



Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЧНА"



№(2)48 2025

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру
дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 2(48) 2025

Київ – 2025

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine

**All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of Spiritual and Moral
Education**

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv", Nutrition Center of
Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

(Series" Pedagogy ", Series" Psychology ", Series" Medicine ")

Issue № 2(48) 2025

Kiev – 2025

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48))

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»:
журнал. 2025. № 2(48) 2025. С. 2328**



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 17.02.2025, № 6/2-25)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів. Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григоріївна — кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенєва Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна — доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Шашіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвоздєв Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Гетманенко Людмила Миколаївна - старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій Інституту післядипломної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (Київ, Україна)

УДК 159.98:378

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2\(48\)-1627-1637](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-2(48)-1627-1637)

Мешко Олександр Іванович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, <https://orcid.org/0000-0003-4463-7073>

Мешко Галина Михайлівна доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки та менеджменту освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, <https://orcid.org/0000-0002-3168-3954>

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГА

Анотація. Дослідження присвячено проблемі резильєнтності як основі успішної професійної діяльності та важливого чиннику професійного благополуччя педагога. Проаналізовано стан розробленості означеної проблеми у науковій літературі, зокрема, праці вітчизняних та зарубіжних учених щодо розуміння сутності поняття «резильєнтність», підходи до його визначення і трактування, компонентів та механізмів впливу на професійне благополуччя педагогів, ключових аспектів розвитку їх резильєнтності. Резильєнтність визначено як сукупність навичок і внутрішніх ресурсів, які допомагають ефективно справлятися з викликами, життєвими і професійними труднощами, зберігати психологічне благополуччя, а також використовувати власний негативний досвід для особистісно-професійного зростання. Обґрунтовано, що вплив резильєнтності на професійне благополуччя відбувається через взаємодію різних компонентів та механізмів. Визначено ключові аспекти розвитку резильєнтності педагогів: налагодження позитивних взаємин з учнями, їх батьками, колегами по роботі, адміністрацією; оволодіння навичками конструктивної взаємодії; розвиток здатності вирішувати проблеми, а не уникати і не накопичувати їх; опанування техніками керування своїми емоціями, справлятися зі складними емоціями; пошук внутрішніх ресурсів стресостійкості; розвиток позитивного мислення і саногенного потенціалу. Розвиток резильєнтності педагогів має бути пріоритетним завданням закладів освіти, особливо сьогодні, в умовах воєнного стану. Запропоновано конкретні заходи щодо розвитку резильєнтності майбутніх педагогів (упровадження курсу з основ стрес-менеджменту на етапі професійної підготовки; проведення анти-стрес-тренінгів, тренінгів розвитку емоційного інтелекту, тренінгів асертивності; професійна психоло-

гічна допомога, психолого-педагогічний супровід майбутніх педагогів, які відчують життєві труднощі; менторські програми; постійний моніторинг та діагностика стану психологічного благополуччя, рівня розвитку стресостійкості і резильєнтності та ін.). Розвиток резильєнтності – це тривалий процес, що потребує систематичної роботи та підтримки. Тому подальші наукові розвідки спрямовуватимуться на розроблення комплексної програми розвитку резильєнтності майбутніх педагогів у закладі вищої освіти, створення резильєнтного освітнього середовища.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна резильєнтність, професійне здоров'я педагога, професійний стрес, стресостійкість, професійне благополуччя, психологічне благополуччя.

