

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

РЕЗИЛІЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ІНОЗЕМНИХ МОВ: ВИКЛИКИ ТА СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Професійна діяльність викладачів іноземних мов належить до психологічно напружених видів праці, що супроводжується високими когнітивними та емоційними вимогами, інтенсивною міжособистісною взаємодією та необхідністю постійної адаптації до змін освітнього середовища. В умовах сучасних соціальних та освітніх трансформацій ці вимоги посилюються, підвищуючи ризик хронічного стресу та професійного виснаження. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження резилієнтності як психологічного ресурсу, що забезпечує професійну ефективність і благополуччя педагогів.

Мета дослідження: вивчити психологічні особливості резилієнтності викладачів іноземних мов у контексті викликів та стратегій подолання.

Гіпотеза дослідження ґрунтувалася на припущенні, що резилієнтність викладачів іноземних мов залежить від форми професійної зайнятості: працівники державних закладів освіти мають вищий рівень сприйняття стресу та професійного вигорання, викладачі приватного сектору або самозайняті фахівці мають вищий рівень резилієнтності.

Емпіричні методи: шкала резилієнтності Коннора–Девідсона (*CD-RISC-25*); шкала сприйнятого стресу (*PSS-10*); опитувальник емоційної регуляції (*ERQ*); Ольденбурзький опитувальник професійного вигорання (*OLBI*).

Емпіричне дослідження проведено у листопаді 2025 року. Загальний обсяг вибірки становив 65 осіб, серед яких були представлені викладачі приватного сектору (40 осіб; 61.5%), державних закладів освіти (17 осіб; 26.2%) та фахівці зі змішаною формою зайнятості (8 осіб; 12.3%). Для наочного порівняння міжгрупових тенденцій у дослідженні використано графічну візуалізацію середніх значень (M).

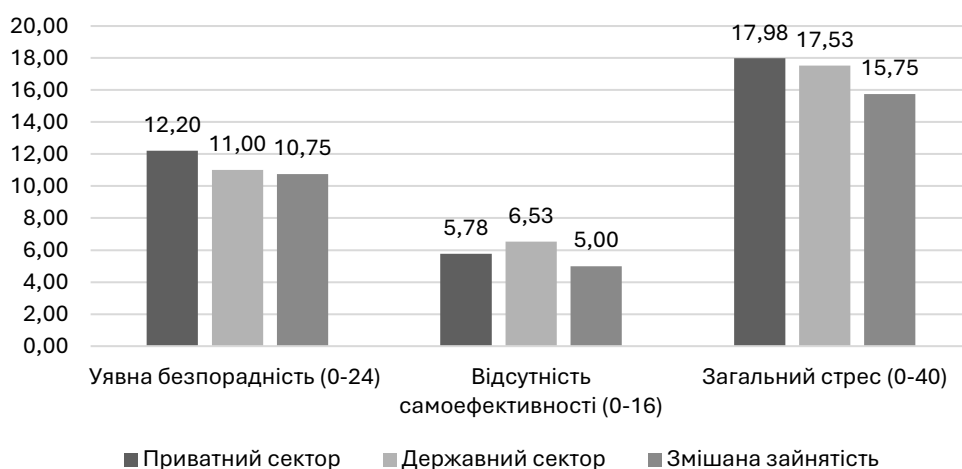


Рис.1. Показники сприйнятого стресу (PSS-10) у викладачів різних секторів працевлаштування

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) засвідчили, що форма зайнятості не має статистично значущого впливу на жоден із показників шкали PSS-10, середні показники зображено на рис 1.

За компонентом *уявної безпорадності* середні значення є стабільними в усіх групах: у приватному секторі - 12.20, у державному - 11.00, у змішаному - 10.75. Статистичний аналіз підтвердив відсутність значущих відмінностей ($p = 0.643$), а розмір ефекту є мінімальним ($\eta^2 = 0.014$).

