

Оксана СОРОЧИНСЬКА
(Житомир)

**ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ
У МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗДО
ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Вихователь ЗДО є центральною фігурою у збереженні психоемоційного благополуччя дитини дошкільного віку. Один із чинників його збереження – високий рівень психологічної компетентності педагогів як складової їхньої загальної професійної

культури. Отже, можемо ствердити, що психологічна стійкість вихователя є не суто особистісною якістю, а професійно значущою компетентністю, від якої безпосередньо залежить здатність забезпечити дитині безпечний освітній простір навіть в умовах кризи.

Педагогічні працівники через специфіку своєї діяльності у сфері «людина-людина» традиційно зазнають підвищеного ризику емоційного вигорання. За умов тривалого воєнного стресу, який є кумулятивним і призводить до психічного виснаження, ці ризики багаторазово зростають. У цьому контексті набуває особливого значення питання про те, якими засобами заклад вищої освіти може цілеспрямовано формувати психологічну стійкість майбутніх вихователів ЗДО в умовах кризи.

Феномен психологічної стійкості активно досліджується у сучасній педагогічній та психологічній науці. В україномовному дискурсі поняття «психологічна стійкість» розкривається через такі властивості, як емоційна стійкість, нервово-психічна стійкість, толерантність до стресу та життєва стійкість [3]. У структурі психологічної стійкості педагога виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний (здатність осмислювати стресові події та формувати конструктивні інтерпретації), емоційний (саморегуляція, управління тривогою й вигоранням), поведінковий (підтримка ефективної професійної поведінки в умовах навантаження) та мотиваційний (збереження сенсу і цінностей педагогічної діяльності). Дослідження О. Баніт та О. Мерзлякової у межах програми «Коди стійкості», в якій взяли участь 3020 педагогів, показало, що найвищий ресурс стійкості пов'язаний саме з когнітивним компонентом – здатністю раціонально осмислювати виклики [1].

Проблема психологічного здоров'я педагогів у контексті сучасних соціальних трансформацій і воєнних викликів досліджена І. Мамчур, яка розглядає його як інтегральний показник, що включає емоційну стійкість та психологічне благополуччя, необхідне для виконання професійних обов'язків [4]. Дослідниця наголошує, що цифровізація освіти, поєднана з воєнними викликами та зростанням навантаження, створює «потрійне навантаження» на педагога, що вимагає системної психологічної підтримки у процесі фахової підготовки.

Міжнародні дослідження підтверджують, що травмоінформована освіта у підготовці майбутніх педагогів є необхідним компонентом в умовах воєнного часу: вона передбачає оснащення педагогів знаннями та навичками для підтримки складних соціально-емоційних потреб дітей, що постраждали від воєнної травми [2]. Відповідні програми демонструють ефективність у формуванні не лише фахових компетентностей, але й власної психологічної стійкості майбутніх педагогів.

Аналіз наукових джерел дає підставу виокремити кілька груп інноваційних технологій, що мають значний потенціал для формування психологічної стійкості майбутніх вихователів ЗДО.

Тренінгові технології і зокрема тренінги стресостійкості, саморегуляції та емоційного відновлення є найбільш безпосереднім інструментом формування психологічної стійкості. Вони включають: психотехнології зниження тривоги, техніки когнітивної реструктуризації, вправи на профілактику емоційного вигорання [1]. У закладах вищої освіти тренінгові сесії доцільно інтегрувати у дисципліни психолого-педагогічного циклу – «Психологію», «Основи педагогічної майстерності», «Загальну та дошкільну педагогіку».

Кейс-метод (метод ситуаційного навчання). Аналіз педагогічних кейсів, пов'язаних із реальними кризовими ситуаціями (організація роботи ЗДО під час повітряної тривоги, підтримка дітей у стані тривоги чи психотравми, взаємодія з батьками в умовах стресу), формує у здобувачів вищої освіти здатність приймати рішення та зберігати емоційну рівновагу в складних обставинах. Такий підхід відповідає засадам травмоінформованої освіти, яка передбачає оснащення майбутніх педагогів знаннями та навичками для підтримки дітей, постраждалих від воєнної травми [2].

Ігрові симуляції та рольові ігри. Моделювання педагогічних ситуацій у безпечному освітньому просторі дає можливість здобувачам опрацьовувати власні емоційні реакції на стресові сценарії ще до їх зустрічі у реальній практиці. Дослідження засвідчили, що для розвитку навичок стійкості в кризових умовах практичне навчання є значно ефективнішим, ніж лекційне. Ігрові симуляції у поєднанні з рефлексивним аналізом – ефективний засіб формування емоційної саморегуляції вихователя.