Meshko Oleksandr Ivanovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, <https://orcid.org/0000-0003-4463-7073>

Meshko Halyna Mykhailivna Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Pedagogy and Education Management, Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University, Ternopil, <https://orcid.org/0000-0002-3168-3954>

RESILIENCE AS A FACTOR OF TEACHER'S PROFESSIONAL WELL-BEING

Abstract. The study is devoted to the problem of resilience as the basis for successful professional activity and an important factor in the professional well-being of a teacher. The state of development of this problem in the scientific literature is analyzed, in particular, the works of domestic and foreign scientists on understanding the essence of the concept of “resilience”, approaches to its definition and interpretation, components and mechanisms of influence on the professional well-being of teachers, key aspects of the development of their resilience. Resilience is defined as a set of skills and internal resources that help to effectively cope with challenges, life and professional difficulties, maintain psychological well-being, and use their own negative experience for personal and professional growth. It is substantiated that the impact of resilience on professional well-being occurs through the interaction of various components and mechanisms. The key aspects of the development of teachers' resilience are identified: establishing positive relationships with students, their parents, colleagues, administration; mastering the skills of constructive interaction; developing the ability to solve problems rather than avoid and accumulate them; mastering techniques for managing one's emotions, coping with complex emotions; searching for internal resources of stress resistance;

developing positive thinking and sanogenic potential. The development of teachers' resilience should be a priority for educational institutions, especially today, under martial law. Specific measures to develop the resilience of future teachers are proposed (introduction of a course on the basics of stress management at the stage of professional training; conducting anti-stress training, emotional intelligence development training, assertiveness training; professional psychological assistance, psychological and pedagogical support for future teachers experiencing life difficulties; mentoring programs; constant monitoring and diagnosis of psychological well-being, the level of development of stress resistance and resilience, etc.) Resilience development is a long-term process that requires systematic work and support. Therefore, further scientific research will be aimed at developing a comprehensive program for the development of resilience of future teachers in higher education institutions, creating a resilient educational environment.

Keywords: resilience, psychological resilience, professional health of a teacher, professional stress, stress resistance, professional well-being, psychological well-being.

Постановка проблеми. Професія педагога – це постійний виклик, що потребує значних емоційних, фізичних та психологічних ресурсів. Сучасний освітній простір характеризується високими темпами змін, постійно зростаючими вимогами до результативності професійної діяльності та значним інформаційним та емоційним навантаженням. Саме тому резильєнтність як здатність успішно долати труднощі, швидко відновлюватися після стресових ситуацій та адаптуватися до змін є основою якісного життя, успішної професійної діяльності та важливим чинником професійного благополуччя педагогів.

Високий рівень стресу, пов'язаний з діяльністю у школі, може призвести до професійного вигорання, депресії та інших проблем з психологічним здоров'ям. Педагоги стикаються з різноманітними життєвими і професійними труднощами: інформаційною перевантаженістю, постійною багатозадачністю, складними учнями, конфліктами з батьками, бюрократичним тягарем, недостатнім фінансуванням та ін. Без достатнього рівня розвиненої резильєнтності ці виклики можуть спричинити професійне виснаження та втрату мотивації працювати ефективно. Тому необхідно цілеспрямовано розвивати резильєнтність педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що проблематика формування та розвитку резильєнтності є досить популярною в останні роки. У науковій літературі є низка досліджень різних аспектів цієї проблеми.

Зокрема, резильєнтність, її сутність та різновиди, сучасні виклики, фактори резильєнтності та останні тенденції її розвитку в освітній парадигмі вивчали П. Полухович та Б. Боєцька-Пономаренко [1]. Колектив авторів

(В. Кравець та ін.) [2] досліджували розвиток резильєнтності майбутніх менеджерів як умову ефективності та надійності управлінської діяльності. Учена С. Кузікова [3] вивчала резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості.

Науковці О. Крендецер та Д. Сергієнко [4] досліджували резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. Дослідження О. Чиханцової та К. Гуцол [5] присвячені розробленню психологічних основ розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 та практичних аспектів розвитку резильєнтності особистості.

Сутність феномену резильєнтності особистості та методи її розвитку вивчала С. Дмитришина. У своїх дослідженнях авторка проаналізувала наукові праці дослідників, що працювали у напрямі визначення поняття «резильєнтність» протягом останніх десятиліть, а також з'ясовувала розбіжності та спільні моменти в термінологічному змісті резилієнсу, представленому в українськомовній літературі та розкритому в останніх світових тенденціях дослідження означеної проблематики [6].

