

Колдомасова Альона Олександрівна, здобувачка вищої освіти психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

ЗНАЧЕННЯ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ

Сучасна система освіти функціонує в умовах зростаючої нестабільності, зумовленої швидкими технологічними трансформаціями, соціально-економічними змінами та глобальними кризовими процесами. Зазначені чинники суттєво підвищують психологічне навантаження на педагогічних працівників, формуючи додаткові виклики для збереження їхнього професійного благополуччя, ефективності та психологічної стійкості. У цьому контексті феномен резилієнтності набуває особливого значення в дослідженнях професійного здоров'я педагогів.

Етимологія терміна «резилієнтність» походить від латинського *resilire* - «пружно відскакувати», «повертатися назад». Первинно це поняття застосовувалося у фізиці для опису здатності матеріалів відновлювати початкову форму після деформації. Згодом, унаслідок міждисциплінарних досліджень, концепція резилієнтності була інтегрована в психологічну науку. У сучасних теоретичних підходах резилієнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів і контекстуальних умов. Такий підхід відображено в концепції «звичайної магії», запропонованій Енн Мастен, відповідно до якої психологічна стійкість ґрунтується не на виняткових або унікальних якостях особистості, а на доступних більшості людей механізмах саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної підтримки [2]. Зазначена концепція є особливо релевантною для педагогічної діяльності, оскільки підкреслює роль щоденних адаптаційних стратегій у подоланні професійних труднощів.

Суттєвий внесок у розвиток уявлень про природу резилієнтності зробив нейробіологічний підхід, представлений у працях С. Саутвіка та Д. Чарні. У межах цього напрямку резилієнтність розглядається як системна властивість нервової системи, що забезпечується нейропластичністю - здатністю мозку формувати нові нейронні зв'язки та реорганізовувати існуючі у відповідь на досвід і навчання [1]. Ключову роль у забезпеченні резилієнтності відіграють структури префронтальної кори, гіпокампа та мигдалеподібного тіла, а також нейромедіаторні системи, залучені до процесів емоційної регуляції. На основі цих даних обґрунтовується можливість цілеспрямованого розвитку резилієнтності через тренування когнітивної гнучкості, формування оптимістичного тлумачення подій, розвиток навичок когнітивного переосмислення та активізацію соціальної підтримки.

Викладання іноземної мови належить до психологічно вимогливих видів професійної діяльності, що характеризуються мультизадачністю та високою когнітивною складністю. Викладач іноземної мови має одночасно забезпечувати мовну точність, управляти груповою динамікою, підтримувати навчальну мотивацію здобувачів освіти та виконувати роль міжкультурного посередника. Реалізація цих завдань потребує не лише ґрунтовних фахових знань, а й розвинених навичок емоційної регуляції, соціальної чутливості та гнучкості в педагогічних підходах.

Додаткове психологічне навантаження створюють методична та наукова діяльність, необхідність постійного підвищення кваліфікації, опанування нових педагогічних технологій, а також адаптація до цифрових і гібридних форматів навчання. У сучасному освітньому середовищі ці професійні вимоги посилюються зростанням організаційних очікувань, посиленням інституційного контролю та загальною нестабільністю соціального контексту.

В умовах національної реальності до зазначених чинників додається тривалий стрес, що істотно ускладнює процес психологічного відновлення педагогічних працівників. Унаслідок поєднання цих впливів хронічне професійне напруження часто трансформується у синдром емоційного вигорання, який проявляється у виснаженні, зниженні професійної мотивації та емоційній відстороненості від учасників освітнього процесу.

У цьому контексті резилієнтність виконує функцію центрального захисного психологічного ресурсу, який пом'якшує вплив стресогенних чинників, сприяє збереженню професійної ефективності та знижує ймовірність розвитку синдрому емоційного вигорання. Вивчення резилієнтності викладачів іноземних мов є важливим як у теоретичному, так і в прикладному вимірах, оскільки створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання.

Список використаних джерел:

1. Southwick S. M., Charney D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. 2nd ed. New York : Cambridge University Press, 2018. 330 p.
2. Masten A. S. Ordinary magic, second edition: Resilience in development. New York : Routledge, 2024. 368 p.