Дистанційні та змішані технології навчання. В умовах воєнного стану, коли частина здобувачів вищої освіти є переміщеними особами або перебувають за кордоном, дистанційна та

змішана форми навчання набувають не лише практичного, але й психологічного значення: вони забезпечують навчальну рутину, яка є важливим ресурсом стійкості. Цифрова трансформація, розпочата під час пандемії COVID-19, створила інфраструктурні та компетентнісні основи, які полегшили адаптацію до воєнних умов. У підготовці вихователів ЗДО потенціал цих технологій розкривається через використання платформ для проведення групових терапевтичних сесій, онлайн-тренінгів та цифрових рефлексивних щоденників.

Програми соціально-емоційного навчання, зокрема SEE Learning (Social, Emotional and Ethical Learning), розроблені Університетом Еморі за участю UNICEF, включають модулі з формування самоусвідомлення, самоконтролю, міжособистісної обізнаності та стійкості. Дослідження, проведене в Україні у 2022–2023 рр., засвідчило, що вчителі, які застосовували SEE Learning, відчували позитивний вплив програми не лише на своїх вихованців, але й на власне психоемоційне благополуччя [5]. Адаптація таких програм для здобувачів вищої освіти спеціальності «Дошкільна освіта» є перспективним напрямом.

Ефективне використання зазначених технологій для формування психологічної стійкості майбутніх вихователів потребує дотримання низки педагогічних умов. По-перше, необхідна системна інтеграція психологічного компонента у зміст усіх освітніх компонент освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта», а не лише психолого-педагогічних. Як стверджує І. Мамчур, психологічна підтримка педагогів має мати системний, а не епізодичний характер [4].

По-друге, важливим є безпечний освітній простір: здобувачі вищої освіти мають відчувати, що аудиторія є місцем, де можна відкрито говорити про тривогу, страх і невпевненість без ризику оцінювального осуду. Це відповідає засадам травмоінформованого підходу, який наголошує на безпеці, довірі та виборі як ключових принципах [2].

По-третє, рефлексивність і метакогніція: здобувачам необхідно розвивати здатність усвідомлювати власні емоційні стани, стратегії подолання та ресурси стійкості.

По-четверте, зв'язок із практикою ЗДО: інноваційні технології мають моделювати реальні ситуації, з якими вихователь зіткнеться у практичній діяльності. Т. Кучай та ін. наголошують, що одним із найефективніших шляхів підготовки є безпосереднє включення здобувачів у практичні ситуації ЗДО через педагогічну практику, яка є неодмінною складовою формування психологічної стійкості [3].

У сучасних умовах воєнного стану формування психологічної стійкості майбутніх вихователів ЗДО є критично важливим завданням, оскільки їхній психоемоційний стан безпосередньо впливає на здатність створити безпечний простір для дітей. Також психологічна стійкість педагога є комплексною компетентністю, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційний компоненти. При цьому найбільший ресурс стійкості пов'язаний із когнітивним складником – здатністю раціонально осмислювати виклики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Banit O., Merzliakova O. Identification the key strategies of resilience of Ukrainian teachers in the conditions of war. *European Humanities Studies: State and Society*. 2023. Vol. 1. P. 4–23. DOI: <https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2023.1.01>
2. Lavrysh Y., Lytovchenko I., Lukianenko V., Golub T. Teaching during the wartime: Experience from Ukraine. *Educational Philosophy and Theory*. 2025. Vol. 57, № 3. P. 197–204. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131857.2022.2098714>
3. Кучай Т., Шовш К., Чичук А., Гаврилюк І., Зорочкіна Т., Орбан І. Використання інноваційних технологій при підготовці майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти. *Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training Methodology Theory Experience Problems*. 2023. № 68. С. 114–123. DOI: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2023-68-114-123>
4. Мамчур І. Підтримка та збереження психологічного здоров'я педагогічних працівників в умовах сучасних соціальних трансформацій. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2025. Вип. 4. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-4-6>
5. Мельничук Т., Сердюк О. Стресостійкість як ресурс психологічного благополуччя працівників освіти. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. Том. 37, № 4. С. 129–138. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2025.4.37.11>