Дослідник Е. Грішин [7] визначав сутність феномену резильєнтності особистості, основні методи її психодіагностики та засоби розвитку.

Незважаючи на зростаючу актуальність проблеми, праці, присвячені резильєнтності педагогів та її впливу на їхнє професійне благополуччя, майже відсутні. Це створює потребу у проведенні нових досліджень для розробки ефективних стратегій підготовки та психолого-педагогічної підтримки педагогів.

Мета статті полягає у з'ясуванні сутності поняття «резильєнтність», визначенні його компонентів та механізмів впливу резильєнтності на професійне благополуччя педагогів, а також формулюванні практичних рекомендацій для підвищення рівня резильєнтності майбутніх педагогів на етапі навчання у закладі вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Педагогічна діяльність пов'язана з високим рівнем стресу, емоційного навантаження та постійними викликами, які потребують не тільки професійних знань та навичок, а й значної психологічної стійкості. Резильєнтність як здатність успішно долати труднощі та адаптуватися до негативних життєвих обставин є чинником професійного благополуччя педагогів.

Резильєнтність (від англ. *resilience* – пружність, еластичність, здатність відновлюватися) – це психологічна характеристика, яка описує здатність людини успішно долати труднощі, стресові ситуації та адаптуватися до негативних життєвих обставин, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, функціональність та позитивний погляд на життя. Це не просто виживання, а здатність відновлюватися після криз, ставати сильнішим та краще адаптованим завдяки досвіду, отриманому під час подолання труднощів.

Термін «резильєнтність» походить з фізики, де він описує здатність матеріалу протистояти деформації та повертатися до початкового стану після

дії зовнішньої сили. У психологію це поняття перенесено у другій половині ХХ століття. Спочатку воно використовувалося для опису здатності дітей та підлітків успішно адаптуватися до складних життєвих обставин, таких як злидні, насильство або втрата близьких. Згодом дослідження розширилися, і зараз резильєнтність розглядається як універсальна якість, яка проявляється в різних сферах життя і стосується людей різного віку та соціального статусу.

У науковій літературі представлено різні підходи до визначення і розуміння означеного поняття. Результати аналізу наукових підходів до трактування дефініції «резильєнтність» відображено в таблиці.

Таблиця

Узагальнені результати аналізу наукових підходів до трактування феномену «резильєнтність»

Автор	Зміст поняття «резильєнтність»
Wagnild G. M., Young H. M.	Резильєнтність – це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [8].
Bonnano G. A.	Резильєнтність — це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей людини [9].
Bolton K.	Резильєнтність — це гіпотетичний набір захисних факторів, які захищають людину від дезадаптації після стресового впливу [10].
Masten A.	Резильєнтність — це здатність (потенційна або проявлена) динамічної системи успішно пристосовуватися до порушень, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; позитивна адаптація або розвиток у контексті негативного впливу [11].
Американська психологічна асоціація (АРА)	Резильєнтність – це процес та результат успішної адаптації до важкого або складного життєвого досвіду, особливо завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості та адаптації до зовнішніх і внутрішніх вимог [12].
Кокурн О.	Резильєнтність – це адаптивний динамічний процес повернення до початкового психосоціального функціонування після періоду дезадаптивного функціонування внаслідок дезорганізуючої дії психотравмуючих факторів [13].
Лазос Г.	Резильєнтність – це, в першу чергу, біопсихосоціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання, і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу [14].

На основі здійсненого аналізу різних визначень терміну «резильєнтність» закордонними та вітчизняними вченими можна стверджувати, що резильєнтність – це індивідуальна якість особистості, яка допомагає їй

справлятися зі стресовими ситуаціями, складними життєвими обставинами та забезпечує адаптацію до негативних ситуацій, які трапляються в її житті. А психологічна резильєнтність – це здатність людини успішно долати стресові ситуації, труднощі та травматичні події, зберігаючи при цьому психічне здоров'я та функціональність. Це не просто відсутність проблем, а здатність адаптуватися, відновлюватися та навіть зростати після негативних переживань.

