ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології

Галицька Тетяна Анатоліївна

Кваліфікаційна робота
Психологічне самовідновлення вчителів в період соціальної кризи

053 «Психологія»
«Екстремальна та кризова психологія»
Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Т. А. Галицька

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП …….……		3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ……		8
	1.1. Поняття та зміст психологічного самовідновлення особистості ……	8
	1.2. Аналіз понять «криза», «кризова ситуація» та «соціальна криза» …….	11
	1.3. Чинники, що впливають на ресурсність та особливості саморегуляції та самопідтримки вчителя в період соціальної кризи ……..….	15
Висновки до розділу 1 ……..…..		22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОВІДНОВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ В ПЕРІОД СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ …….……...		24
	2.1. Характеристика вибірки та інструментарію емпіричного дослідження психологічних ресурсів самовідновлення вчителів в період соціальної кризи ……	24
	2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ……...	39
Висновки до розділу 2 …….……...		51
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ В ПЕРІОД СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ ……		54
	3.1. Принципи та методи програми ……..…..	54
	3.2. Зміст психокорекційної програми …….…...	57
	3.3. Апробація програми та аналіз її результативності …….	75
Висновки до розділу 3 …….……...		78
ВИСНОВКИ …….……...		80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……..……..	86
ДОДАТКИ ……..…….. .	95

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасне суспільство перебуває у стані глибокої трансформації, зумовленої динамічними соціальними, економічними та культурними змінами, що вимагають від особистості постійної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. За визначенням Є. Головахи, соціальні трансформації супроводжуються порушенням усталених норм, цінностей і соціальних орієнтирів, що призводить до зростання невизначеності та психологічної напруги в суспільстві [18].

У наукових дослідженнях соціальна криза розглядається як системний стан суспільства, що характеризується дестабілізацією соціальних інститутів, зниженням рівня соціальної безпеки, порушенням механізмів адаптації та зростанням психоемоційного навантаження на особистість [30]. У цьому контексті соціальна криза виступає не лише соціально-економічним явищем, а й потужним психотравмувальним фактором, що впливає на психологічне здоров’я різних професійних груп.

Ситуація, що склалася в Україні в умовах повномасштабної війни, дозволяє охарактеризувати сучасне українське суспільство як таке, що перебуває в стані тривалої соціальної та психологічної кризи. Воєнні дії спричинили масові втрати, вимушене переміщення населення, руйнування інфраструктури, зростання безробіття та соціальної незахищеності, що істотно впливає не лише на повсякденне життя громадян, а й на їхню здатність до продуктивної професійної діяльності. Як зазначає О.М. Васильченко, соціально-економічна нестабільність і тривалий стан невизначеності значно ускладнюють процеси ухвалення рішень, знижують рівень саморегуляції та підвищують ризик хронічного стресу [9].

Особливо вразливою до впливу соціальної кризи є професійна діяльність педагогів. Учителі протягом тривалого часу функціонують в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що супроводжується емоційним виснаженням, зниженням мотивації, порушенням концентрації уваги та

труднощами адаптації до нових форматів освітньої діяльності. За даними досліджень Т.О. Ковалькової, тривалий професійний стрес у педагогів є одним із ключових чинників розвитку емоційного вигорання та зниження якості професійного функціонування [27, 28].

Умови тривалої соціальної кризи та невизначеності майбутнього актуалізують проблему ефективного подолання вчителями стресових станів, які негативно впливають на виконання освітніх обов'язків, блокують переживання професійної задоволеності, погіршують міжособистісні стосунки та загальний рівень життєвого благополуччя. Професія вчителя вимагає постійного інтелектуального, емоційного та комунікативного напруження, що в умовах соціальної кризи може призводити до розвитку кризових психологічних станів.

Проблема психологічного стресу була предметом численних досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема Г. Сельє, В. Кеннона, Р. Лазаруса, В. М. Крайнюка, Л. Б. Наугольника, О. М. Волуйко, які розглядали стрес як складний багаторівневий феномен, що поєднує фізіологічні, когнітивні та особистісні компоненти. У наукових працях також підкреслюється значення особистісних ресурсів, копінг-стратегій та здатності до самовідновлення як ключових чинників збереження психологічного здоров'я в умовах кризових ситуацій [32, 37].

Аналіз теоретико-методологічних джерел свідчить про те, що проблема психологічного самовідновлення вчителів у період соціальної кризи потребує подальшого наукового осмислення та прикладного вирішення. Незважаючи на наявність досліджень, присвячених стресу, стресостійкості та професійному вигоранню, питання системного відновлення внутрішніх ресурсів педагогів у контексті тривалої соціальної нестабільності залишається недостатньо розробленим.

Таким чином, **актуальність даного дослідження** зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на вчителів у період соціальної кризи, необхідністю збереження їх психологічного здоров'я та професійної

ефективності, а також потребою у розробленні науково обґрунтованих підходів і практичних програм психологічного самовідновлення педагогів в умовах тривалої соціальної кризи.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самовідновлення вчителів в період соціальної кризи та запропонувати програму підвищення стресостійкості.

З**авдання роботи**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз базових понять самовідновлення ресурсів особистості у сучасній психологічній науці, визначити поняття «криза», «кризова ситуація» та «соціальна криза».
2. Проаналізувати вплив чинників професійної діяльності на ресурсність особистості педагогів та визначити стратегії саморегуляції і самопідтримки, спрямовані на підвищення ефективності професійної діяльності.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості самовідновлення вчителів в період соціальної кризи.
4. Розробити програму щодо підвищення стресостійкості вчителів в період соціальної кризи.

Об’єкт дослідження - психологічне самовідновлення особистості.

Предмет дослідження - особливості психологічного самовідновлення вчителів в період соціальної кризи.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичний - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки рекомендацій стосовно самовідновлення вчителів та здатність їх успішно протидіяти стресовим ситуаціям; емпіричні - діагностична анкета, Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25 (Лемур-Тесьє-Філліон), «Шкала професійного стресу» (Professional Life Stress Scale), «Шкала професійної апатії» (Job Apathy Scale, JAS) Г. Шмідта, Методика «Визначення

стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, Комплексний копінговий опитувальник (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55), методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, інтерпретація отриманих даних.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:

– запропоновано авторську програму психологічного самовідновлення вчителів у період соціальної кризи як цілісний, структурований процес актуалізації, збереження та відновлення особистісних ресурсів в умовах тривалого психоемоційного напруження та професійного стресу.

– удосконалено теоретичні положення щодо ролі саморегуляції, самопідтримки та копінг-стратегій у збереженні психологічного здоров'я, емоційної стабільності та професійної ефективності педагогів шляхом уточнення їх функціонального значення як механізмів психологічного самовідновлення, адаптації та збереження професійної життєздатності педагогів в умовах соціальної кризи.

– дістало подальшого розвитку наукове уявлення про психологічні засоби профілактики та корекції ресурсів самовідновлення вчителів, що дозволило систематизувати відповідні методи та техніки й обґрунтувати можливості їх практичного застосування в освітньому середовищі в умовах підвищеного рівня стресогенності.

Практичне значення одержаних результатів полягає у розробці та апробації авторської програми психологічного самовідновлення вчителів, спрямованої на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, зниження рівня психоемоційного напруження та підвищення адаптивності педагогів в умовах соціальної кризи.

Розроблена програма психологічного самовідновлення вчителів містить комплекс психологічних засобів і практичних технік, зокрема елементи саморегуляції, самопідтримки, ресурсного відновлення, емоційної стабілізації

та профілактики професійного вигорання, що можуть застосовуватися як у форматі індивідуальної, так і групової психологічної роботи.

Матеріали дослідження та запропонована програма можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, фахівцями психологічної служби, а також у процесі психологічного супроводу педагогів з метою збереження їх психологічного здоров'я, підвищення професійної ефективності та рівня стресостійкості.

Застосування розробленої програми психологічного самовідновлення сприяє не лише відновленню психоемоційного стану вчителів, а й підтримці їх гармонійного особистісного розвитку, формуванню адаптивних копінг-стратегій та підвищенню здатності ефективно функціонувати в умовах тривалого соціального стресу.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі загальноосвітніх навчальних закладів міста Києва. В дослідженні брали участь 60 вчителів з досвідом роботи від трьох до п'ятнадцяти років, серед яких - 50 осіб жіночої статі та 10 осіб чоловічої статі, які мають педагогічну освіту та працюють вчителями середніх та старших класів.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи полягала у написанні тез з теми "Проблема психологічного самовідновлення вчителів в період соціальної кризи". Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку": тези доп. VII Міжнар. конф. (м.Київ, 04 грудня 2025 р.), Київ 2025. URL: https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3087

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування) та 9 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи - 115 сторінок, основний обсяг - 85 сторінок. Робота містить 10 таблиці, 5 рисунків, 9 додатків (на 23 сторінках).

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДҐРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та зміст психологічного самовідновлення особистості

Досвід людей, які постраждали внаслідок травматичних подій, часто супроводжується порушеннями психологічного благополуччя, змінами ціннісно-смислової сфери, міжособистісних стосунків і життєвих орієнтирів. Емоційний стан особистості суттєво впливає на її фізичну продуктивність, здатність до адекватного сприйняття реальності та прийняття виважених рішень у різних сферах життєдіяльності.

У зв’язку з цим особливої актуальності набуває проблема **психологічного самовідновлення особистості** як процесу подолання наслідків стресу та травматичних переживань. Психологічне самовідновлення розглядається як сукупність методів, стратегій і психологічних технік, спрямованих на зниження психоемоційного напруження, стабілізацію емоційного стану та поступове відновлення психічної рівноваги. Воно включає практики, орієнтовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів, відновлення мотивації, формування здатності до саморегуляції та забезпечення гармонійної життєдіяльності особистості.

Навички самовідновлення полегшують повернення особистості до повноцінного життєконструювання, стають основою розроблення ефективних соціально-психологічних технологій реабілітації та сприяють реалізації життєвих і професійних завдань. Основними цілями психологічного самовідновлення є зниження рівня стресу, покращення концентрації уваги, підвищення мотивації та збереження емоційного балансу у повсякденному житті.

Результативність стратегій подолання наслідків травматичних подій значною мірою ґрунтується на розвитку здатності до позитивної переоцінки

складних життєвих ситуацій, усвідомлення пережитого досвіду в різних контекстах, активізації процесів переосмислення власних емоційних станів і змін, пов'язаних із травмою, а також на вмінні акцентувати увагу на ресурсних і позитивних аспектах життєвих подій.

До індивідуально-психологічних особливостей особистості, здатної конструктивно долати кризові ситуації, належать уважність, пильність, здатність адекватно оцінювати загрози, навички зосередженості та емоційної саморегуляції, оптимістичне ставлення до життя, віра у власні внутрішні та зовнішні ресурси, готовність до змін і життєстійкість. Наявність цих характеристик сприяє ефективному відновленню психологічної рівноваги та адаптації до складних умов життєдіяльності.

Важливою складовою психологічного самовідновлення є **ресурсний підхід**, який розглядає особистість як носія внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Ресурси поділяються на **зовнішні** (матеріальні цінності, соціальні ролі, статуси, міжособистісні зв'язки, соціальна підтримка) та **внутрішні** (особистісний потенціал, характерологічні риси, навички, психологічні якості). Цей поділ є умовним, оскільки зовнішні та внутрішні ресурси тісно взаємопов'язані: втрата зовнішніх ресурсів часто призводить до виснаження внутрішніх, тоді як наявність стабільних зовнішніх ресурсів сприяє збереженню внутрішнього потенціалу [57].

Особистісні ресурси розглядаються як важлива умова збереження психологічного здоров'я та ефективності діяльності. Зокрема, Л.В. Куліков відносить до особистісних ресурсів активну мотивацію подолання, позитивне ставлення до стресу як до можливості особистісного зростання, силу Я-концепції, самоповагу, оптимістичне мислення, емоційно-вольові якості та фізичні ресурси [76]. Пол Т. П. Вонг виокремлює психологічні, інтелектуальні, духовні, соціальні, фізичні, фінансові та культурні ресурси, підкреслюючи значення проактивного розвитку ресурсів для зниження ймовірності стресу [37; 61].

У сучасних наукових дослідженнях поняття «особистісний ресурс» трактується багатозначно та використовується для позначення різних психологічних конструктів, зокрема психологічного благополуччя, життєстійкості, суб'єктивного здоров'я, мотиваційної сфери, самооцінки, автономності, креативності та адаптаційного потенціалу [13]. Незважаючи на різні підходи, більшість дослідників розглядають особистісний ресурс як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує її адаптацію, розвиток і ефективне функціонування в кризових умовах [13; 55; 58].

М.В. Сокольська визначає особистісні ресурси як підсистеми особистісного здоров'я, що дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу в умовах змін і професійних навантажень [59]. В.А. Новгородська розглядає особистісний ресурс як інтегративний показник розвитку суб'єктності, що забезпечує успішну діяльність, самореалізацію та оптимальну взаємодію зі світом і з собою [50]. Ю.В. Постилякова підкреслює значення особистісних ресурсів у структурі подолання стресу, поряд із когнітивними, інструментальними та соціально орієнтованими ресурсами [48].

У контексті кризових умов життєдіяльності особистісні ресурси виконують функцію збереження психологічного благополуччя, підтримки здоров'я та професійної ефективності. Зокрема, Л.Г. Дика визначає особистісний ресурс як сукупність внутрішніх засобів, які суб'єкт використовує для забезпечення ефективної діяльності та підтримки оптимального функціонального стану в процесі адаптації [49].

Загальні закономірності психологічного самовідновлення набувають особливої значущості у професійній діяльності вчителів, яка характеризується високим рівнем емоційного навантаження, відповідальності та необхідністю постійної адаптації до змінних умов. Виснаження особистісних ресурсів педагогів може призводити до порушень емоційної стабільності, зниження ефективності професійної діяльності та прийняття неадекватних рішень у стресових ситуаціях.

Самовідновлення вчителів розглядається як цілеспрямований і усвідомлений процес, спрямований на збереження та відновлення психічного і фізичного здоров'я, емоційної стабільності та професійної придатності. Воно передбачає актуалізацію особистісних ресурсів, формування нових способів сприйняття та осмислення кризових подій, розвиток навичок саморегуляції й самопідтримки.

Основними векторами психологічного самовідновлення вчителів є досягнення стійкого самоприйняття, відновлення самоефективності, розвиток комунікативної компетентності, готовність до ціннісно-смислового оновлення та підтримка продуктивної самореалізації [1]. Актуалізація особистісних ресурсів дозволяє педагогам ефективно долати стресові та кризові ситуації, зберігати психологічну рівновагу та підтримувати професійну діяльність на належному рівні.