Подібна картина спостерігається і для компонента *відсутності самоефективності*: середній бал у викладачів державного сектору становить 6.53, у приватному - 5.78, у змішаному - 5.00 [2]. Виявлені відмінності не є статистично значущими ($p = 0.359$).

Загальний рівень суб'єктивного стресу також не демонструє залежності від сектору зайнятості ($p = 0.684$). Середні значення становлять 17.98 для приватного сектору, 17.53 для державного та 15.75 для змішаного.

Середні значення стратегій емоційної регуляції у викладачів різних секторів працевлаштування подано на рис. 2. Аналіз показав, що профілі емоційної регуляції є загалом подібними незалежно від типу зайнятості.

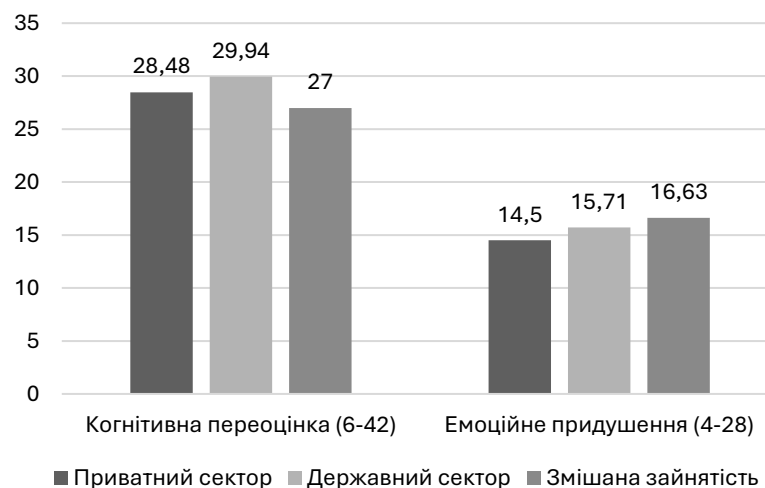


Рис.2 Показники стратегій емоційної регуляції (ERQ) у викладачів різних секторів працевлаштування

За шкалою *когнітивної переоцінки* середні значення варіюють від 27.00 у змішаному секторі до 29.94 у державному. Однофакторний дисперсійний аналіз не виявив статистично значущого впливу сектору ($p = 0.574$).

Показники *емоційного придушення* також характеризуються високою однорідністю між групами, що підтверджено тестом Левена ($p = 0.386$). Середні значення становлять 14.50 у приватному секторі, 15.71 у державному та 16.63 у змішаному.

Порівняльний аналіз рівня резилієнтності, графічно представлений на рис. 3, продемонстрував найвищий ступінь подібності між досліджуваними групами [1]. Середнє значення показника резилієнтності по всій вибірці становить 72.22.

У приватному секторі середній показник дорівнює 72.05, у державному - 71.88, у змішаному - 73.75. Статистично значущі міжгрупові відмінності відсутні.

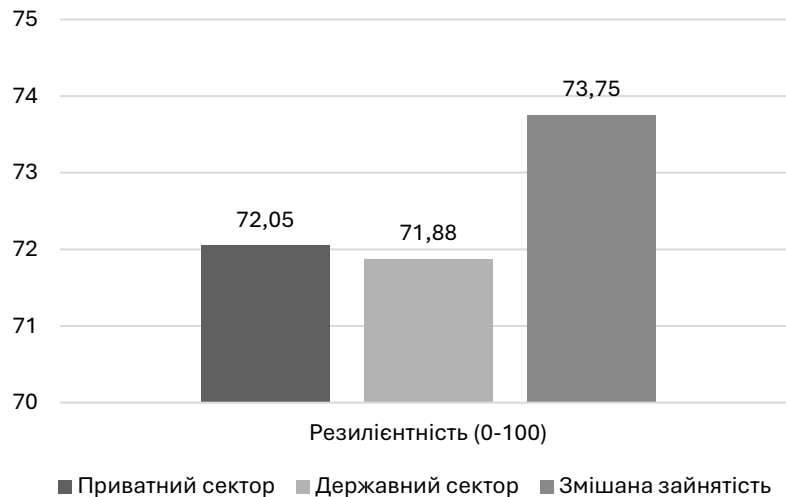


Рис.3 Показники резилієнтності (CD-RISC-25) у викладачів різних секторів працевлаштування