Отже, резильєнтність являє собою сукупність навичок і внутрішніх ресурсів, які допомагають ефективно справлятися з викликами, життєвими і професійними труднощами, зберігати психологічне благополуччя, а також використовувати власний негативний досвід для особистісно-професійного зростання.

Резильєнтність відіграє надзвичайно важливу роль у професійному благополуччі педагогів. Вплив резильєнтності на професійне благополуччя здійснюється через взаємодію різних компонентів та механізмів.

До основних компонентів резильєнтності, що впливають на професійне благополуччя педагогів, належать:

- Оптимізм та позитивне мислення. Педагоги з високим рівнем оптимізму краще справляються з труднощами, пов'язаними з роботою, з учнями, батьками та адміністрацією. Вони шукають можливості для розвитку й успіху, навіть у складних ситуаціях.

- Саморегуляцію емоцій. Здатність контролювати емоції та стресові реакції є ключовою для педагогів. Резильєнтні педагоги можуть зберігати спокій та ефективно працювати навіть за умов високого емоційного напруження і багатозадачності.

- Внутрішню мотивацію та прихильність до професії. Сильна внутрішня мотивація і покликання допомагають долати професійні труднощі та залишатися задоволеними своєю роботою.

- Гнучкість та адаптивність. Шкільне середовище постійно змінюється. Резильєнтні педагоги легко адаптуються до нових вимог, методик, технологій та умов роботи.

- Навички вирішення проблем і прийняття рішень. Здатність ефективно вирішувати конфлікти, аналізувати ситуації та приймати обґрунтовані і виважені рішення є важливими для успішної діяльності педагога.

- Конструктивні копінг-стратегії. Резильєнтні педагоги мають набір ефективних стратегій для подолання стресу, таких як спорт, хобі, медитація, спілкування з близькими тощо.

- Почуття соціальної підтримки. Наявність надійної соціальної мережі – колег, сім'ї, друзів – допомагає педагогам долати труднощі та відчувати підтримку близьких.

- Самоусвідомлення і саморегуляцію. Здатність розуміти власні емоції, особисті межі та потреби дає змогу педагогам ефективно управляти своїм

робочим навантаженням, уникати професійних стресів (емоційних, інформаційних, комунікативних) та легко відновлюватися після них [1; 3; 5].

Механізмами впливу резильєнтності на професійне благополуччя майбутніх педагогів є:

1. Зменшення рівня стресу й емоційного вигорання. Резильєнтність допомагає педагогам ефективно справлятися зі стресорами та запобігає розвитку синдрому емоційного вигорання.

2. Підвищення ступеня задоволення професійною діяльністю. Завдяки здатності долати труднощі та досягати успіху, резильєнтні педагоги відчують більше задоволення від своєї роботи.

3. Покращення взаємодії з учасниками освітнього процесу. Спокій і впевненість педагогів з високим рівнем резильєнтності сприяють позитивній комунікації та ефективній взаємодії з учнями, їхніми батьками, колегами по роботі.

4. Підвищення ефективності професійної діяльності. Здатність до адаптації та вирішення проблем дає можливість педагогам з високим рівнем резильєнтності покращувати якість своєї роботи та досягати кращих результатів.

5. Підвищення стійкості до негативного впливу несприятливих умов професійної діяльності. Резильєнтні педагоги краще справляються з критикою, конфліктними ситуаціями та іншими негативними чинниками робочого середовища.

6. Збереження психічного здоров'я. Резильєнтність допомагає педагогам захищати своє психічне здоров'я та запобігати розвитку депресії, тривоги та інших психічних розладів [6; 7; 9].