1.2. Аналіз понять «криза», «кризова ситуація» та «соціальна криза»

Криза (древньогрецькою Κρίσις – суд, вирок, рішення; поворотний пункт) - це переворот, період перехідного стану, перелом, стан, за якого наявні засоби досягнення цілей стають неадекватними, що призводить до виникнення непередбачуваних ситуацій. У найзагальнішому вигляді криза є порушенням рівноваги системи та водночас переходом до нової її рівноваги. Вона є неминучим і необхідним моментом життя, одним із рушійних чинників розвитку особистості, групи чи суспільства. Таким чином, криза є природною частиною життя вчителів, процесом, що відбувається в психіці й вимагає зміни моделі поведінки [44].

Психологи визначають кризовий стан особистості як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини і є дискретним моментом її розвитку. У цьому стані людина не може застосувати способи подолання проблем, відомі їй із минулого досвіду, інакше ситуація не була б кризовою [44].

У клінічній психології поняття кризи зазвичай пов’язують із травматичною або катастрофічною подією в житті особистості. Криза завжди передбачає момент вибору між декількома можливими альтернативами - регресивним або прогресивним рішенням, що визначає подальший розвиток особистості. Цей феномен добре простежується в казках народів світу, де герой опиняється на роздоріжжі й обирає свій шлях. Аналогічно, криза вчителів - це вибір між регресивним і прогресивним розвитком, який безпосередньо впливає на подальший перебіг навчального процесу [28; 44].

Криза виникає тоді, коли події навчального процесу створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних потреб учасників та ставлять перед ними проблему, яку вони не можуть вирішити звичними способами за короткий час. Сутність такої кризи полягає в конфлікті між старим і новим, між минулим і можливим майбутнім [28]. Вона переміщує учасників освітнього процесу у «нейтральну зону», де звичні стереотипи мислення та поведінки вже не діють, а нові ще не сформовані. Перебування в цьому стані супроводжується опором, страхом змін і необхідністю відмови від безпечних стереотипів [44].

Криза - це своєрідна реакція вчителів на ситуації, що вимагають зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу та основних екзистенційних проблем. Водночас криза є відповіддю на заклик до особистісного зростання і закладена в основній властивості людини - прагненні розвиватися та самовдосконалюватися [44].

Психологія виділяє різні види криз, серед яких: духовна, екзистенційна, життєва, моральна, криза ідентичності, вікова, професійного розвитку, особистісна, криза смислу та криза безглуздості [3; 6; 9; 16; 45; 74]. До кризових явищ також належать внутрішній конфлікт, екзистенційний вакуум та інші прояви внутрішньо особистісного переживання [44].

У кризові моменти вчителів відчуття змінюються за чотирма основними вимірами: внутрішнє відчуття себе, почуття безпеки, плин часу та фізичний стан. Подолання кризи забезпечує новий досвід і розширення адаптивних

реакцій. Якщо ж вчитель реагує дезадаптивно, криза може поглибитися, що призводить до розвитку клінічних симптомів, тяжких порушень психіки або навіть суїциду.

Ситуація (франц. *situs*) означає положення, розташування, стан чогось. Ситуація завжди суб'єктивна та оцінюється через інтерпретацію людиною зовнішнього оточення. Кризова ситуація - це відхилення від звичного функціонування системи, що вимагає ухвалення нестандартних рішень, мобілізації потенціалу особистості та має як негативні, так і позитивні наслідки [44].

Кризові ситуації характеризуються трьома основними ознаками: силою, масштабом та тривалістю. Сила визначається рівнем негативного відхилення, масштаб - часткою системи, що перебуває в кризі, а тривалість - часом перебування системи у кризовому стані. Під час освітнього процесу кризові ситуації відрізняються масштабом змін, швидкістю виникнення, тривалістю існування, гостротою емоційного переживання та обсягом наслідків. Особливо важкими є ситуації, що призводять до втрати звичного способу взаємодії, навіть без зовнішніх катаклізмів [33; 59].

Т.М. Титаренко визначає кризову ситуацію як рівень неможливості реалізації колишнього життєвого сценарію та особистісного «Я». У ній проявляється необхідність реконструкції життєвого світогляду, простору, часу та зниження самооцінки та впевненості у власних силах. Переживання кризи може трансформувати одну ситуацію в іншу [45].

Природа кризи вчителів така, що її пусковими механізмами можуть бути як негативні, так і позитивні події - народження дитини, закоханість, підвищення по службі або просто внутрішні зміни, які порушують звичний стиль взаємодії. Часто кризова подія є малою, але діє як «остання крапля». Пускові механізми визначаються не лише зовнішнім контекстом, але й внутрішнім психологічним життям вчителів, що часто залишаються поза свідомістю [33; 44].

Соціальна криза у наукових дослідженнях розглядається як складний системний стан суспільства, що виникає внаслідок глибоких соціальних, економічних, політичних або воєнних трансформацій та супроводжується порушенням усталених соціальних зв'язків, норм і механізмів регуляції поведінки. За визначенням Н.В. Костенко та М.О. Шульги, соціальна криза характеризується дестабілізацією соціальних інститутів, зростанням невизначеності та напруженості, що безпосередньо впливає на життєдіяльність особистості й соціальних груп [30]. Є.І. Головаха зазначає, що в умовах соціальної кризи трансформаційні процеси суспільства призводять до зміни ціннісних орієнтацій, зниження відчуття безпеки та втрати довіри до соціального середовища, що підвищує психологічну вразливість людини [18].

У психологічному вимірі соціальна криза виступає потужним хронічним стресором, який порушує процеси адаптації, саморегуляції та професійного функціонування особистості. О.О. Байєр розглядає соціальну кризу як зовнішній контекст, у якому життєві кризи особистості загострюються, а звичні копінг-стратегії виявляються недостатніми для подолання напруження [2]. На думку О.М. Васильченко, соціальна криза супроводжується станом тривалої невизначеності, що ускладнює ухвалення рішень, підвищує рівень тривоги та вимагає мобілізації особистісних ресурсів для збереження психологічної стійкості [8]. У цьому контексті проблема психологічного самовідновлення набуває особливої актуальності, оскільки саме вона забезпечує збереження психічного здоров'я та адаптивного потенціалу особистості в умовах тривалої соціальної напруженості.

Отже, аналізуючи поняття «криза», «кризова ситуація» та «соціальна криза», можна стверджувати, що кризова ситуація є пусковим механізмом кризи вчителів. Вона визначається зовнішнім і внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості і потребує зміни стилю взаємодії, образу спілкування, ставлення до себе, учасників освітнього процесу та екзистенційних проблем. Подолання вікових криз сприяє розвитку вчителя, а екзистенційних - його становленню [44; 45].

1.3. Чинники, що впливають на ресурсність та особливості саморегуляції й самопідтримки вчителя в період соціальної кризи

Ресурсами вчителів є все те, що вони використовують для збереження свого психічного та соматичного здоров'я та дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму під час зустрічі з викликами навколишнього середовища.

Науковці О.М. Волуйко та О.В. Гошкодеря виокремлюють п'ять різновидів ресурсів особистості, а саме, психологічні, емоційні, фізичні, соціальні та духовні.

Психологічними ресурсами є:

1) самоусвідомленість - розуміння своїх емоцій, почуттів, потреб та реакцій. Це дозволяє людині краще контролювати свою поведінку та розуміти, що саме викликає стрес чи дискомфорт;

2) психологічна стійкість - здатність відновлюватися після важких ситуацій. Людина зі стійкістю не здається перед труднощами, а навпаки, використовує їх для розвитку;

3) креативність - здатність знаходити нові рішення і підходи до подолання проблем. Креативне мислення допомагає розширювати можливості для адаптації та вирішення завдань.

Емоційними ресурсами є:

1) емоційна регуляція - здатність контролювати свої емоції, зменшувати вплив негативних почуттів і підтримувати позитивний настрій. Це допомагає уникати емоційного виснаження.

2) оптимізм - позитивний погляд на майбутнє, віра у власні можливості та надія нате, що ситуація покращиться. Оптимізм мотивує до дій та підтримує рівень енергії.

3) співчуття - здатність дбати про інших та підтримувати соціальні зв'язки. Це допомагає не лише отримувати підтримку, але й відчувати свою значущість у житті інших людей.

Фізичними ресурсами є:

1) здоров’я - фізичне благополуччя є основою для підтримки психологічної стійкості. Здорове тіло забезпечує енергію для боротьби зі стресом і відновлення після важких періодів;

2) фізична активність - регулярні заняття спортом допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, покращують загальне самопочуття та дають сили для адаптації.

Соціальними ресурсами є ті які відображають можливості та доступність особистості отримувати допомогу:

1) підтримка близьких - стосунки з родиною, друзями або колегами є важливим зовнішнім ресурсом для подолання криз. Підтримка оточення знижує відчуття ізоляції та самотності.

2) соціальні зв’язки - участь у громадському житті або підтримка від спільноти допомагає людині отримувати додаткові ресурси для адаптації, зокрема через обмін досвідом або моральну підтримку та матеріальне забезпечення життя.

Духовними ресурсами є:

1) духовність - це для багатьох людей духовні практики, віра або роздуми про сенс життя стають важливими опорами під час кризи. Духовність дозволяє знайти внутрішній спокій та джерело сили навіть у найважчих обставинах.

2) медитація та усвідомленість - ці практики допомагають зосередитися в моменті, заспокоїти розум і зменшити вплив негативних думок [11].

До методів відновлення особистісних ресурсів відносяться: підтримка стійкості, формування адаптивних стратегій, збереження контролю, налагодження саморегуляції, пошук сенсу і шляхів зростання [11].

Підтримка стійкості це коли індивідуальні ресурси допомагають підтримувати психоемоційну стабільність та стійкість до життєвих труднощів. Вони дозволяють людині не занурюватися в розпач, а знаходити способи

адаптуватися і рухатися вперед. Ресурси особистості забезпечують внутрішній баланс і дозволяють уникати емоційного виснаження.

Формування адаптивних стратегій це коли індивідуальні ресурси дозволяють розвивати адаптивні стратегії поведінки, що дозволяє навчитися швидко реагувати на зміни, знаходити нові способи вирішення проблем та використовувати ситуацію як можливість для розвитку. Ресурси особистості дають можливість змінювати своє ставлення до подій і знаходити сенс навіть у складних обставинах [11].

Збереження контролю - це відчуття контролю над своїм життям є важливим фактором, що допомагає переживати кризові ситуації. Людина, яка має достатньо ресурсів, здатна приймати рішення і впливати на те, що відбувається, що значно знижує рівень тривожності. Наявність внутрішніх та зовнішніх опор дозволяє їй відчувати, що навіть у важкі моменти є можливості впливати на хід подій.

Підтримка саморегуляції це коли ресурси допомагають у процесі емоційної саморегуляції, адже вчитель, який вміє керувати своїми емоціями, здатна контролювати реакції на тривогу, знижувати рівень тривоги та агресії, а також краще справлятися з внутрішніми конфліктами. Розвинені ресурси дозволяють краще розуміти свої емоції і знаходити ефективні способи їх вираження та контролю.

Пошук сенсу і шляхів зростання забезпечується важливим аспектом індивідуальних ресурсів - здатність людини знаходити сенс у життєвих подіях, навіть у кризових ситуаціях. Сенс життя допомагає зрозуміти, для чого людина проходить через складнощі, і як цей досвід може вплинути на її подальший розвиток [11].

Як показує практика, смислові ресурси вчителів часто стають джерелом сили для особистісного зростання і допомагають перетворити негативний досвід на життєвий урок.

Щодо знаходження і розвитку власних ресурсів, то практика переконливо засвідчує, що рефлексія, нові навички, соціальні зв’язки, та

фізичне здоров’я є досить результативними в пошуку індивідуальних опор вчителів.

Рефлексія - це процес глибокого самоаналізу, що включає усвідомлення про свої емоції, досвід, дії та реакції на життєві ситуації. У контексті пошуку індивідуальних ресурсів та опор, рефлексія є важливим інструментом, що допомагає людині краще усвідомити свої сильні сторони, виявити приховані можливості та знайти джерела підтримки, які можуть стати важливими у складні періоди життя. При рефлексії важливе саме усвідомлення власних сильних сторін. Рефлексія дозволяє людині проаналізувати свої попередні життєві ситуації і зрозуміти, які саме якості, навички або ресурси допомогли їй справитися з труднощами. Це сприяє усвідомленню власної стійкості і впевненості у своїх можливостях. Людина може відзначити, що раніше вона використовувала свої навички щодо вирішення проблем, соціальну підтримку або внутрішню силу, що допомагало їй долати перешкоди [11].

Під час рефлексії можна виявити ресурси, які раніше здавалися неважливими або непомітними. Це можуть бути особистісні якості, соціальні зв’язки, духовні практики або навіть хобі, що допомагають зберігати рівновагу і позитивне ставлення до життя. Зокрема, людина може усвідомити, що творча діяльність або заняття спортом допомагають їй знижувати рівень тривожності та відновлювати сили. Також рефлексія дозволяє краще зрозуміти свої емоції та реакції на стресові події. Коли вчитель аналізує свої емоційні реакції, він може знайти способи краще контролювати їх у майбутньому це також допомагає зрозуміти, що саме викликає найбільший стрес або тривогу, і які ресурси можуть допомогти справлятися з цими емоціями.

Розвитку впевненості у власних силах вчителю допомагає самоаналіз який дозволяє йому відзначити свої досягнення та успіхи у складних ситуаціях. Це підвищує впевненість у власних можливостях і віру в те, що він зможе подолати і майбутні труднощі. Впевненість у власних силах є ключовим ресурсом для вчителів задля збереження стійкості та ефективного подолання кризових ситуацій.

Щодо формування нових стратегій поведінки, то рефлексія дозволяє виявити, які стратегії поведінки були ефективними, а які потребують корекції. Це допомагає людині розвивати нові підходи до вирішення проблем та краще використовувати свої ресурси. Людина має можливість проаналізувати, які рішення вона приймала під час стресу або кризи, і як ці рішення вплинули на результат [12].

Пошук сенсу в пережитому досвіді обумовлений рефлексією, що допомагає знайти сенс у травматичних чи складних подіях. Усвідомлення того, що навіть негативний досвід може сприяти особистісному зростанню або навчити чомусь важливому, допомагає вчителю прийняти ситуацію і продовжувати рухатися вперед. Пошук сенсу дає внутрішню силу та мотивацію для подальшого розвитку.

