

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СПІВРОБІТНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Кириленко Ірина

У сучасних умовах професійна діяльність співробітників закладів освіти супроводжується значним психоемоційним навантаженням, високою відповідальністю, необхідністю постійної адаптації до змін, цифровізації освітнього процесу та соціальної нестабільності. Це зумовлює зростання ризику професійного виснаження, тривожності та зниження психологічної стійкості працівників освітньої сфери. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження резильєнтності як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує здатність людини долати труднощі, відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати професійну ефективність.

Метою емпіричного дослідження було виявлення індивідуально-психологічних чинників резильєнтності співробітників закладів освіти.

У дослідженні взяли участь 50 співробітників закладів освіти віком від 22 до 63 років. Для вивчення психологічних характеристик респондентів було використано шкалу резильєнтності Коннор–Девідсона, тест життєстійкості С. Мадді, методику «Локус контролю» Дж. Роттера, опитувальник копінг-стратегій Лазаруса і Фолкмана, а також шкалу реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що у вибірці переважає середній рівень резильєнтності. Його виявлено у 27 осіб, що становить 54% респондентів. Високий рівень резильєнтності зафіксовано у 12 осіб, або 24%, а низький – у 11 осіб, тобто 22%. Такі дані свідчать, що більшість співробітників закладів освіти мають достатньо сформовану психологічну стійкість, проте їхні внутрішні ресурси можуть знижуватися в умовах тривалого стресу, перевтоми або професійного виснаження.

Аналіз рівня життєстійкості показав, що високий рівень мають 13 осіб, або 26%,

середній – 26 осіб, або 52%, а низький – 11 осіб, або 22%. Отже, більшість респондентів володіють базовими внутрішніми ресурсами для подолання труднощів, однак ці ресурси не завжди є достатньо стабільними. Життєстійкість виявилася одним із провідних чинників резильєнтності, оскільки вона відображає здатність особистості зберігати активність, контроль і готовність приймати професійні виклики.

Дослідження локусу контролю засвідчило переважання інтернального типу. Високі показники інтернального локусу контролю виявлено у 29 осіб, що становить 58% вибірки. Це означає, що більшість співробітників закладів освіти схильні сприймати себе активними суб'єктами власної професійної діяльності, брати відповідальність за результати своїх дій і вірити у можливість впливати на перебіг подій.

Результати вивчення копінг-стратегій показали, що найбільш вираженими серед респондентів є конструктивні способи подолання труднощів. Найвищі показники отримано за стратегією «планування розв'язання проблеми» – 34 особи, або 68%. Також значними є показники самоконтролю – 32 особи, або 64%, пошуку соціальної підтримки – 30 осіб, або 60%, та позитивної переоцінки – 29 осіб, або 58%. Це свідчить про те, що значна частина працівників освіти у складних ситуаціях орієнтується на активний пошук рішень, регуляцію емоцій, звернення по підтримку та переосмислення труднощів у конструктивному напрямі.

Водночас аналіз тривожності показав наявність певних ризиків. Середній рівень реактивної тривожності виявлено у 25 осіб, або 50%, високий – у 13 осіб, або 26%, низький – у 12 осіб, або 24%. За шкалою особистісної тривожності середній рівень мають 23 особи, або 46%, високий – 17 осіб, або 34%, низький – 10 осіб, або 20%.

Кореляційний аналіз дав змогу встановити статистично значущі зв'язки між резильєнтністю та іншими психологічними показниками. Найсильніший позитивний зв'язок виявлено між резильєнтністю та загальним рівнем життєстійкості – $r_s = 0,71$; $p \leq 0,01$. Також позитивні зв'язки встановлено з компонентами життєстійкості: включеністю, контролем і прийняттям ризику. Це

підтверджує, що життєстійкі працівники краще адаптуються до професійних труднощів і зберігають психологічну рівновагу.

Позитивний зв'язок виявлено також між резильєнтністю та інтернальним локусом контролю – $r_s = 0,58$; $p \leq 0,01$. Натомість екстернальний локус контролю має негативний зв'язок із резильєнтністю – $r_s = -0,49$; $p \leq 0,05$. Це означає, що здатність брати відповідальність і відчувати власний вплив на ситуацію сприяє підвищенню психологічної стійкості, тоді як залежність від зовнішніх обставин може її послаблювати. Окремо встановлено негативні зв'язки між резильєнтністю та тривожністю. Реактивна тривожність має помірний негативний зв'язок із резильєнтністю – $r_s = -0,51$; $p \leq 0,01$, а особистісна тривожність – більш виражений негативний зв'язок – $r_s = -0,65$; $p \leq 0,01$. Це дає підстави стверджувати, що підвищена тривожність є одним із чинників, які можуть послаблювати психологічну стійкість співробітників закладів освіти.

Отже, найбільш значущими позитивними чинниками резильєнтності є життєстійкість, інтернальний локус контролю, планування розв'язання проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка та пошук соціальної підтримки. Негативно з резильєнтністю пов'язані реактивна й особистісна тривожність, екстернальний локус контролю, дистанціювання та втеча-уникнення.

Список використаних джерел

1. Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/.
2. Опитувальник «копінг-стратегії» Лазаруса. URL: <https://murrayacademy.org/tests/6ksl/>.
3. Опитувальник Спілбергера-Ханіна (CX). URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>.
4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2025. 12 с.
5. Тест життєстійкості С. Мадді. URL: http://ni.biz.ua/1/1_5/1_51709_test-zhiznestoykosti-s-maddi.html#google_vignette.