Важливо розвивати резильєнтність майбутніх педагогів на етапі навчання у закладі вищої освіти, що сприятиме забезпеченню їх психологічного благополуччя й професійної успішності. Для того, щоб розвивати резильєнтність майбутніх педагогів необхідно:

1. Передбачити вивчення на етапі професійної підготовки курсу «Стрес-менеджмент у педагогічній діяльності», орієнтованого на опанування способів керування стресовими ситуаціями, методів оптимізації рівня стресу, ознайомлення та пошук індивідуальної конструктивної копінг-стратегії, оволодіння методами саморегуляції емоційних станів, розвиток саногенного потенціалу особистості. Важливу роль у цьому аспекті відіграють практичні вправи, психологічні та рольові ігри, проведення антистрес-тренінгу. Значною є роль психолого-педагогічних дисциплін у розвитку резильєнтності майбутніх педагогів. Необхідно ознайомлювати майбутніх педагогів із сучасними дослідженнями й інформаційно-методичними розробками в означеному аспекті (наприклад, з програмами плекання резильєнтності, психологічними правилами стійкості педагога [15; 16]).

Доцільно використовувати на практичних заняттях кейси та здійснювати аналіз реальних ситуацій з професійної практики педагогів, демонстру-

вати різні підходи до вирішення професійних проблем і подолання професійних труднощів.

Актуальним в досліджуваному аспекті є формування навичок само-рефлексії. Необхідно заохочувати майбутніх педагогів до самоаналізу власних емоційних реакцій на стрес, своїх сильних та слабких сторін, стилів комунікативної взаємодії, ведення журналів самоспостереження, написання рефлексивних есе тощо.

2. Проводити психологічні тренінги (антистрестренінги, тренінги анти-вигорання, тренінги асертивності, тренінги розвитку емоційного інтелекту), які сприяють пізнанню і розумінню себе, свого емоційного стану, опануванню навичок саморегуляції й управління емоціями, способів ефективної взаємодії та конструктивного вирішення конфліктів, розвитку позитивного мислення.

Ефективними є медитація та вправи на релаксацію. Тому важливо включати у практичні заняття та психологічні тренінги практики майндфул-нес. медитації та релаксаційні вправи для зниження рівня стресу і розвитку самоусвідомленості майбутніх педагогів.

Необхідно створювати атмосферу довіри і доброзичливості, безпечний освітній простір для групових дискусій, обміну досвідом подолання складних життєвих обставин, думками і пережитими емоціями. Під час воєнного стану доцільно залучати майбутніх педагогів до волонтерської діяльності, надання допомоги тим, хто її потребує.

3. Здійснювати психолого-педагогічний супровід, психологічну підтримку, менторство, надавати професійну психологічну допомогу майбутнім педагогам, які відчувають труднощі. У цьому аспекті важлива роль психологічної служби закладу вищої освіти, центрів професійного розвитку і лідерства, центрів педагогічного консалтингу. які функціонують у закладах вищої освіти і допомагають у створенні безпечного резильєнтного освітнього середовища. Важливими у період воєнного стану є спільноти підтримки студентів, створення груп взаємодопомоги та обміну досвідом між ними.

4. Заохочувати майбутніх педагогів до здорового (розумного) способу життя, побудови життя і професійної діяльності на засадах ортобіотики.

5. Здійснювати постійний моніторинг стану психологічного благополуччя майбутніх педагогів, діагностику рівня їх стресостійкості та резильєнтності. Надавати зворотній зв'язок здобувачам вищої освіти щодо їхніх сильних та слабких сторін та допомогу у визначенні напрямів подальшого особистісно-професійного зростання. Важливо пам'ятати, що стресостійкість і резильєнтність майбутніх педагогів необхідно розвивати одночасно, в єдності.

Означені напрями діяльності допоможуть майбутнім педагогам підвищити рівень резильєнтності, яка є чинником їхнього психологічного благополуччя та професійної успішності.