Ефективним використанням рефлексії для пошуку ресурсів є ведення щоденника. Записування думок, емоцій і реакцій на події допомагає краще структурувати свій досвід, це дає змогу побачити, які ресурси були використані в кожній конкретній ситуації і як вони вплинули на результат. Ведення щоденника також допомагає помітити повторювані шаблони поведінки і знайти нові стратегії для їх покращення. Аналіз успіхів і труднощів може включати конкретні запитання до себе, зокрема, «Що мені допомогло впоратися з минулими труднощами?», «Які ресурси я використовував тоді?», «Що я можу використати зараз?» і таке інше.

Аналіз своїх успіхів і помилок допомагає краще розуміти, які внутрішні та зовнішні ресурси були ефективними, і як їх можна використати у майбутньому. Шукаючи внутрішні ресурси через минулий досвід авізуються важкі життєві ситуації, які вже подолані. Що саме допомогло в той час? Це може бути сила волі, соціальна підтримка, творчість або віра у свої сили. Пошук внутрішніх опор у минулому досвіді допомагає усвідомити, що всі важливі ресурси вже є для подолання нових викликів.

Важливим фактором є зосередженість на позитивних якостях. Під час рефлексії важливо звертати увагу на позитивні якості та досягнення, сильні

сторони, такі як наполегливість, вміння приймати рішення або здатність до співчуття. Визнання позитивних якостей допомагає краще зрозуміти, на що можна спиратися у складні моменти [11].

Осмислення соціальної підтримки це процес в якому усвідомлюється інформація щодо людей які знаходяться в оточенні та надають підтримку і як саме ця підтримка допомагала раніше. Соціальна підтримка - це досить важливий зовнішній ресурс, який може значно полегшити процес подолання кризи. Важливо проаналізувати, як можна зміцнити ці стосунки або знайти нові джерела підтримки.

Важливо шукати нові ресурси через самоосвіту. Рефлексія може вказати на те, що певних ресурсів бракує. Це може бути сигналом для розвитку нових навичок або пошуку додаткових джерел підтримки. Самоосвіта і розвиток допомагають розширювати внутрішні ресурси, роблячи особистість більш готовим до нових викликів. Прикладами запитань для рефлексії в процесі пошуку ресурсів можуть бути, зокрема: що для мене є головними джерелами сили в житті? Які ситуації я подолав у минулому і що допомогло мені тоді? Які емоції я переживав у стресових ситуаціях і як я їх контролював? Якими ресурсами я володію зараз, які можуть допомогти мені впоратися з поточними викликами? Що мені потрібно розвинути або покращити для кращої стійкості в майбутньому?

Рефлексія - це найпоширеніший і найпотужніший інструмент пошуку індивідуальних ресурсів та опор, адже найчастіше саме вона, визначальною мірою допомагає людині краще зрозуміти свої сильні сторони, розробити нові стратегії поведінки та ефективніше долати стреси і кризові ситуації
[16].

Про розвиток навичок саморегуляції вчителів – це опанування навичок управління емоціями, зниження рівня стресу та відновлення спокою – це важливі складові розвитку ресурсів. Важливо практикувати медитацію, техніки глибокого дихання або йогу. Розвиток саморегуляції дозволяє краще контролювати себе в критичних ситуаціях і зберігати внутрішній баланс.

Зміцнення соціальних зв’язків вчителів - це розвиток і підтримка міцних соціальних взаємин дає додаткову емоційну підтримку. Навіть у складні часи, спілкування з близькими та друзями допомагає відчувати менше тривожності і більше впевненості. Спільне подолання труднощів з іншими людьми надає неоціненний досвід і допомагає відчувати себе частиною спільноти.

Турбота про своє фізичне здоров’я є важливою складовою стійкості вчителів. Регулярна фізична активність, здорове харчування і сон допомагають підтримувати високу енергію та готовність до викликів.

Медитація, дихальні техніки або інші практики усвідомленості допомагають зосередитися на теперішньому моменті, краще розуміти свої емоції і знижувати рівень тривожності.

Доцільно зазначити, що втрачені ресурси, які є зруйнованими опорами вчителів, їх пошук та відновлення можливий за допомогою індивідуальних практик, зокрема, рефлексії, нових навичок, соціальних зв’язків та фізичного здоров’я.

З огляду на зазначене, ресурси вчителів - це ті внутрішні та зовнішні сили, які допомагають справлятися з кризовими ситуаціями, підтримують психологічне здоров’я та забезпечують відчуття стійкості. Чим більше досвіду подолання кризових станів має вчитель, чим більш розвинена в нього здатність осмислювати пережите, інтерпретувати переживання з приводу наповнених травматичним змістом моментів життя, пов’язуючи їх з власним минулим і майбутнім, тим легше відновлюється втрачена цілісність, поліпшуються стосунки, виникають нові життєві перспективи, покращуються можливості самореалізації, зростає професійна ефективність.

Висновки до розділу 1

1. Теоретико-методологічний аналіз сучасних психологічних підходів дозволив упорядкувати понятійний апарат психологічного самовідновлення та ресурсності особистості в контексті професійної діяльності вчителів. Встановлено, що особистісні ресурси мають багатовимірний характер і

включають психологічні, соціальні, духовні та фізичні компоненти, які забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги та ефективне функціонування особистості.

З’ясовано, що криза є закономірним етапом розвитку особистості, який супроводжується порушенням внутрішньої рівноваги та потребує перебудови поведінкових і життєвих стратегій. Кризова ситуація виникає в умовах неефективності звичних способів подолання труднощів і характеризується перебуванням особистості у «нейтральній зоні», що створює передумови як для дезадаптації, так і для особистісного зростання.

Визначено специфіку соціальної кризи як зовнішнього контексту життєдіяльності вчителя, що зумовлює підвищення рівня стресу, невизначеності та психологічної напруженості. Соціальна криза посилює потребу педагогів у особистісних ресурсах, соціальній підтримці та адаптивних стратегіях подолання.

2. Установлено, що ресурсність особистості вчителя є ключовим чинником збереження психологічного здоров’я та професійної ефективності в умовах кризових навантажень. До її структури належать психологічні, емоційні, фізичні, соціальні та духовні ресурси, інтеграція яких забезпечує стійкість і адаптивність педагогів.

Обґрунтовано, що ефективне використання особистісних ресурсів сприяє зниженню рівня стресу, підтриманню емоційної стабільності та збереженню професійної продуктивності вчителів у складних умовах професійної діяльності та соціальної нестабільності.

Визначено провідну роль саморегуляції, самопідтримки та рефлексії як психологічних механізмів самовідновлення ресурсності вчителів. Усвідомлення власних можливостей, аналіз досвіду та формування адаптивних стратегій поведінки забезпечують успішне подолання кризових ситуацій і створюють умови для професійного зростання.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ САМОВІДНОВЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ В ПЕРІОД СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

2.1. Характеристика вибірки та інструментарію емпіричного дослідження психологічних ресурсів самовідновлення вчителів і період соціальної кризи

Метою даного дослідження є аналіз психологічних ресурсів самовідновлення вчителів в період соціальної кризи, з'ясування зв'язку особистісних характеристик вчителів з психологічними чинниками, що визначають та обмежують ефективне подолання стресу.

Задля досягнення мети дослідження на емпіричному рівні необхідно вирішити наступні завдання:

1) діагностика психологічного стану вчителів;
2) виявити рівень стресостійкості вчителів;
3) визначити психологічні особливості стресостійкості вчителів.

Емпіричне дослідження було проведене у вересні 2025 року, в період коли суспільство постійно з 24 лютого 2022 року перебуває в кризовій ситуації, щоденні потрясіння є значним випробуванням для кожного. Вчителі перебувають в складних кризових ситуаціях коли попри обов'язку давати знання, мають забезпечувати емоційну підтримку зляканих, тривожних дітей.

В цьому дослідженні взяли участь 60 осіб, які працюють у освітніх закладах освіти, зокрема, загальноосвітніх навчальних закладах м. Києва на посадах вчителів з досвідом роботи від трьох до п'ятнадцяти років. Найбільшу за чисельністю вибірки склали особи жіночої статі - 50 осіб та 10 осіб чоловічої статі, які мають педагогічну освіту та працюють вчителями середніх та старших класів.

Відповідно до ст. 56 Закону України «Про освіту», обов'язки вчителя включають: «постійне підвищення професійного рівня, забезпечення умов для

засвоєння освітніх програм, виховання поваги до загальнолюдських цінностей, дотримання педагогічної етики та поваги до гідності учня. Вчитель також зобов'язаний дбати про фізичне здоров'я учнів та їх психологічний комфорт, сприяти формуванню навичок здорового способу життя та забезпечувати безпечне освітнє середовище».

Статтею 23 Конституції України встановлено, що кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права та свободи інших людей, і має обов'язки перед суспільством, в якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості.

У зв'язку із умовами воєнного стану в Україні експеримент проводився онлайн із використанням Google Форми. Учасникам дослідження була запропонована авторська діагностична анкета, 7 методик та чіткі інструкції щодо виконання цього дослідження.

Деякі біографічні дані про розподіл вчителів по критеріям, а саме, вік, стать, стаж роботи, освіта, професія відповідно до Професійного стандарту «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 29 серпня 2024 р. № 1225, наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів

Стать	Вік			Освіта		Стаж роботи			Посада	
	до 35	до 50	більше 60	виключно педагогічна	інша	до 15	до 25	до 35	керівник	викладач
Жінки (50)	20	25	5	47	3	14	31	5	7	43
Чоловіки (10)	1	7	2	9	1	3	5	2	3	7

Задля встановлення загального психологічного стану вчителів, які тривалий час перебувають в кризових ситуаціях, під час знайомства було проведено *Анкетування* (див. додаток А).

Результатами дослідження анкетування було встановлено, що:

1) 15% респондентів відчувають серйозний рівень кризового стану та невпевненості в своїй професійній діяльності, інші 20% - високий рівень напруги, що вказує на загальний тривожний стан, переважна більшість, а це 40% - перебувають в помірному стресовому стані, та можуть впоратися з ним на певному рівні, та 25% - відчувають себе цілком комфортно та здатні впоралися з кризовими ситуаціями, які можуть викликати стрес;

2) 25% респондентів постійно відчувають фізичний дискомфорт, що може вказувати на серйозні проблеми з фізичним комфортом у результаті роботи, 30% - відчувають фізичний дискомфорт часто, що також може свідчити про серйозний вплив роботи на фізичне самопочуття, для 25% - це питання не є постійним, але виникає періодично у інших 20% - фізичний дискомфорт є рідкісним явищем.

3) 20% респондентів намагаються знаходити конструктивні рішення у конфліктних ситуаціях, 20% - відчувають стрес, але шукають конструктивні рішення в кризових ситуаціях, що вказує на їх здатність управляти емоціями та шукати позитивний вихід із конфліктів, 30% - мають сильний емоційний вплив конфліктів на них та інші 30% - уникають відкритого вирішення конфліктів.

4) 15% респондентів мають високий рівень задоволення від роботи, 30% - в більшості випадків задоволені своєю професійною діяльністю, але іноді зустрічають труднощі, 35% - мають змішані почуття стосовно професійної сфери та інші 20% - відчувають себе нещасливими у своєму професійному житті, це може викликати суттєві питання та вимагати уваги щодо факторів, які впливають на задоволення від роботи.

5) 25% респондентів мають високий рівень самоорганізації та ефективності в роботі, 30% - відчувають іноді труднощів з виконанням

завдань, не постійно, а тільки час від часу, 20% - перевантажені чи неефективно розподіляють свої ресурси інші 25% - потребують перегляду навичок управління часом чи розподілом завдань.

6) 25% респондентів ефективно застосовують форми управління емоціями та відпочинку, 35% - періодично переживають стресові ситуації та здатні до перезавантаження, 15% - потребують перегляду робочих умов, відпочинку чи форми управління стресом, 25% - потребують серйозних стратегій саморегуляції та змін у робочому середовищі.

7) 20% респондентів виявили здатність ефективно планувати час і завдання, що може сприяти підвищенню продуктивності та зниженню рівня стресу, 20% - мають труднощі з виконанням завдань або з їх завершенням, 40% - мають труднощі з стратегією управління часом, що впливає на продуктивність їх праці інші 20% - перевантажені або мають неефективні форми управління завданнями.

8) 15% респондентів володіють ефективними стратегіями подолання стресу в умовах високого навантаження, 55% - потребують удосконалення та систематизації підходів до стресових ситуацій, 25% - мають необхідність у розвитку застосування ефективних стратегій та навичок саморегуляції та 5% - сприймають кожен стресор як катастрофу, що може мати негативний вплив на їхнє психологічний стан та продуктивність.

9) 15% респондентів завжди відчувають підтримку з боку колеги, яка сприяє підвищенню їх психологічної стійкості та зниженню рівня стресу, 15% - інколи відчувають підтримку, в залежності від ситуації, 35% - рідко відчувають відповідну підтримку колег та 35% - не відчувають підтримки від колеги та потребують психосоціальної їх підтримки.

10) 10% респондентів мають успішні методи взаємодії з батьками учнів, 15% - іноді стикаються з труднощами взаємодії з батьками, 25% - потребують додаткової підготовка або ресурсів для покращення комунікації з батьками, 50% - через стрес потребують додаткової підтримки для взаємодії.

11) 40% респондентів регулярно відпочивають і мають власні методи релаксації, що є позитивним показником для їх психологічного благополуччя, 20% - потребують управління часом або пошуку ефективних стратегій релаксації, 40% - не мають можливості відпочивати, що є

ризиковим для управління стресом.

12) 15% респондентів вбачають в додаткових завданнях можливість для особистого і професійного зростання, що є позитивним підходом, 15% - мають гнучкість і потребу в ефективному управлінні завданнями, 30% - відчувають труднощі при виконанні додаткових обов'язків, що вказує на перевантаження та інші 40% - не готові виконувати додаткові завдання, що є ознакою високого рівня стресу або перевантаження.

13) 30% респондентів свідомо дбають про своє фізичне здоров'я та відпочивають, 35% - недостатньо приділяють уваги до власного здоров'я в контексті професійної діяльності, 35% - мають труднощі з утриманням режиму та здорового способу життя, які можуть бути пов'язані з особистими або робочими ресурсами.

14) 10% респондентів знаходять позитивні аспекти в стресових ситуаціях та використання їх для власного навчання, 25% - важко справляються з труднощами в деяких випадках, 30% - реагують негативно на труднощі, що вказує на їх великий стрес або перевантаження, інші 35% - потребують підтримки та стратегій щодо подолання стресу.

