявляти різні почуття, усвідомлювати їх.

III. Спілкування (Social). Суспільство (S)/спілкування. Цьому способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких або до професійних психологів. Ми можемо самі надавати допомогу іншим постраждалим, занурюватися у громадську роботу тощо.

IV. Уява (Imagination). Гра уяви. Цей спосіб подолання кризи стосується наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію, змінюватися, шукати рішення в світі гри і фантазії, уявляти собі змінене майбутнє і минуле.

V. Розважливність (Cognition and thought). Спосіб подолання кризи, пов'язаний з нашими ментальними (когнітивними) здібностями, вміння ми логічно мислити, оцінювати ситуацію, осягати нові ідеї, плани.

VI. Фізична активність

(Physiology and activities) Спосіб подолання кризи, пов'язаний із фізичною діяльністю нашого тіла, який апелює до таких його здібностей, як здібності відчувати за допомогою слуху, зору, нюху, дотику, смаку, тепло і холод, біль і задоволення, внутрішня напруга або розслаблення.

Канал Ph вміщує фізичні заняття різного роду – зарядку або виконання комплексу фізичних вправ, ходьбу, рухливу роботу, прогулянки на природі або туристичні походи тощо (Lahad, 2013).

Отже, завдяки індивідуальним особливостям, усвідомленню й умовам середовища людина формує певний набір стратегій подолання кризи, кожна з яких базується на одному чи кількох ресурсних каналах. Нереально прожити без неприємних подій та несподіванок, конфліктів, страждань, драм, втрат. У кожного в житті є певні випробування, підйоми і спади, які чергуються між собою. Проте тривалість, тяжкість, складність випробувань, вміння їх долати залежать від наших можливостей, сил, які маємо. Усі ми потрапляємо в такі життєві обставини, які дозволяють нам активізувати внутрішні ресурси для того, щоб допомогти пережити й усвідомити щось у край необхідне, щось важливе. Дуже часто ми зосереджуємось на проблемах, хворобах, неприємностях, але недооцінюємо можливості людської психіки. Досвід показує, що люди, котрі пережили складні травматичні події, змогли подолати хворобу чи травму самостійно, опираючись на власні можливості і ресурси. Це і підтверджує той факт, що можливості людської психіки безмежні.

Психологічне здоров'я передбачає не відсутність проблем, не уникнення критичних ситуацій, що перешкоджають особистісному і професійному становленню особистості педагога ЗДО. Ідеться насамперед про сили, можливості, ресурси подолати кризові ситуації, пережити неприємні обставини вирішити конфлікти.

Виокремлюють такі психологічні ресурси за (О. Штепою):

- доброта до людей – неконкурентне сприймання навколишніх, неконфліктні взаємини з ними, поблж-

ливе ставлення до інших. Цей ресурс допомагає в комунікативній сфері особистості;

- допомога іншим – активний, а не споглядальницький альтруїзм, уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості в собі. Багато педагогів активно беруть участь у волонтерській діяльності: (плетення сіток, виготовлення батончиків тощо);

- віра у добро – переконаність у наявності справедливості та вміння бути милосердним, віра в Бога та вміння сподіватися. Тільки оптимізм, любов, добро допомагають пережити надзвичайно складні періоди в житті, у яких ми опинилися;

- відповідальність – усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо виконаного;

- любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам.

Отже, відповідно до визначених ресурсів можна виокремити такі психологічні рекомендації для збереження психічного здоров'я та забезпечення професійної ефективності вихователів ЗДО:

- внутрішні опори – віра в Бога, Всесвіт, чудо, пошук сенсу власного життя;

- турбота про себе. Важливо дбати про своє фізичне та психологічне здоров'я, забезпечення базових потреб: якісний і здоровий сон (не менше 7–8 годин); збалансоване харчування, яке включає всі необхідні мінерали та вітаміни; регулярну фізичну активність і відпочинок, любов та підтримку себе в різних емоційних станах;

- планування та організація. Необхідно використовувати правила тайм-менеджменту у своїй професійній діяльності – поєднання праці і відпочинку, складання планів, які реально виконати, не брати роботу до дому, умінь когнітивно та емоційно переключатися з праці на відпочинок;

- оволодіння техніками релаксації, вивчення яких – допоможе знизити рівень стресу в організмі. Це може бути і медитація, техніки дихання (діафрагмальне дихання, дихання по квадрату, "свічка-квітка" та ін);

- зовнішня підтримка – це коло одноподумців, якотрі допоможуть і підтримають, не будуть критикувати, а підсилять сильні сторони вашої особистості. Ідеться про зустрічі з друзями, цікавими людьми, розмови з колегами, обмін досвідом та підтримку один одного;

- гнучкість та адаптивність. Намагатися бути гнучким у вирішенні проблем і адаптуватися до змін допоможе зберегти психологічне здоров'я та благополуччя та допоможе адаптуватися до несподіваних обставин, які можуть виникати у житті;