($p = 0.935$), що свідчить про відносну стабільність резилієнтності як індивідуального психологічного ресурсу, незалежного від форми зайнятості.

Середні значення показників професійного вигорання подано на рис. 4. Описові дані вказують на те, що викладачі зі змішаною формою зайнятості мають вищі середні бали за загальним показником вигорання (41.13) порівняно з державним (37.29) та приватним (35.33) секторами.

Водночас статистичний аналіз не підтвердив значущості цих відмінностей ($p > 0.05$), що потребує обережної інтерпретації результатів, зокрема з огляду на меншу чисельність групи зі змішаною зайнятістю.

Отримані результати не виявили статистично значущих відмінностей між викладачами іноземних мов різних секторів зайнятості.

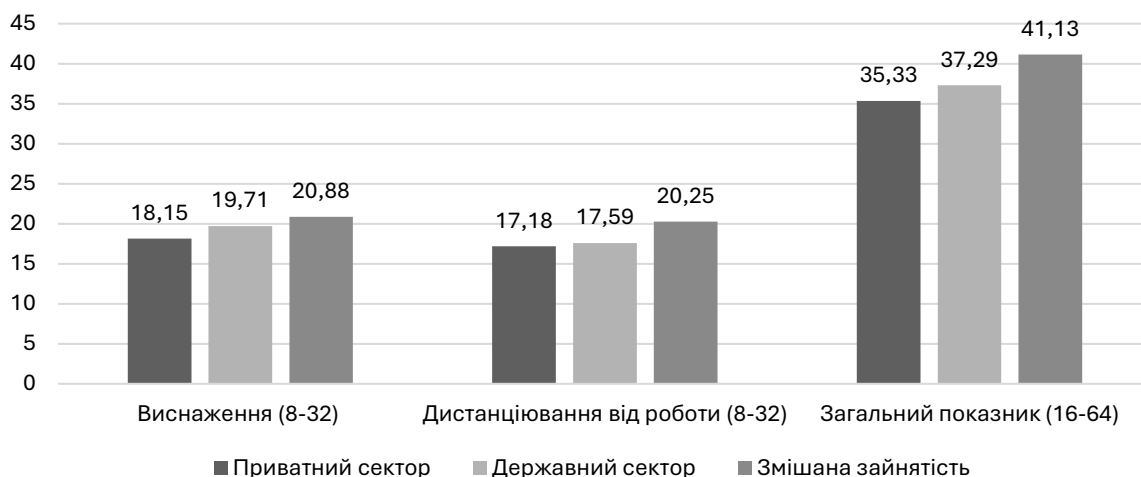


Рис.4 Показники професійного вигорання (OLBI) у викладачів різних секторів працевлаштування

Виявлені міжгрупові розбіжності мали переважно описовий характер і супроводжувалися дуже малими розмірами ефекту, що не дозволяє розглядати

форму працевлаштування як визначальний чинник психологічного стану в межах досліджуваної вибірки. Водночас результати свідчать про загальну стабільність психологічних показників у професійній групі викладачів іноземних мов незалежно від організаційного контексту їхньої діяльності. Це може вказувати на важливу роль індивідуальних ресурсів, навичок саморегуляції та спільних характеристик педагогічної діяльності, які є релевантними для різних секторів освіти.

Список використаних джерел:

1. Davidson J.R.T. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual. – 2018. URL: www.cd-risc.com.
2. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. – 1983. – Vol. 24(4). – P. 385–396.