15) 25% респондентів мають впевненість у своїй здатності ефективно спілкуватися та співпрацювати з колегами, 25% - мають труднощі у взаєморозумінні з колегами, що може бути пов'язане з комунікаційними викликами, 5% - відчувають напругу у спілкуванні, що показує про конфлікти або несприятливі обставини в колективі, 45% - відзначають важкість у взаємодії з колегами у кризових ситуаціях.

16) 15% респондентів завжди відчувають задоволення від своєї діяльності, що свідчить про високий рівень комфорту, 25% - відзначають, що вони іноді відчувають задоволення від своєї діяльності, 30% - мають невисоку

задоволеності роботою, 30% - відчувають що мають серйозні проблеми в робочому оточенні або в характері роботи.

17) 20% респондентів мають ефективне управління рутинними обов'язками, 25% - іноді відзначають втомленість від рутини, що є типовим для багатьох видів діяльності, 30% - відчувають потребу в змінах у робочому процесі, 25% - мають серйозну проблему і вимагають втручання або зміни в роботі.

18) 20% респондентів вважають, що вони можуть впоратися з роботою, що може свідчити про їхню впевненість у своїх можливостях та ефективне управління завданнями, 30% - потребують управління стресом та збалансованістю, 25% - потребують організації робочого процесу та можливих змін, інші 25% - перевантажені та потребують змін в робочому графіку чи обсязі роботи.

19) 15% респондентів усвідомлюють важливість самовідновлення, 30% - мають нестабільний режим відпочинку, 25% - мають високий рівень стресу та напруженості, 30% - приділяють недостатньої уваги до власного фізичного та морального стану.

20) 10% респондентів розуміють і вважають результатом досягнення балансу між роботою та особистим життям, 20% - мають виклики у здійсненні балансу, 30% - вважають, що балансу між роботою та особистим життям не існує, і робота завжди перш за все та інші 40% - не розуміють важливості балансу між роботою та особистим життям.

21) 30% респондентів активно відстежують свої емоції та рівень стресу під час роботи, 25% - іноді мають труднощі у визначенні своїх емоцій під час робочого процесу, 10% - визнають, що зазвичай не приділяють уваги своїм емоціям під час роботи інші 35% - респондентів виявляють свої емоції чи стрес унікальним способом.

Задля реалізації поставлених завдань в емпіричному дослідження було також проведено наступні чотири основні етапи.

На першому етапі було здійснено відбір методик з визначення психоемоційного стану та рівня стресу у вчителів, у томі числі рівня професійного (робочого) стресу.

На другому етапі була проведена діагностика стресостійкості вчителів, у тому числі професійної стресостійкості, здійснювалась статистична обробка отриманих результатів, інтерпретація емпіричних даних.

На третьому етапі визначалися психологічні особливості самовідновлення вчителів з різним рівнем стійкості до стресів.

На четвертому етапі відбулося узагальнення результатів дослідження, формулювання основних висновків дослідження.

Методики, що застосовувалися у дослідженні узагальнені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Методики, що застосовувалися у дослідженні

№ з/п	Етапи дослідження	Мета етапу	Назва методики	Показники
1	2	3	4	5
1.	Перший етап	Визначення рівня стресу у вчителів	Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25	Високий рівень стресу, середній рівень стресу, низький рівень стресу.
2.	Перший етап	Виявлення професійного стресу	Шкала професійного стресу (Professional Life Stress Scale)	Низький рівень стресу, помірний рівень стресу, виражений стрес, необхідні коригувальні дії, високий рівень стресу, виснаження адаптаційних ресурсів.
3.	Перший етап		Шкала професійної апатії (Job Apathy Scale, JAS)	Апатичні думки, що виникають в професійній діяльності (відсутність інтересу та

Продовження таблиці 2.2

				емоційної відданості роботі в організації), апатичні дії (відсутність прагнення до реалізації дій, необхідних для успішного вирішення робочих завдань
6.	Другий етап		Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса, Р. Раге	Високий рівень, пороговий рівень, низький рівень (вразливість до стресу).
7.	Третій етап	Виявлення копінг стратегій	Комплексний копінговий опитувальник (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55)	Поведінкове уникнення, захисна поведінка, емоційна поведінка, нездатність переносити стрес, емоційне уникнення, когнітивне уникнення, когнітивні спотворення, самозвинувачення, перекладання провини на інших, занепокоєння, румінація.

Для проведення дослідження стосовно виявлення рівня стресу у вчителів використовувалися наступні методики:

1) Опитувальник «Шкала психологічного стресу» PSM-25

Методика призначена для вивчення структури стресових переживань, а саме, соматичних, поведінкових та емоційних стресових відчуттів. Вона була розроблена Лемур-Тесье-Філліон у Франції.

При розробці методики автори прагнули усунути наявні недоліки традиційних методів вивчення стресових станів, спрямованих, в основному, на непрямі оцінки психологічного стресу через стресори або патологічні прояви тривожності, депресії, фрустрації та інше. З метою усунення цих методологічних невідповідностей Лемур-Тесье-Філліон розробили опитувальник (див. додаток Б), який описує стан людини, яка переживає стрес, внаслідок чого зникла необхідність у визначенні таких змінних, як стресори або патології.

В інтерпретації результатів чим більший показник психічного навантаження, тим вищим є рівень психологічного стресу:

- більше 155 балів - високий рівень стресу - свідчить про стан дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги;

- 100-154 балів - середній рівень стресу;

- менше 100 балів - низький рівень стресу - свідчить про стан психологічної адаптованості до робочих навантажень.

2) Шкала професійного стресу (Professional Life Stress Scale)

Шкала професійного стресу (Professional Life Stress Scale) - це інструмент призначений для оцінки рівня стресу, який людина відчуває під час професійної діяльності. Методика запропонована Девідом Фонтаною (David Fontana) описується у книзі «Як упоратися зі стресом» (Managing Stress, 1989), містить 22 запитання (див. додаток В).

Шкала включає індивідуальні реакції та передбачає оцінку того, як людина реагує на професійні стресори - фізично, емоційно або поведінково.

Це можуть бути такі реакції, як підвищена тривожність, дратівливість, втома або фізичні симптоми, такі як головні болі або безсоння.

Шкала використовує систему балів для кожного фактору стресу, щоб визначити загальний рівень стресу. В інтерпретації результатів чим більший показник психічного навантаження, тим вищим є рівень професійного стресу:

0-15 - стрес не є проблемою у житті людини. Це не означає, що у людини недостатньо стресу для того, щоб займатися справами та відчувати задоволення. Шкала призначена лише для оцінки небажаних реакцій на стрес;

16-30 - помірний рівень стресу для зайнятого та багато працюючого професіонала. Проте варто ретельно розглянути можливість раціонального його зменшення;

31-45 - стрес виражений та необхідні коригувальні дії. Чим довше людина працює з таким рівнем стресу, тим складніше буде щось із цим зробити, необхідно переглянути погляди на професійне життя;

46-60 - на цьому рівні, стрес є серйозною проблемою яку потрібно вирішувати негайно. Людина може наближатися до стадії синдрому виснаження адаптаційних ресурсів. Рівень стресу необхідно знижувати.

Вибір шкали для дослідження обумовлений тим, що вона фокусується саме на стресових факторах, пов’язаних із роботою та професійною діяльністю, і допомагає відокремити їх від інших сфер життя, таких як сімейні чи особисті проблеми.

Оцінка рівня стресу за допомогою цієї шкали слугувала основою для розробки індивідуальних стратегій за Програмою розвитку стресостійкості стосовно управління стресом, психологічної допомоги, втручань для покращення робочого середовища, а також для запобігання професійному вигоранню.

3) Шкала професійної апатії (Job Apathy Scale, JAS)

Шкала професійної апатії (Job Apathy Scale, JAS) G. Schmidt et al. (2020) дозволяє вимірювати апатичні думки, що виникають в професійній діяльності - це відсутність інтересу та емоційної відданості роботі в навчальному закладі

та апатичні дії - це відсутність прагнення до реалізації дій, необхідних для успішного вирішення робочих завдань). Містить 10 запитань (див. додаток Г).

Апатичні думки (apathetic thoughts) - це відсутність інтересу та задоволення від роботи. Вчителі, які схильні до апатичних думок, уникають будь-яких когнітивних зусиль щодо роботи, часто діють «на автопілоті», ігнорують ідеї колективної ефективності та організаційного потенціалу.

Апатичні дії (apathetic actions) - це відсутність прагнення до реалізації дій необхідних для успішного вирішення робочих завдань. Вчителі, які характеризуються апатичними діями, встановлюють найнижчі стандарти, досягнення яких гарантує їм відсутність санкцій за недобросовісну роботу.

Для проведення другого етапу дослідження стосовно виявлення рівня стресостійкості вчителів використовувалися наступні методики:

4) Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації», Т. Холмса, Р. Раге

Науковці Т. Холмс і Р. Раге (США), вивчаючи залежність захворювань, у тому числі інфекційних хвороб і травм, від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п’яти тисяч пацієнтів, прийшли до висновку, що психічним та фізичним хворобам, зазвичай, передують певні серйозні зміни в житті людини.

На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів, залежно від ступеня її стресогенності (див. додаток Ґ).

Досліджуваним пропонувалося уважно прочитати весь перелік подій, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Далі слід зазначити ті події і ситуації, які за останній рік відбувалися у їхньому житті.

Підсумкова сума відображає в цифрах ступінь стресового навантаження та одночасно визначає ступінь опірності стресу:

- 50-199 балів - високий рівень;

- 200-299 балів - пороговий рівень;

- 300 і більше балів - низький рівень вразливості до стресу

Низький рівень «стресонаповненості» (менше 150 балів) характеризує відносно спокійний період життя, невелику насиченість життя руйнівними стресами та невисоку ймовірність захворювань унаслідок дистресу. Для осіб з низьким індексом «стресонаповненості» життя мають можливість збільшувати навантаження під час діяльності.

Висока стресостійкість (150-199 балів) енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою, це дає можливість говорити про викладацьку діяльність як таку, що має стресогенний характер.

Порогова стресостійкості (200-299 балів) - стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена більшість енергії та ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про викладацьку діяльність як таку, яка мало носить стресогенний характер. Віруюча людина, як правило, більш стресостійка завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смиренності.

Високий рівень «стресонаповненості» (понад 300 балів) характеризує дуже високу психічну напругу - дистрес, наявність великої кількості «руйнівних» стресових подій. У осіб із високим рівнем «стресонаповненості» висока ймовірність психосоматичних захворювань та психічного виснаження, це понад 80%.

Для таких осіб рекомендується: зниження інтенсивності робочих та життєвих навантажень, обов’язкова корекція образу та стилю життя з вектором зниження стресогенності, систематичне використання активних форм відпочинку та технік релаксації після робочого дня, застосування конструктивних стратегій копінгу для подолання щоденних професійних та особистих стресів, спеціальні дієти, вітаміни та харчові добавки, які знижують

нервово-психічну напругу та поліпшують функцію імунної системи, активне використання профілактичних та реабілітаційних засобів для підвищення стресостійкості та зміцнення здоров’я.

5) Комплексний копінговий опитувальник

Комплексний копінговий опитувальник (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55) М. Маккея та ін. (M. Mckay et al., 2007, 2020) - це психологічний інструмент, призначений для оцінки стратегій подолання стресу, які використовує людина у різних життєвих ситуаціях. Опитувальник містить 55 питань, що стосуються різних аспектів копінгової поведінки.

Мета опитувальника - вивчення механізму реагування на стресові ситуації для визначення адаптаційних ресурсів і стресостійкості особистості.

Опитувальник охоплює різні копінг-стратегії, які поділяються на декілька основних груп:

Емоційно-орієнтовані методи (зосереджені на регулюванні емоцій у відповідь на стрес).

Проблемно-орієнтовані методи (зосереджені на вирішенні стресових ситуацій через активні дії).

Соціальні методи (звернення за підтримкою до інших людей).

Уникнення (методи, спрямовані на уникнення або відстрочення розв'язання проблеми).

Питання дозволяють оцінити рівень кожного з 11 «трансдіагностичних механізмів», або дезадаптивних механізмів подолання стресу: поведінкове уникнення, захисна поведінка, емоційна поведінка, нездатність переносити стрес, емоційне уникнення, когнітивне уникнення, когнітивні спотворення, самозвинувачення, перекладання провини на інших, занепокоєння, румінація. Діапазон балів від -11 до 15.

Респондент оцінює свої дії за шкалою від «ніколи» до «завжди», що дозволяє отримати детальний профіль його копінгових стратегій.

Вибір опитувальника обумовлений тим, що він використовується для роботи з різними групами людей, хто стикається з постійними стресовими чинниками в професійній діяльності.

На основі відповідей визначаються домінуючі методи подолання стресу та їхня ефективність для збереження психічного здоров'я і стресостійкості.

Поведінкове уникнення

Якщо особа набрала багато балів, це означає, що вона уникає ситуацій та дій, які викликають нервозність, страх, сором, почуття провини чи нікчемності. Згодом уникнення входить у звичку і надалі лише посилюється і закріплюється, через що може розвинутися хронічна депресія.

Захисна поведінка

Якщо особа набрала багато балів, вона занадто часто і швидко вдається до захисної поведінки, причому настільки часто, що така поведінка вже увійшла у звичку і особа занадто сильно на неї покладається. Багато видів захисної поведінки, наприклад, нескінченна перевірка, пошуки схвалення, прокрастинація, надмірна підготовка та втеча/уникнення мають побічну дію - тривожність лише посилюється, і людина ще гірше справляється з невизначеністю.

Емоційна поведінка

Пристрасні особи гостро переживають будь-які емоції як позитивні (радість, кохання), так і негативні (гнів чи смуток). Проблеми починаються, коли негативні емоції в людини включаються автоматично, стаючи «реакцією за замовчуванням». У таких випадках відбувається емоційна поведінка. Якщо особа набрала багато балів, то коли їй погано чи сумно, вона своїми діями неусвідомлено посилює та продовжує свої страждання.

Нездатність переносити стрес

Якщо особа набрала багато балів, то, швидше за все, вона погано переживає хворобливі та неприємні події, і вони викликають надто сильні емоційні та фізіологічні реакції. У свою чергу, ці реакції штовхають на емоційну поведінку, через що все стає лише гіршим.

Емоційне уникнення

Емоційне уникнення та прагнення все контролювати - захисні механізми, за допомогою яких психіка справляється зі смутком, соромом, гнівом, страхом та іншими сильними емоціями. Ці механізми спрямовані на те, щоб маскувати, приховувати, пригнічувати або повністю заперечувати емоцію, що відчувається. Уникнення та придушення емоцій загрожує багатьма негативними наслідками і в гіршому випадку призводить до того, що хворобливі переживання посилюються. Якщо особа набрала багато балів, то емоції посилюються та довше залишаються з людиною.