Висновки. Отже, основою якісного життя та успішної професійної діяльності, важливим чинником професійного благополуччя педагога є

високий рівень резильєнтності. Резильєнтність дає змогу педагогам ефективно справлятися з викликами професії, зберігати психічне здоров'я, підтримувати і відновлювати психологічне благополуччя та досягати результативності у своїй роботі. Педагог з високим рівнем резильєнтності може створити атмосферу захищеності і комфорту для учнів, забезпечити умови для їхнього психологічного благополуччя в складних умовах сьогодення. Розвиток резильєнтності педагогів має бути пріоритетним завданням закладів освіти, особливо сьогодні, в умовах воєнного стану. Розвиток резильєнтності – це тривалий процес, що потребує систематичної роботи та підтримки. Тому подальші наукові розвідки спрямовуватимуться на розроблення комплексної програми розвитку стресостійкості і резильєнтності майбутніх педагогів у закладі вищої освіти, створення резильєнтного освітнього середовища.

Література:

1. Полюхович П. О., Боєцька-Пономаренко Б. Т. Резильєнтність: сутність, тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9632/20069-1?inline=1>
2. Kravets, V., Meshko, H., Meshko, O., Leskiw, A., & Habrusieva, N. (2021). Development of Future Managers' Resilience as a Condition for Efficiency and Reliability of Management Activities. *SHS Web of Conferences*. Volume 100, 02003, 2021: IV International Scientific Congress "Society of Ambient Intelligence – 2021" (ISCsAI 2021). DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110002003>
3. Кузікова С. Б. Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/471/12631/26395-1?inline=1>
4. Крендецер О. В., Сергієнко Д. С. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 2 (32). С. 85-95.
5. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
6. Дмитришин С. Резильєнтність особистості: сутність феномену та методи розвитку. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 20. С. 67-74.
7. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2021. Випуск 64. С. 62-81.
8. Wagnild G. M., Young H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. № 1, p.165.
9. Bonnano G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. № 59, p. 21.
10. Bolton K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 118 p.
11. Masten A. (2014). Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press. P. 308
12. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
13. Кокун О. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. Вип. 20. С. 68-81.

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

15. 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. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351>

16. Як вчити та навчатись в умовах війни / Т. П. Цюман, З. М. Адамська, О. Л. Нагула, К. В. Пуха // Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf.

References:

1. Poliukhovych, P. O., Boietska-Ponomarenko, B. T. Rezylientnist: sutnist, tendentsii rozvytku kompetentnostei formuvannia rezylientnosti v osvittii paradyhmi [Resilience: the essence, trends in the development of competencies for the formation of resilience in the educational paradigm]. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9632/20069-1?inline=1>

2. Kravets, V., Meshko, H., Meshko, O., Leskiw, A., & Habrusieva, N. (2021). Development of Future Managers' Resilience as a Condition for Efficiency and Reliability of Management Activities. *SHS Web of Conferences*. Volume 100, 02003, 2021: IV International Scientific Congress "Society of Ambient Intelligence – 2021" (ISCSAI 2021). DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110002003>

3. Kuzikova, S. B. Rezylientnist yak chynnyk posttravmatychnoho zrostantia osobystosti [Resilience as a factor of post-traumatic personality growth]. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/471/12631/26395-1?inline=1>

4. Krendetser, O. V., Serhienko, D. S. (2024). Rezylientnist yak chynnyk subiektyvnogo blahopoluchchia psykholohiv v umovakh viiny [Resilience as a factor in the subjective well-being of psychologists in war conditions]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational psychology. Economic psychology*, 2 (32), 85-95.

5. Chykhantsova, O., Hutsol, K. (2022). Psykholohichni osnovy rozvytku rezylientnosti osobystosti v period pandemii Covid-19 [Psychological foundations for the development of personality resistance during the Covid-19 pandemic]: praktychnyi posibnyk. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk, Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka. Kyiv.

6. Dmytryshyn, S. (2024). Rezylientnist osobystosti: sutnist fenomenu ta metody rozvytku. Visnyk Lvivskoho universytetu [Personality Resilience: the Essence of the Phenomenon and Methods of Development]. *Seriia psykholohichni nauky – Bulletin of Lviv University. Series of psychological sciences*, Vypusk 20, 67-74.

7. Hrishyn, E. O. (2021). Rezylientnist osobystosti: sutnist fenomenu, psykhdiahnostyka ta zasoby rozvytku [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia – Bulletin of HNPU named after G. S. Skovoroda. Psychology*, Vypusk 64, 62-81.