- формування особистісної стійкості – розуміння власних кордонів, і здатність просити допомоги та підтримки у близьких людей, розподіляти власні обов'язки;

- становлення позитивного мислення – вироблення оптимістичного підходу та фокусу на позитивних аспектах, що посприяє допомогти подолати стрес, відновити енергію;

- розвиток емоційного інтелекту - розвивати вміння розрізнати власні емоційні прояви та керування ними, давати дозвіл на екологічний, конструктивний вияв емоцій (радість, захоплення, здивування, гнів, страх, щастя, злість, огида, настороженість та ін.);

- запобігання професійному вигоранню, що означає чергування праці і відпочинку, наявність реалістичних цілей, вчасне поповнення фізичних і психологічних ресурсів, які так необхідні для професійної діяльності вихователів ЗДО, особливо в умовах війни.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, система освіти зазнає значних змін у сучасних умовах через військовий стан у країні, вимушене тимчасове переселення осіб, особливості професійної діяльності вихователя, специфіку педагогічної діяльності, постійні, непередбачувані умови) – це неповний перелік труднощів, з якими зіткнулися педагоги. Найважливішими особистісними характеристиками особистості є: адаптивність, гнучкість, стресостійкість та ресурсність стану. Адаптивність, гнучкість допомагають пристосуватися до складних умов в яких вони працюють; стрес-

остійкість забезпечує захист організму від негативного впливу на здоров'я людини; ресурсність особистості виявляє здатність поновлювати власні фізичні, психічні, емоційні можливості, створює передумови для ефективної професійної діяльності.

Перспективним напрямом для подальших досліджень визначаємо індивідуальні особливості педагога ЗДО, які мають вплив на формування його особистісних характеристик, а саме адаптивності, гнучкості, стресостійкості та ресурсності.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Василіук, А. (2002). Сучасні освітні системи. Ніжин: Редакційно-видавничий відділ НДПУ. 139 с.

Корольчук, В. М. (2010). Чинники формування та розвитку стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. С. 252–261.

Крайнюк, В. М. (2007). Психологія стресостійкості особистості. Київ.

Методичні рекомендації щодо впровадження професійного стандарту "Вихователь дошкільної освіти". Лист Міністерства освіти і науки України від 20 грудня 2022 року № 1/15511-22. URL <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-methodichni-rekomendaciyi-shodo-vprovadzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti>.

Орбан-Лембрик, Л. Е. (2002). Психологічна обумовленість соціальної поведінки особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 7, 3–9.

Про затвердження професійного стандарту "Вихователь закладу дошкільної освіти". Наказ Міністерства економіки України (Мінекономіки) від 19 жовтня 2021 року № 755-21. URL <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2021/07/01/Proyekt.prof.stand.Vykhov.ZDO.01.07.pdf>.

Тептюк, Ю. О. (2021). Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій. (Автореф., ... дис. кандидата психологічних наук). Національний педагогічний університет

імені М. П. Драгоманова.

Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley.

#### REFERENCES

Vasyliuk, A. (2002). Suchasni osviti systemy (Modern educational systems). Nizhyn: 139 s. Redaktsiino-vydavnychiy viddil NDPU.

Korolchuk, V. M. (2010). Chynnyky formuvannia ta rozvytku stresostiikosti osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy. S. 252–261.

Krainsiuk, V. M. (2007). Psykholohiia stresostiikosti osobystosti. Kyiv. 432 s.

Metodychni rekomendatsii shchodo vprovadzhennia profesiinoho standartu "Vykhovatel doshkilnoi osvity". Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 20 hrudnia 2022 roku № 1/15511-22. URL <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-methodichni-rekomendaciyi-shodo-vprovadzhennya-profesijnogo-standartu-vihovatel-zakladu-doshkilnoyi-osviti>.

Orban-Lembryk, L. E. (2002). Psykholohichna obumovlenist sotsialnoi povedinky osobystosti. Zbirnyk naukovykh prats: filosofii, sotsiologii, psykholohii, 7, 3–9.

Pro zatverdzhennia profesiinoho standartu "Vykhovatel zakladu doshkilnoi osvity". Nakaz Ministerstva ekonomiky Ukrainy (Minekonomiky) vid 19 zhovtnia 2021 roku № 755-21. URL <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2021/07/01/Proyekt.prof.stand.Vykhov.ZDO.01.07.pdf>.

Teptiuk, Yu. O. (2021). Psykholohichni umovy rozvytku stresostiikosti u sotsialnykh pratsivnykiv riznykh vikovykh katehori. (Avtoref. dys. ... kand.psykhol. nauk). 19.00.07. Kyiv. 23 s.

Lahad, M., Shacham, M., Ayalon O. (2013). The "BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley.

*Стаття надійшла 10.10.2023 р.*