Когнітивне уникнення

Якщо особа набрала багато балів, це означає, що вона часто придушує хворобливі думки або переключається на інші, приємніші. Це один із способів, якими психіка щомиті захищає людину і допомагає виживати. Однак іноді цей механізм має небажаний побічний ефект, а саме - емоційний біль.

Когнітивні спотворення

Якщо особа набрала багато балів, це означає, що вона страждаєте від когнітивних спотворень. У стресових ситуаціях вона неправильно тлумачить те, що відбувається, або у вас виникають негативні думки, через що вона відчуває депресію, тривожність або гнів, і стає ще гірше.

Самозвинувачення

Якщо особа набрала багато балів, це означає, що кожного разу, коли з нею трапляється щось неприємне, вона звинувачує себе та, як наслідок, страждає від низької самоцінністю. Здорова самоцінність означає, що людина любить і приймає себе та ставиться до себе з любов’ю, визнає за собою право на помилку, всі часом помиляються, особливо в стресових ситуаціях.

Перекладання провини на інших

Якщо особа набрала багато балів, то вона вважаєте, що в її бідах винні інші, їй погано через їхні помилки або навмисні дії. Така поведінка називається екстерналізацією та це теж один із механізмів за допомогою яких психіка справляється з хворобливими відчуттями, а саме, з соромом, страхом,

збентеженням, почуттям втрати або поразки. Екстерналізація дозволяє не мати вину за свої страждання. Однак у той же час людина постійно злиться і відчуває себе безпорадною.

Занепокоєння та руйнація

Якщо особа набрала багато балів, то це означає, що вона часто переживаєте про майбутнє або щоразу прокручує в голові події минулого. В обох випадках мова йде про негативне мислення, що повторюється, яке нерідко призводить до тривожності і депресії.

Вибір даних методик дозволяє зібрати, проаналізувати та інтерпретувати інформацію про психічні процеси та стан вчителів під час їх діяльності, що допомагає зрозуміти їх поведінку, особистість, емоції та інтелектуальний розвиток. Вони використовуються для психодіагностики, розробки індивідуальних програм допомоги, вивчення потреб та проблем, а також для створення психологічного портрета особистості.

Подальша обробка та інтерпретація діагностичного матеріалу проводилась за допомогою кореляційного аналізу даних виявлення зв’язків між показниками рівня стресостійкості вчителів та їх психологічними особливостями.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Перейдемо до аналізу отриманих емпіричних даних, які дозволять перевірити висунуту гіпотезу про те, що рівень ресурсності вчителів безпосередньо залежить від їх психологічних особливостей, таких як здатність до емоційної саморегуляції, адаптивні комунікативні навички та рівень самоорганізації.

Під час емпіричного дослідження отримані такі результати.

1) Результати отримані за допомогою Шкали психологічного стресу» PSM-25.

Дані рис. 2.1 свідчать про наявність стану дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги у 16% (10 респондентів) опитаних

вчителів (високий рівень стресу). Середній рівень стресу має більшість опитуваних вчителів - 54% (30 респонденти). Психологічну адаптованість до робочих навантажень та низький рівень стресу мають 30% (20 респондентів) опитаних вчителів.

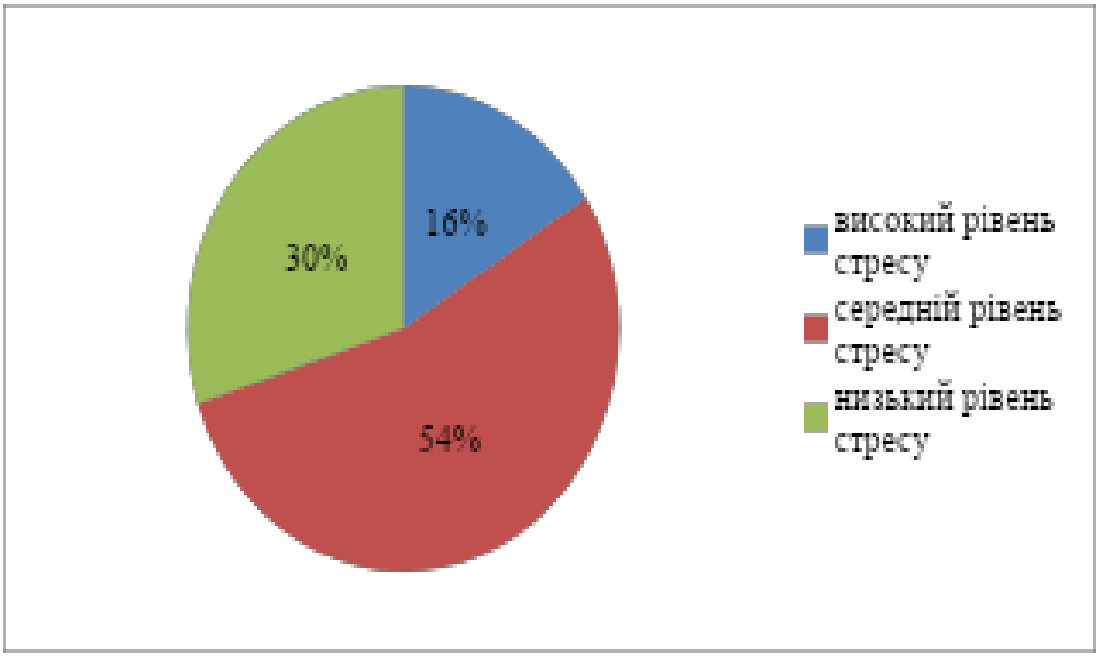


Рис. 2.1 Результати отримані за допомогою Шкали психологічного стресу» PSM-25

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем психологічного стресу та статтю

Рівень стресу	**Жінки**	**Чоловіки**	**Всього**
Високий	10	0	**10**
Середній	27	3	**30**
Низький	13	7	**20**
Разом	**50**	**10**	**60**

Всі 10 респондентів, що мають високий рівень стресу - жінки, середній рівень стресу мають 27 жінок та 3 чоловіки, низький рівень стресу мають 13 жінок та 7 чоловіків.

Аналіз даних за Шкалою психологічного стресу PSM-25 60 респондентів (див. додаток Е).

2) Результати отримані за допомогою Шкали професійного стресу.

Таблиця 2.4

Рівень професійного стресу у вибірці вчителів

Рівень стресу	Кількість (осіб)	Відсоток
Низький	15	25%
Помірний	36	60%
Виражений	9	15%
Високий	0	0%
Всього	60	100%

Про розподіл рівнів професійного стресу див. рис. 2.2.

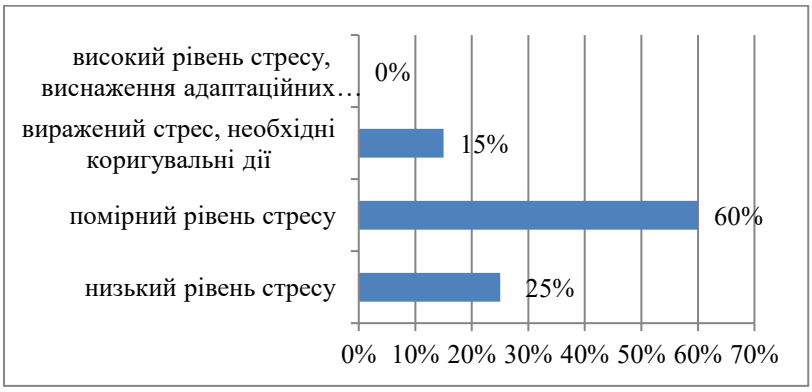


Рис. 2.2 Результати отримані за допомогою Шкали професійного стресу

Дані рис. 2.2 свідчать про те, що 25% досліджуваних вчителів мають низький рівень стресу. Виражений стрес мають 15% та потребують коригувальних дій. Високого рівня стресу, виснаження адаптаційних ресурсів цією шкалою у вчителів не встановлено (0%), більшість опитаних вчителів мають помірний рівень стресу - 60%.

Серед 60 респондентів кількість вчителів з різними рівнями стресу становить: низький рівень стресу: 15 осіб, виражений стрес: 9 осіб, високий рівень стресу: 0 осіб, помірний рівень стресу: 36 осіб.

Дані Шкали професійного стресу підтверджують дані, отримані за Шкалою психологічного стресу PSM-25.

3) Узагальнені результати, отримані за допомогою Шкали професійної апатії.

Середній показник у вибірці - 19 балів (див. таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Показники апатичних думок та дій

Показник	Кількість осіб
Апатичні думки (низькі)	11
Апатичні дії (низькі)	8
Середнє значення шкали (0-50)	19 балів

Показники апатії представлені на діаграмі (див. рис. 2.3).

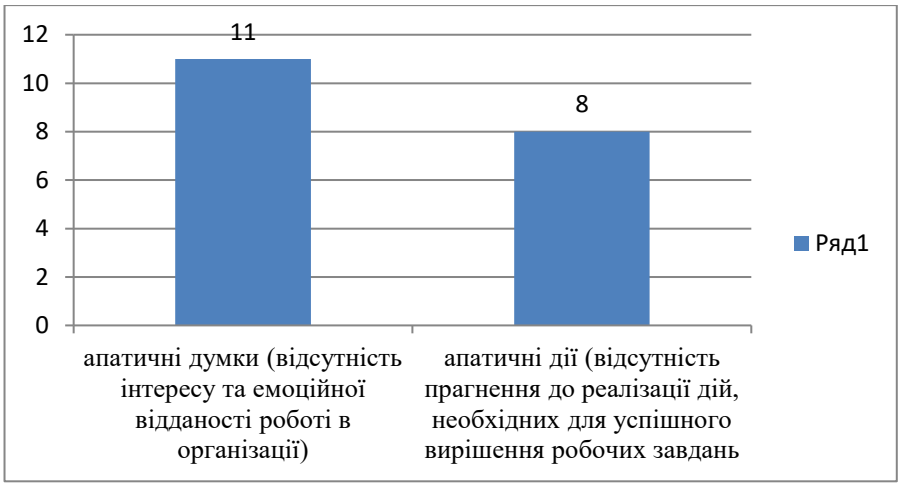


Рис. 2.3 Узагальнені результати, отримані за допомогою Шкали професійної апатії

Шкала професійної апатії складається з суми апатичних дій та думок, має значення від 0 до 50. Середню значення шкали у 60 досліджуваних вчителів склало 19 осіб.

Дослідження виявило достатньо низький рівень апатичних думок у досліджуваних вчителів - 11 з 60, наявність інтересу та середнє задоволення від роботи. Апатичні дії вчителів знаходяться на рівні 8 з 60, тобто у вчителів не встановлена відсутність прагнення до реалізації дій, необхідних для успішного вирішення робочих завдань. Аналіз даних за Шкалою професійної апатії JAS наведений у додатку Е.

4) Узагальнені результати, отримані за допомогою Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса, Р. Раге

Результати за Методикою стресостійкості та соціальної адаптації визначають рівень опірності стресу та рівень стресостійкості (див. таблицю 2.6 та рис. 2.4).

Таблиця 2.6

Рівні опірності стресу

Рівень опірності стресу	Відсоток	Кількість осіб
Низька	19%	11
Порогова	52%	31
Підвищена	29%	18

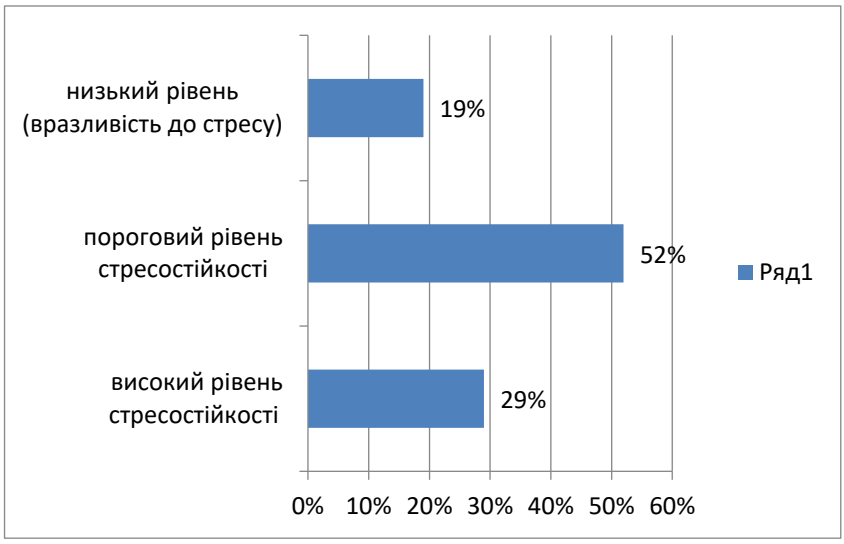


Рис. 2.4 Узагальнені результати, отримані за допомогою Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса, Р. Раге

За результатами отриманих даних про ступінь опірності стресу вчителів можна стверджувати, що у переважної більшості респондентів виявлено пороговий рівень опірності стресу (29%), отже, для вчителів характерне довготривале та наполегливе протистояння діючому стрес-фактору. Також у ході аналізу отриманих даних встановлено, що 19% досліджуваних мають низьку опірність стресу та 52% - пороговий рівень опірності стресу.

Такі результати дають підстави прогнозувати виникнення можливих проблем переживання тривожності, хвилювання, роздратування, напруги, стресу, чи виснаження у професійній діяльності. Разом з тим, за результатами дослідження рівня опірності стресу, можна зробити висновок про те, що для вчителів характерна порогова та висока опірність стресу, а отже, професійна діяльність протікає без істотних витрат своїх особистісних ресурсів.

5) Узагальнені результати, отримані за допомогою Комплексний копінговий опитувальник (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55) М. Маккея (див. таблицю 2.7 та рис. 2.5).