8. Wagnild, G. M., Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. № 1, p.165.

9. Bonnano, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. № 59, p. 21.

10. Bolton, K. (2013). The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis. University of Texas at Arlington. 118 p.

11. Masten A. (2014). Ordinary magic: resilience in development. New York: The Guilford press. P. 308

12. APA dictionary of psychology. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience>.
13. Kokun, O. (2020). Profesiina zhyttiistiikist osobystosti: analiz fenomena [Professional resilience of a personality: analysis of the phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2020. Tom. V: Psykhofiziologii. Psykholohiia pratsi. Eksperymentalna psykholohiia - Actual problems of psychology: Collection of scientific papers of the H. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. Vol. V: Psychophysiology. Psychology of labor. Experimental psychology*, Vyp. 20, 68-81.
14. Lazos, H. P. (2022). Psykholohy i viina: zmina paradyhmy nadання psykholohichnoi/psykhoterapevtychnoi dopomohy ta rezylientnist fakhivtsia [Psychologists and War: Changing the Paradigm of Psychological/Psychotherapeutic Care and the Resilience of Specialists]. *Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia – Organizational psychology. Economic psychology*, 3 (27), 37-47. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>
15. Tsiuman T., Nahula O., Adamska Z. (2022). Psykholohichni umovy rezylientnosti pedahoha v period voiennoho stanu [Psychological Conditions of Teacher Resilience in the Period of Martial Law]. *Pedahohichna osvita: Teoriia i praktyka. Psykholohiia. Pedahohika – Pedagogical education: Theory and practice. Psychology. Pedagogy*, 38 (2), 83–89. URL: <https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/351>
16. Iak vchyty ta navchatys v umovakh viiny [How to teach and learn in a time of war] (2022) / T. P. Tsiuman, Z. M. Adamska, O. L. Nahula, K. V. Pukha // Informatsiino-metodychni materialy dlia doroslykh (uchyteliv, vykladachiv, psykholohiv) zi stvorennia spriyatlyvykh umov dlia navchannia ta rozvytku v umovakh voiennoho chasu. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/How-to-teach-and-learn.pdf).

Королькова Т.М. <i>СУЧАСНІ ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВО-СЛУЖБОВЦІВ З ОЗНАКАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ</i>	1510
Косенко К.А., Колодяжна А.В., Худавердова А.О. <i>СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЛІКУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ</i>	1519
Крикун Л.В. <i>РОЛЬ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІВ</i>	1530
Куровська К.В., Волженцева І.В. <i>ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СИСТЕМІ НАУКОВОГО ЗНАННЯ</i>	1545
Лич О.М., Власова-Чмерук О.М., Назаренко Н.М. <i>РОЛЬ КАНІСТЕРАПІЇ ТА ТЕРАПІЇ СЕНСОРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ В АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ</i>	1557
Лозовий І.В. <i>ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ МОТИВАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОФІЦЕРА</i>	1568
Любарець В.В., Кривець Ю.М. <i>СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ: РОЛЬ ТЬЮТОРСТВА ТА МЕНТОРСТВА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ</i>	1580
Лялюк Г.М. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРАХІВ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	1592
Марциняк-Дорош О., Скляр О.Є., Юденко О.В., Ікаєв А.Р., Булгакова Т.М. <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ</i>	1604
Матохнюк Л.О. <i>ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПАРТНЕРІВ ШЛЮБОМ: ЧИННИКИ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ</i>	1618
Мешко О.І., Мешко Г.М. <i>РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГА</i>	1627
Налімова В.В. <i>ЕМОЦІЙНІ ТРИГЕРИ ПОПУЛІЗМУ: ЯК СТРАХ І ГНІВ ВПЛИВАЮТЬ НА ВИБОРЧІ УПОДОБАННЯ</i>	1638

Журнал

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 2(48) 2025

Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 8,2.

Видавець:

Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління»
Свідоцтво серія ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.