Таблиця 2.7

Найпоширеніші копінг-стратегії

Копінг-стратегія	Частота використання
Емоційне уникнення	Висока
Прагнення контролю	Висока
Занепокоєння	Висока
Інші стратегії	Помірно-низькі

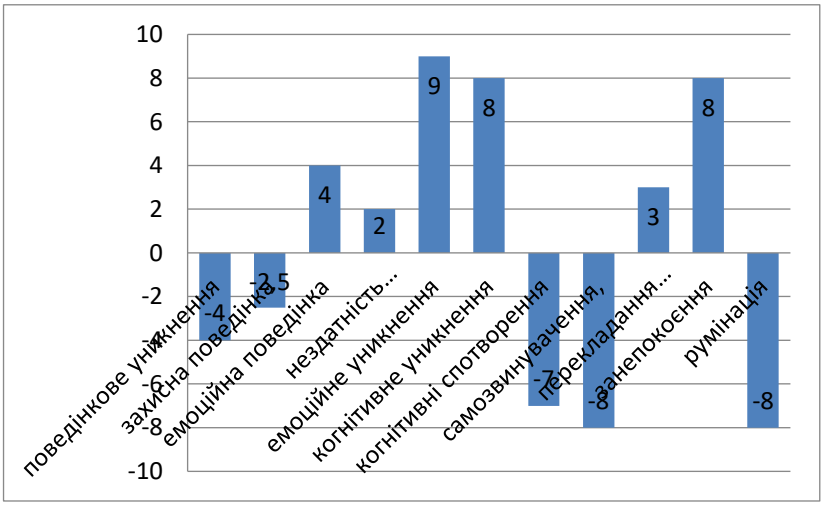


Рис.2.5 Узагальнені результати, отримані за допомогою Комплексного копінгового опитувальника (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55) М. Маккея

Аналіз даних за цією діагностикою свідчить про те, що досліджувальні вчителі найчастіше використовують такі захисні механізми як емоційне уникнення та прагнення все контролювати, а також відчуття занепокоєння.

Емоційне уникнення та прагнення все контролювати, що використовується більшістю вчителів – захисні механізми, за допомогою яких їх психіка справляється зі смутком, соромом, гнівом, страхом та іншими сильними емоціями. Ці механізми спрямовані на те, щоб маскувати, приховувати, пригнічувати або повністю заперечувати емоцію, що відчувається. Уникнення та придушення емоцій загрожує багатьма негативними наслідками і в гіршому випадку призводить до того, що хворобливі переживання посилюються. Якщо особа набрала багато балів, то емоції посилюються та довше залишаються з людиною.

Використання такого захисного механізму як занепокоєння та румінація, яку також застосовують більшість вчителів проявляється у переживанні про майбутнє, постійних думках про події минулого. В обох випадках мова йде про негативне мислення, що повторюється, яке нерідко
призводить до тривожності і депресії.

Поведінкове уникнення застосовується вчителями не часто, тобто вчителі не намагаються уникати ситуацій та дій, які викликають нервозність, страх, сором, почуття провини чи нікчемності.

Вчителі достатньо рідко вдаються до захисної поведінки. Багато видів захисної поведінки - наприклад, нескінченна перевірка, пошуки схвалення, прокрастинація, надмірна підготовка та втеча/уникнення - не притаманні досліджуваним вчителям.

Емоційна поведінка досліджуваних вчителів не є «реакцією за замовчуванням». Пристрасні особи гостро переживають будь-які емоції як позитивні (радість, кохання), так і негативні (гнів чи смуток). Проблеми починаються, коли негативні емоції в людини включаються автоматично, стаючи «реакцією за замовчуванням». У таких випадках відбувається емоційна поведінка.

Дослідження свідчить про нездатність деяких вчителів переносити стрес, вони погано переживають неприємні події, і вони викликають надто сильні емоційні та фізіологічні реакції. У свою чергу, ці реакції штовхають на емоційну поведінку, через що становище стає лише гіршим.

Когнітивне уникнення також досить часто застосовується вчителями. Вони застосовують тактику переключення з поганих думок на приємніші. Це один із способів, якими психіка щомиті захищає людину і допомагає виживати.

Малий відсоток вчителів використовуються когнітивні спотворення, вони досить об’єктивно тлумачать те, що відбувається.

Самозвинувачення майже не використовується вчителями, коли з вчителями трапляється щось неприємне, вони не звинувачують себе і, як наслідок, не страждають від низької самооцінки, визнають право на помилку, особливо в стресових ситуаціях.

Перекладання провини на інших відбувається у деяких досліджуваних. Такі вчителі вважають, що у їх бідах винні інші, їм погано через їхні помилки або навмисні дії. Така поведінка називається екстерналізацією, і це теж один із механізмів, за допомогою яких психіка справляється з хворобливими відчуттями: соромом, страхом, збентеженням, почуттям втрати або поразки. Екстерналізація дозволяє не мати вину за свої страждання. Однак у той же час людина постійно злиться і відчуває себе безпорадною.

Результати, отримані за допомогою Комплексного копінгового опитувальника (див. додаток Ж).

6) Кореляційний аналіз Пірсона

Щоб визначити зв’язок між рівнем психологічного стресу та статтю респондентів, було обчислено коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кодування змінних:

- стать: жінка =1, чоловік = 0;
- рівень стресу: низький = 1, середній = 2, високий = 3.

Обчислимо середнє значення:

$\bar{X} = \frac{(10*3)+(30*2)+(20*1)}{60} = \frac{30+60+20}{60} = \frac{110}{60} \approx 1{,}83$

$\bar{Y} = \frac{50*1+10*0}{60} \approx 0{,}83$

Обчислення дисперсії:

$(X - \bar{X})^2 = 29{,}33$

$(Y - \bar{Y})^2 = 8{,}33$

Коваріація:

$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y}) = 13{,}33$

Проміжні статистичні показники представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Проміжні статистичні показники

Показник	**Значення**
N	60
Середнє значення стресу ($\bar{X}$)	1,83
Середнє значення статі ($\bar{Y}$)	0,83
$\sum(X - \bar{X})^2$	29,33
$\sum(Y - \bar{Y})^2$	8,33
$\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$	13,33

Розрахуємо коефіцієнт кореляції Пірсона:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^{N}(X_i - \overline{X})(Y_i - \overline{Y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{N}(X_i - \overline{X})^2 \sum_{i=1}^{N}(Y_i - \overline{Y})^2}} \quad (2.1)$$

де,

X та Y - окремі значення даних для змінних X та Y;

$\bar{X}$ *та* $\bar{Y}$ - середні арифметичні значення для змінних X та Y;

$\sum$ – знак суми (сумування по всіх спостереженнях.

$r = \frac{13{,}33}{\sqrt{29{,}33}*8{,}33} = \frac{13{,}33}{15{,}62} = 0{,}85$

Кореляція Пірсона між гендером (жінка = 1) та рівнем стресу 0,85, це висока позитивна кореляція, означає, що респонденти жінки мають вищий рівень стресу ніж чоловіки, які мають низький рівень стресу.

Кореляція 0,85 - сильна, статистично значуща при будь-якому рівні $p<0,01$ для $N = 60$.

Проміжні дані для кореляційного аналізу психологічного стресу та копінг-стратегій представлені в таблиці 2.9 (див. додаток К).

Розрахунок середнього значення X^2 ≈114,15, середнє значення $\bar{Y}$ ≈–4,78.

На основі вихідних даних і формул отримано наступні сумарні значення:

Сума квадратів відхилень для змінної X: $\sum(X - \bar{X})^2$ ≈113898,73

Сума квадратів відхилень для змінної Y: $\sum(Y - \bar{Y})^2$ ≈ 1104,85

Сума добутків відхилень: $\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$ ≈125.30

Використовуючи ці суми, обчислюємо коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кореляція між психологічним стресом та захисною поведінкою

$$r = \frac{125.30}{\sqrt{113898,73} * 1104,85} = \frac{125.30}{\sqrt{125867151,33}} = \frac{125.30}{11219,05} \approx 0,011$$

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r2}}$$

$$t = \frac{0,011\sqrt{60-2}}{\sqrt{1-0,000121}} \approx 0,0838$$

$p = 0,935$.

Кореляція слабка й статистично незначуща. Рівень стресу не пов'язаний із захисною поведінкою.

Кореляція між поведінковим уникненням і захисною поведінкою

$r = 0,623$

$p < 0,001$

Сильна позитивна кореляція, статистично значуща. Чим більше респондент уникає поведінково, тим частіше він використовує інші форми захисної поведінки.

Таблиця 2.10

Кореляційна матриця

Змінна	Стрес	Уникнення	Захисна поведінка
Стрес	1,00	- 0,316	- 0,935
Уникнення	- 0,316	1,00	0,623*
Захисна поведінка	- 0,935	0,623**	1,00

* $p < 0,05$;

** $p < 0,001$.

Кореляційний аналіз, проведений між шкалою психологічного стресу та копінг-стратегіями (поведінкове уникнення, захисна поведінка), показав наявність статистично значущих та несуттєвих асоціацій. Чим більше респондент ухиляється поведінково, тим частіше він використовує інші форми захисної поведінки.

Встановлено слабку негативну кореляцію між рівнем психологічного стресу та поведінковим уникненням ($r = -0,316$, $p = 0,014$), що свідчить: зі зростанням стресу вчителі рідше використовують дану копінг-стратегію.

Кореляція між рівнем стресу та захисною поведінкою виявилась слабкою та статистично незначущою ($r = -0,011$, $p = 0,935$), що означає відсутність зв’язку між цими показниками. Натомість між поведінковим уникненням та захисною поведінкою зафіксовано сильний позитивний зв’язок ($r = 0,623$, $p < 0,001$), що вказує на узгоджене використання цих механізмів подолання стресу вчителями.

Специфіка професійної діяльності вчителів полягає у діяльності в умовах, пов’язаних із напруженістю, високою відповідальністю за прийняті рішення, систематичному збільшенні темпу діяльності, роботою із можливістю неочікуваних ситуацій, суміщенні різних видів діяльності, залежно від мети, цілей та характеру виконуваних дій.

Не менш важливим для вчителів та навчального процесу є стан емоційного піднесення, це викликає зацікавленість, емоційне та моральне

задоволення, натхнення та відчуття успіху в подальшому виконанні функціональних обов'язків.

Реалії сьогодення, умови педагогічної діяльності та додаткові стресові фактори під час повітряних тривог можуть зумовлювати виникнення деструктивних психічних станів, а саме, напруженість, тривогу, паніку, страх та інше.

Кризовий стан для різних осіб може мати гальмівний або збуджувальний прояв, в будь-якому випадку, поведінка та реакція вчителів під час викладацької діяльності буде порушена, а це несе загрозу як для їх життя так і для учнів. Надмірна напруженість може спричинити страх та навіть паніку, в такому стані у будь-якої людини втрачається повний контроль над особистими діями та адекватною реакцією на навколишні події.

Для вчителів важливо не допустити подальше розповсюдження таких станів через масштабне порушення психічних процесів під час навчального процесу. Важливою причиною попередження та усунення зазначених негативних проявів психіки є можливість психологічної стресостійкості та самовідновлення за короткий час.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження щодо психологічних ресурсів самовідновлення вчителів, з'ясування зв'язку особистісних характеристик вчителів з психологічними чинниками ефективного подолання стресу, здійснено за допомогою спостережень, опитувань та експериментів з метою визначення причин, проявів та наслідків для якості життя вчителів, а також розробки методів профілактики та корекції.

Дані отримані за допомогою Шкали психологічного стресу PSM-25 свідчать про наявність середнього рівня стресу у 54% (30 респондентів) вчителів, стану дезадаптації і психічного дискомфорту, необхідність застосування широкого спектру засобів і методів для зниження нервово-психічної напруги у 16% опитаних (10 респондентів) (високий рівень стресу),

психологічну адаптованість до робочих навантажень та низький рівень стресу мають 30% (20 респондентів). Всі 10 респондентів, що мають високий рівень стресу - жінки, середній рівень стресу мають 27 жінок та 3 чоловіки, низький рівень стресу мають 13 жінок та 7 чоловіків.

Результати, отриманими за допомогою Шкали професійного стресу свідчать про те, що 25% досліджуваних вчителів мають низький рівень стресу, виражений стрес мають 15%, які потребують коригувальних дій та більшість опитаних вчителів, а це 60% - мають помірний рівень стресу. Високого рівня стресу, виснаження адаптаційних ресурсів цією шкалою у вчителів не встановлено (0%).

Дані Шкали професійного стресу підтверджують дані, отримані за Шкалою психологічного стресу PSM-25.

Результати, отримані за допомогою Шкали професійної апатії свідчать про достатньо низький рівень апатичних думок у досліджуваних вчителів – 11 з 60, це про наявність інтересу та середнє задоволення від роботи. Апатичні дії вчителів знаходяться на рівні 8 з 60, тобто у вчителів не встановлена відсутність прагнення до реалізації дій, необхідних для успішного вирішення робочих завдань.

За результатами отриманих даних, за Методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації, щодо ступеню опірності стресу, можна стверджувати, що у переважної більшості респондентів виявлено пороговий рівень опірності стресу (29 %), отже, для вчителів характерне довготривале та наполегливе протистояння діючому стрес-фактору. Також у ході аналізу отриманих даних встановлено, що 19 % досліджуваних мають низьку опірність стресу та 52 % - пороговий рівень опірності стресу. Такі результати дають підстави прогнозувати виникнення можливих проблем переживання тривожності, хвилювання, роздратування, напруги, стресу, чи виснаження у професійній діяльності. Разом з тим, за результатами дослідження рівня опірності стресу, можна зробити висновок про те, що для вчителів характерна

порогова та висока опірність стресу, а отже, професійна діяльність протікає без істотних витрат своїх особистісних ресурсів.

Відповідно до результатів Комплексного копінгового опитувальника вчителі найчастіше використовують такі захисні механізми як емоційне уникнення та прагнення все контролювати. Це захисні механізми, за допомогою яких психіка справляється зі смутком, соромом, гнівом, страхом та іншими сильними емоціями. Ці механізми спрямовані на те, щоб маскувати, приховувати, уникати або повністю заперечувати емоцію, що відчувається. Уникнення та придушення цієї емоцій загрожує багатьма негативними наслідками.

Самозвинувачення майже не використовується вчителями, коли з вчителями трапляється щось неприємне, вони не звинувачують себе і, як наслідок, не страждають від низької самооцінки, визнають право на помилку, особливо в стресових ситуаціях.

Перекладання провини на інших відбувається у деяких досліджуваних.

Такі вчителі вважають, що у їх бідах винні інші, їм погано через їхні помилки або навмисні дії. Така поведінка називається екстерналізацією, і це теж один із механізмів, за допомогою яких психіка справляється з хворобливими відчуттями, а саме, соромом, страхом, збентеженням, почуттям втрати або поразки. Це дозволяє не мати вину за свої страждання, однак у той же час людина постійно злиться і відчуває себе безпорадною.

Специфіка професійної діяльності вчителів полягає у діяльності в умовах, пов’язаних із напруженістю, високою відповідальністю за прийняті рішення, систематичному збільшенні темпу діяльності, роботою із можливістю неочікуваних ситуацій, суміщенні різних видів діяльності, залежно від мети, цілей та характеру виконуваних дій.

Не менш важливим для вчителів та навчального процесу є стан емоційного піднесення, це викликає зацікавленість, емоційне та моральне задоволення, натхнення та відчуття успіху в подальшому виконанні функціональних обов’язків.

Реалії сьогодення, умови педагогічної діяльності та додаткові стресові фактори під час повітряних тривог можуть зумовлювати виникнення деструктивних психічних станів, а саме, напруженість, тривогу, паніку, страх та інше.

Напружений стан для різних осіб може мати гальмівний або збуджувальний прояв, в будь-якому випадку, поведінка та реакція вчителів під час викладацької діяльності буде порушена, а це несе загрозу як для їх життя так і для учнів. Надмірна напруженість може спричинити страх та навіть паніку, в такому стані у будь-якої людини втрачається повний контроль над особистими діями та адекватною реакцією на навколишні події.

Для вчителів важливо не допустити подальше розповсюдження таких станів через масштабне порушення психічних процесів під час навчального процесу. Важливою причиною попередження та усунення зазначених негативних проявів психіки є можливість психологічної стресостійкості та самовідновлення за короткий час.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ В ПЕРІОД СОЦІАЛЬНОЇ КРИЗИ

3.1. Принципи та методи програми

Програма розвитку стресостійкості вчителів у період соціальної кризи (далі - Програма) розроблена з урахуванням сучасних соціальних викликів, зумовлених тривалими кризовими процесами, зокрема воєнними подіями, соціальною нестабільністю, підвищеним рівнем невизначеності та психоемоційного напруження. У таких умовах професійна діяльність вчителя супроводжується високими вимогами до емоційної стабільності, відповідальності, швидкості прийняття рішень і здатності зберігати психологічну рівновагу, що значно підвищує ризик розвитку хронічного стресу та професійного вигорання.

Призначення Програми полягає у підвищенні рівня стресостійкості вчителів у період соціальної кризи, зменшенні негативного впливу стресу на професійну діяльність та особисте життя, покращенні емоційного здоров’я й формуванні здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Програма спрямована на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок саморегуляції та формування адаптивних стратегій поведінки в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Під час розробки Програми були визначені такі основні *завдання*:

1) підвищення рівня стресостійкості вчителів у період соціальної кризи;
2) формування усвідомлення природи стресу та його впливу на професійну діяльність і якість життя;
3) розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного реагування на стресові фактори;

4) застосування психотерапевтичних та інтерактивних технологій, що дозволяють учасникам у безпечному форматі опрацьовувати типові стресогенні ситуації професійної діяльності;
5) профілактика професійного вигорання та підтримка психологічного благополуччя вчителів.

Цільовою групою Програми є вчителі закладів загальної середньої освіти з високим рівнем професійного стресу та низьким рівнем стресостійкості. У дослідженні Програма була апробована на групі з 10 респондентів (жінок). Загальна тривалість Програми становить 7 занять із періодичністю 1-2 рази на тиждень. Тривалість одного заняття - 60 хвилин. Оптимальна кількість учасників групи - від 10 до 15 осіб, що забезпечує можливість активної взаємодії, групової підтримки та індивідуального зворотного зв'язку.

Принципи реалізації Програми

Реалізація Програми ґрунтується на системі психологічних, педагогічних та психотерапевтичних принципів, що забезпечують її ефективність у кризових соціальних умовах.

Першим принципом є принцип усвідомлення природи стресу. Важливим етапом роботи є формування в учасників розуміння механізмів виникнення стресу, його типів (гострий, хронічний, травматичний), фізіологічних та психологічних наслідків. Особлива увага приділяється аналізу впливу хронічного стресу на когнітивні процеси, прийняття рішень, комунікацію та професійну ефективність вчителя в умовах соціальної кризи.

Другий принцип передбачає навчання конкретним методам управління стресом у повсякденному житті. Програма включає освоєння дихальних технік для швидкого зняття напруги, практик усвідомленості та медитації для стабілізації емоційного стану, фізичних вправ і рухової активності для зниження рівня кортизолу, а також технік прогресивної м'язової релаксації для відновлення після стресових ситуацій.

Третій принцип спрямований на розвиток емоційної саморегуляції та адаптації до стресових обставин. У рамках Програми учасники навчаються розпізнавати власні емоційні стани, управляти інтенсивністю емоційних реакцій, застосовувати техніки запобігання емоційному вигоранню, а також формувати позитивне мислення та оптимістичне ставлення до професійної діяльності.

Четвертий принцип полягає у зменшенні впливу стресу через ефективну організацію робочого часу. Значна увага приділяється навичкам тайм-менеджменту, плануванню робочого навантаження, встановленню пріоритетів, делегуванню завдань і формуванню балансу між роботою та відпочинком, що є особливо актуальним в умовах соціальної кризи.

П'ятий принцип орієнтований на розвиток комунікативних навичок та створення здорових робочих взаємин. Програма підкреслює важливість соціальної підтримки колег, формування підтримуючого професійного середовища, розвитку навичок конструктивного вирішення конфліктів і зниження міжособистісної напруженості.

Шостий принцип передбачає підвищення здатності швидкого й ефективного вирішення стресових ситуацій. Учасники опановують навички прийняття рішень під тиском, використання критичного мислення для обробки значних обсягів інформації, а також ознайомлюються з базовими правовими стратегіями поведінки в кризових професійних ситуаціях.

Сьомий принцип спрямований на профілактику професійного вигорання та підтримку емоційного балансу. Програма включає формування навичок самодопомоги, стратегічного відпочинку, відновлення психоемоційних ресурсів і збереження психологічної стійкості.

Восьмий принцип полягає в забезпеченні психологічної підтримки вчителів, особливо тих, які демонструють високий рівень стресу. Реалізація цього принципу відбувається через створення безпечного групового простору, індивідуальні консультації та постійну підтримку з боку фахівця.

Методи та форми реалізації Програми

Для досягнення поставлених цілей у Програмі використовується комплекс взаємодоповнювальних методів і форм роботи. До них належать лекції за темами, визначеними у Розділі 3.2, практичні групові заняття, регулярні тренування навичок саморегуляції, психотерапевтичні техніки когнітивно-поведінкової терапії, групові обговорення та аналіз реальних професійних кейсів.

Окреме місце займають тренінги з розвитку комунікативних навичок, семінари з тайм-менеджменту, рольові ігри та робота в малих групах. Важливою складовою Програми є групова терапія, що створює умови для обміну досвідом, взаємної підтримки та формування відчуття професійної спільності. За потреби учасникам надаються індивідуальні психологічні консультації з питань організації навчального процесу та подолання особистих стресових труднощів.

Таким чином, Програма розвитку стресостійкості вчителів у період соціальної кризи має комплексний, системний і практично орієнтований характер, що забезпечує її ефективність як інструменту психологічної підтримки та професійного самовідновлення педагогів.

3.2. Зміст психокорекційної програми

Тема заняття №1: Регуляція психоемоційного стану у стресових ситуаціях.

Мета заняття: вироблення індивідуальної психотехніки видозміни, ослаблення стресових переживань в період соціальної кризи.

Сенс емоційної регуляції не в тому, щоб проігнорувати емоції, а в тому, щоб знизити їх напруження. Тоді вони не оволодіють нашим розумом. Це корисно в ситуаціях, в яких треба діяти конструктивно. Емоції можуть настільки сильно гальмувати мозок і тіло, що людина ніби собі не належить. Під впливом емоцій він може поводитися так, як «при повному розумі» ні за що не буде.

Список вправ: «Я і стрес», «Фокусування», «Склянка», «Життя або смерть».

Вправа «Я і стрес» - це інтроспективна техніка, спрямована на дослідження власного ставлення до стресу, виявлення його джерел, а також особистісних стратегій подолання. Ця вправа допомагає вчителю краще усвідомити, як саме він реагує на стресові ситуації, і які ресурси або методи використовує для їх подолання.

Метою техніки є усвідомлення власних джерел стресу, аналіз індивідуальних способів реакції на стрес, визначення копінг-стратегій (стратегій подолання), які використовує вчитель та розробка нових, ефективніших способів подолання стресу.

Проведення техніки:

1. Підготовка:

Взяти аркуш паперу та ручку або скористайтеся електронним засобом для записів. Розділіть аркуш на три колонки.

2. Колонка 1: Джерело стресу

Написати перелік ситуацій, подій або факторів, які викликають стрес. Це можуть бути як конкретні події під час виконання посадових обов'язків або в особистому житті, так і загальні фактори (наприклад, робочі дедлайни, конфлікти, фінансові труднощі тощо).

Питання для роздумів:

- Що зазвичай викликає стрес?
- Які ситуації чи люди викликають найбільше емоційне напруження?

3. Колонка 2: Реакція на стрес

У другій колонці написати, як зазвичай реагуєте на стресові ситуації. Описати свої емоційні, фізичні та поведінкові реакції.

Питання для роздумів:

- Як відчувається стрес фізично? (Наприклад, головний біль, напруженість м'язів, прискорене серцебиття).

- Як зазвичай поводитеся під час стресу? (Наприклад, стаєте дратівливим, закриваєтеся у собі, шукаєте підтримки).

- Які емоції найчастіше супроводжують стрес? (Тривога, страх, гнів).

4. Колонка 3: Способи подолання стресу.

У третій колонці запишіть копінг-стратегії – те, як зазвичай справляєтесь зі стресом. Це можуть бути як позитивні, так і негативні стратегії.

Питання для роздумів:

- Що допомагає впоратися зі стресом?

- Як знімаєте напругу? (Наприклад, фізичні вправи, розмови з друзями, хобі, уникнення проблем).

- Чи задоволені своїми способами подолання стресу?

5. Аналіз результатів

Після того як заповнили всі колонки, проаналізуйте свої записи. Зверніть увагу на наступні моменти:

- Чи є спільні риси між джерелами стресу та персональними реакціями?

- Чи є способи подолання стресу, які варто вдосконалити або замінити?

- Які нові підходи до подолання стресу могли б спробувати?

6. Розробка нових стратегій

Подумати, які нові персональні копінг-стратегії могли б бути більш ефективними. Можливо, варто включити техніки релаксації, медитації, планування часу, або збільшити фізичну активність.

Приклад:

Джерела стресу	Реакція на стрес	Способи подолання стресу
Строк виконання завдання	Тривога, безсоння	Планування часу, динамічна медитація
Конфлікти з колегами	Дратівливість, закритість у собі	Уникнення, самоконтроль
Особисті фінансові проблеми	Страх, занепокоєння	Обговорення з партнером, економія

Динамічна медитація

Учасникам пропонується опанувати динамічну медитацію (у 5 етапів) для управління стресом:

1) Встати прямо і максимально розслабити тіло. Дихання через ніс якнайглибше. Дихання має бути хаотичним та досить швидким. Концентруватися на власному диханні. Тіло при цьому може почати рухатись - не заважати йому. Рухи можуть бути будь-якими.

2) Маєш стати «божевільним». Можна робити все, що завгодно - кричати, стрибати, трястись, танцювати, сміятися, плакати. Не контролювати себе! Навпаки, намагайся посилити те, що хочеться зробити. Робити все якомога енергійніше, намагатися перетворитися на суцільний потік енергії.

3) Встати прямо і підняти руки вгору. Вигукувати звук «ха». При цьому мають створюватися відчуття, що звук різко падає вниз живота. Під час крику намагатися виплеснути всі негативні емоції, вирвати все, що заважає, вичерпати себе до дна. Робити це якомога енергійніше.

4) Різко зупинитися. Завмерти у цій позі. Зберігати нерухомість. Прислухатись до того, що відбувається всередині. Не намагатися виявити в собі щось незвичайне, а просто стань стороннім спостерігачем.

5) Почніть легко танцювати, кружляти, співати. Відчуйте благодать та звільнення.

Вправа «Я і стрес» дозволяє краще зрозуміти, як стрес впливає та допомагає усвідомлено підходити до вибору стратегій для його подолання, що сприяє розвитку стресостійкості.

Вправа «Фокусування»

Інструкція: пропонується зручно розташуватись у кріслі. Віддаючи собі команди зосередити увагу на певній ділянці свого тіла, відчути його тепло.

Наприклад, за командою «тепло!» треба зосередитися на своєму тілі, за командою «права рука!» - на правій руці, «кисть!» - на кисті правої руки, «палець!» - на вказівному пальці правої руки і, нарешті, по команді «кінчик

пальця!» - на кінчику вказівного пальця правої руки. Команди собі слід подавати з інтервалами 10-12 секунд. Тривалість вправи - 5 хвилин.

Ця вправа дозволяє покращити розумовий фокус. Вміння фокусуватись дозволяє не відкладаючи виконувати роботу. Фокусування також сприяє формуванню безперервних зусиль та уваги, доки завдання не буде завершено. Зосередження дозволяє продовжувати виконання завдання незважаючи на будь-що, що відволікає, це сприяє підтримувати необхідну енергію для виконання конкретного завдання, поки не досягнуто поставленої мети.

Вправи «Склянка» та «Життя або смерть» див. в додатку Л.

Тема заняття №2: Конфлікти та їх вирішення у ході професійної діяльності.

Мета заняття: усвідомлення індивідуального рівня конфліктності, вироблення способів вирішення конфліктних ситуацій.

Список вправ: «Конфлікт рук», «У країні речей», «Я у конфлікті».

Вправа «Конфлікт рук»

Інструкція: вчителю пропонується заплющити очі, зосередитися на своїх руках і вкласти у них свою енергію. Нічого не кажучи, познайомившись з руками людини, що сидить поруч, поборотися з ним, спочатку жартома, а потім побити їх, вклавши у них силу, помиритися за допомогою рук, попрощавшись відкрити очі.

Рефлексія:

Розказати, що відбувалося у різні моменти спілкування з чужими руками. Що переживав у момент сварки та боротьби? Ти відчув емоційний конфлікт? Що хотілося зробити? Чи подобається конфліктувати з будь-ким?

Вправа «У країні речей»

Інструкція: Необхідно розібратися у конфліктних ситуаціях, подумки беручи на себе роль того чи іншого предмета (картки: стіл та сільничка, виделка та ложка, парта та пенал).

Рефлексія: У якій ролі тобі було комфортніше? Чому? Вправа «Закінчи речення»:

Конфлікт – це погано, бо… Конфлікт - це добре, бо…

Вправу «Я у конфлікті» див. у додатку Є.

Вправи дозволяє актуалізувати та узагальнити власні уявлення про конфлікт, як процес крайнього загострення суперечностей та боротьби, його сутність, складові та причини, які дії провокують конфлікт, а які - дозволяють його уникнути чи вирішити.

Тема заняття №3: Визначення внутрішніх бар'єрів до професійної діяльності.

Мета заняття: Засвоєння практичних способів подолання психологічних бар'єрів.

Список вправ: «Робота та стрес», «Безлюдний острів».

Вправа «Робота та стрес»

Метою вправи є усвідомлення факторів стресу, пов'язаних з організацією та змістом роботи, аналіз ситуації та визначення ступеня свого впливу на ситуацію.

Завдання: кожному учаснику дають список «Фактори стресу».

1) Психолог пропонує учасникам вивчити список можливих факторів стресу: невпевненість у завтрашньому дні; страх втратити роботу внаслідок недостатньої кваліфікації, віку, конкуренції тощо; неможливість впливати на свою діяльність; відчуття неможливості впливу та залежності свого власного результату від роботи інших та випадкових обставин; нестабільність обсягом роботи.

2) Характер виконуваної роботи - складність розв'язуваних завдань, монотонність, одноманітність, відсутність творчості, чи, навпаки, необхідність постійно щось вигадувати. Характер професійної діяльності відповідає індивідуальним особливостям: інтересам, темпераменту, особливостям мислення.

3) Рольова двозначність і рольовий конфлікт – необхідність поєднувати «робочі» та «особистісні» ролі: вчителя та друга, керівника та рятувальника, працівника та миротворця, будь-які ситуації, пов’язані з порушенням взаємин під час навчального процесу.

4) Специфічна підпорядкованість - подвійне підпорядкування вчителя, змушеного одночасно виконувати розпорядження двох керівників; відсутність керівництва; неузгодженість у роботі тощо.

5) Стресогенний стиль управління - часте використання методів невиправданого тиску та загроз, авторитарність, жорсткість, або, навпаки потурання, відсутність єдиних вимог, залежність від настрою. Погані умови праці - шум, некомфортна температура, режим роботи тощо.

Далі вчитель пропонує проранжувати фактори за ступенем впливу: від 1 - не впливає, 2 - майже не впливає, 3 - впливає, 4 - впливає дуже сильно, викликає стрес.

Наступним кроком є обговорення у колі чи парах з поясненнями і конкретизацією.

Якщо учасники називають фактори, які не присутні у списку, можна доповнити і визначити ступінь впливу.

У групі обговорюються найстресогенніші фактори і як можна їх змінити? У процесі розмови важливо визначити конкретні кроки з виходу зі стресу. Наприклад: «Страх втратити роботу - переконати себе в неспроможності страху, підвищити кваліфікацію, продумати, чим ще можна займатися і заробляти собі на життя, поговорити з керівником та з’ясувати наміри тощо».

Обговорення вправи. Приклади запитань: Як я можу впливати на стресові ситуації, пов’язані із роботою? Яка моя поведінка, погляди на життя, які почуття провокують попадання у стресові ситуації?

Вправа-гра «Безлюдний острів»

Метою вправи є створення умов усвідомлення учасниками своїх цілей, цінностей. Розвиток навичок ефективного спілкування та вміння діяти спільно.

За умовою гри вся група опинилася на великому океанічному кораблі, який здійснює рейс через Атлантику. Подорож була приємною та цікавою. Однак у тропічних широтах корабель потрапив у шторм. У трюмах спалахнула пожежа. Група пересідає на шлюпки. Але сильний шторм розбиває шлюпки на рифі. Через деякий час команда опиняється на безлюдному острові. Місце для групи невідоме. Крім того, що є у кишенях, більше нічого немає. За 15 хвилин група вирішує який це острів (розміри острова, ландшафт, клімат, рослинний та тваринний світ тощо). Група розповідає про своє рішення. За умовами гри острів віддалений від жвавих морських та повітряних шляхів. Минув місяць (перебування на острові може затягнутися на дуже довго), необхідно облаштовуватися. Обговорення у групі 15 хвилин.

Після обговорення учасники відповідають на такі запитання:

1) Як ви будуєте стосунки один з одним?

2) Чи є у вас лідер, ватажок? Хто він?

3) Як ви вирішуєте найскладніші питання вашого життя?

4) Як відбувається поділ праці, обов'язків? Хто за що відповідає?

Так минуло два роки. Якось хвилі прибою винесли на берег уламки невеликої яхти. Однак у ній дивом зберігся відсік, де лежали теслярські інструменти - сокири, пили, цвяхи, а крім цього на яхті знайшли порожню пляшку. Остання знахідка породила у групи ідею надіслати листа. Обговорення листа - 15 хвилин. Лист зачитується вголос. Обговорення будівництва плоту - 2 хвилини. Якщо деякі члени групи не хочуть повертатися на Велику землю, психолог пропонує учасникам якимось чином вирішити цю проблему. Якщо все-таки група розкололася і не може дійти єдиної думки - плисти чи не плисти, психолог дає нову вказівку. На побудованому плоті в ризиковане плавання можуть вирушити лише 2 людини, хто ці двоє обирає група (можуть бути добровольці). Обговорення 10 хвилин.

Решта на острові одного ранку побачили судно, що входить до бухти. Проте, це виявилися пірати-работорговці. Усі учасники, що залишилися на острові, стають полоненими. Їх замикають у трюмі. Судно виходить у море. Через дві доби до трюму долинають постріли. У трюмі спалахнула пожежа. Через пробоїну снаряда з'явилася можливість вибратися нагору, проте той, хто виявиться першим, напевно врятується, а той хто далі від початку черги, то менше шансів врятуватися. Учасники приймають рішення, як обиратимуться, в якому порядку?

Обговорення - 15 хвилин.

Усім вдалося вибратися на палубу. Учасники бачать людей, що наближаються до них - це поліцейські зі спеціального відділу боротьби з наркомафією. Ці люди з'явилися не випадково: у відкритому морі вони зустріли пліт, на якому пливли два гравці, яких команда відправила за допомогою. Команда повертається додому.

Обговорення:

1. Чи задоволені ви пережитими пригодами?

2. Які епізоди гри виявилися для вас найцікавішими?

3. У яких ситуаціях вам було особливо важко ухвалити рішення?

4. Чи задовольняє вас рішення, до яких приходила група?

5. Чому ви зважилися (не наважилися) вирушити у плавання на плоту?

6. Чому дехто ризикнув вирушити у плавання на плоту?

7. Що ви відчували, коли опинилися у ситуації вибору, кого віддати піратам?

8. Чи легко ви погодилися з місцем, яке вам відвели у черзі до порятунку під час пожежі?

9. Чи проявляли ви самі активність під час життя на острові та інших подій чи воліли йти за лідерами?

10. Хто був лідером? Чому? Чи було дано це право групою чи він сам взяв ініціативу до своїх рук?

Вправи спрямовані на формування у вчителів поняття про бар'єри спілкування, різні аспекти, які виникають у міжособистісному спілкуванні.

Тема заняття №4: Формування комунікативних навичок.

Метою заняття є вироблення індивідуальних комунікативних навичок.

Список вправ: «Сім богатирів» та «Передати одним словом».

Вправа «Сім богатирів»

Ціллю вправи є відпрацювати навички переконання, вміння знайти аргументи на користь своєї позиції також відпрацювання презентаційних навичок.

Одна учасниця відіграватиме роль царівни. Хто хоче? Інші діляться на однакові за чисельністю команди учасників.

Щоб потренувати вміння переконувати, згадати і розіграти казку про мертву царівну і сім богатирів, зокрема, той епізод, де семеро богатирів, у яких жила царівна, вмовляють її вийти за одного з них заміж та залишитися з ними назавжди. У цій казці буде те саме, але богатирі, які пройшли ряд тренінгів і володіють даром переконання, зможуть краще, ніж казкові, переконати царівну відмовитися від королевича Єлисея і залишитися в їхньому домі.

Кожна міні-група повинна підготувати найпривабливіші пропозиції для того, щоб умовити царівну залишитись у них, показати їй усі переваги такого кінця казки.

Учасникам дається 5 хвилин на підготовку, після чого один посланець від кожної групи виступає, звертаючись до царівни зі своїми аргументами.

Рефлексія. Після виступів царівна говорить про те, чи захотілося їй залишитися у богатирів, які плюси та мінуси побачила вона у виступах кожного. Які емоції відчували учасники, виконуючи цю вправу?

Вправа «Передати одним словом»

Мета цієї вправи в наголосі на важливість інтонацій у процесі комунікації.

Допоміжним обладнанням є картки розміром із візитну картку з надрукованими на них назвами емоцій.

Список емоцій: Радість. Здивування. Жаль. Розчарування. Підозрілість. Сум. Веселий. Холодна байдужість. Спокій. Зацікавлення. Впевненість. Бажання допомогти. Втома. Хвилювання. ентузіазм.

Учасникам роздаються картки, на яких написано назви емоцій. Після чого учасник, не показуючи картку іншим учасникам, скажете слово «Вітаю» з інтонацією, яка відповідає емоції, написаній на вашій картці. Інші відгадують, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Картки перемішуються та ще раз роздаються. Те саме завдання тільки тепер потрібно прочитати короткий віршик «Впустили ведмедика на підлогу, Відірвали медведику лапу, Все рівно його не покину, Тому що він хороший!».

Рефлексія: (5 хвилин). Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію щодо інтонацій? У реальному житті, наскільки часто у телефонній розмові ви з інтонації з перших слів розумієте, в якому настрої ваш співрозмовник?

Крім спілкування словами, має місце невербальне спілкування. Невербальне спілкування - це безмовне передання інформації за допомогою сигналів, жестів, інтонації, дотиків, міміки, тобто немовна форма спілкування за допомогою тіла, поведінки.

Ці вправи дозволять усвідомити власний стиль спілкування (сильні сторони та зони для розвитку), розвивати впевненість у собі, подолати сором’язливість чи страх висловлювати думку, навчитися чітко формулювати свої висловлювання, адаптувати їх під співрозмовника, вдосконалити навички слухання та реагування, розвивати контроль над емоціями й керувати тоном, темпом задля підвищення ефективність взаємодії, отримати зворотний зв’язок і відкоригувати поведінку в безпечному середовищі.

Тема заняття №5: Робота з психологічним напруженням.

Мета заняття: Ознайомлення з техніками зняття психологічної напруги, це активності спрямовані на зменшення внутрішнього напруження, стресу, тривоги та на розслаблення тіла та відновлення емоційного стану.

Список вправ: «Пурхання метелика», «Крик» та «Десенсибілізація».

Вправа «Пурхання метелика»

Ціль цієї вправи в оволодінням вміннями психологічної релаксації. Запланований час: 5 хвилин. Обладнання: магнітофон, релаксаційна музика.

Психолог включає спокійну розслаблюючу музику і каже: «Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте легко та спокійно. Уявіть собі, що Ви знаходитесь на лузі у чудовий літній день. Прямо перед собою ви бачите чудового метелика, що пурхає з квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи його крил легкі та граціозні.

Тепер нехай кожен уявить, що він - метелик, що у нього гарні та великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно та плавно рухаються вгору та вниз. Насолоджуйтесь відчуттям повільного та плавного переміщення у повітрі.

А тепер погляньте на строкатий луг, над яким Ви літаєте. Подивіться скільки на ньому яскравих кольорів. Знайдіть очима найкрасивішу квітку і поступово починайте наближатися до неї. Тепер Ви відчуваєте аромат своєї квітки. Повільно і плавно сідаєте на м’яку пахучу середину квітки. Вдихніть глибоко ще раз його аромат... і розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття».

Рефлексія.

Вправа «Крик»

Ціллю вправи є зняття психологічної та м’язової напруги з подальшою мобілізацією психічної енергії так звана аудіотерапія.

Запланований час: 10 хвилин.

Психолог дає всім установку: «Сядьте на килимки, закрийте очі, дихання глибоке. Зосередьтеся на своєму диханні, відчуйте перебіг повітря-енергії у всьому тілі, постарайтесь відчути як реагують м’язи, кістки, кровоносні судини на енергію, що надходить з глибоким диханням. Через одну-дві

хвилини починайте озвучувати видих із переходом на крик – нечленороздільний, без напруги голосових зв'язок. Повільно вставайте. Звук стає голоснішим, у ньому бере участь все тіло: допомагайте собі руками, ногами, «трусіть повітря». Повне звучання утримується деякий час, потім поступово вщухає.

Губи та м'язи нижньої щелепи мають бути розслаблені. Для звільнення щелепи від напруження можна масажувати її м'язи. Крик затихає, увага знову зосереджена на диханні. Повільно опустіться на килимок, ляжте на спину. Тепер під час вдиху і видиху Ви говоритимете членороздільні звуки. При вдиху треба вимовляти «со», при видиху - «хум». «Сохум» у перекладі з санскриту означає «це я», крім того, ці склади відповідають природному озвучуванню дихання. Дихання стає дедалі глибшим. Одна рука лежить на сонячному сплетінні, інша - на животі. Увага спрямована на одночасний та плавний рух діафрагми та живота. Треба прийти до внутрішнього усвідомлення того, що повітря, що вдихається, - це харчування, необхідне організму. Глибоке дихання і зосередження на ньому тривають 5-6 хвилин. Потрібно відчути насичення тіла енергією». Учасники групи виконують вправу. Рефлексія.

Вправу «Десенсибілізація» див. у додатку Є.

Вправи цього заняття допомагають знизити м'язове напруження, заспокоїти нервову систему, врегулювати емоційний стан, відновити ресурсність та сконцентрованість а також поліпшити самопочуття та підняти настрій.

Тема заняття №6: Формування стресостійкості особистості до зовнішніх факторів.

Метою заняття є вироблення якісно-продуктивного стилю поведінки у стресових ситуаціях.

Список вправ: «Що подобається?», «Колесо життя», «Блаженство».

Вправа «Що подобається?»

Метою цієї вправи є актуалізація конструктивних стилів поведінки у потенційно стресових ситуаціях життя. Запланований час: 25 хвилин. Обладнання та матеріали: робочі зошити та авторучки або олівці.

Психолог пропонує групі учасників провести розминку. Він ставить учасникам такі питання:

1. Якою є Ваша типова реакція на ситуацію, що вимагає від вас зусиль?
2. Що Вам подобається робити?
3. Що Вам не подобається робити?
4. Чому Вам щось взагалі подобається, а щось ні?
5. Що Вам легше робити? Чим краще робити?
6. У яких ситуаціях Ви дуже переживаєте?
7. Як Ви боретеся зі стресовими ситуаціями?

На кожне запитання учасники мають вигадати не менше трьох варіантів відповідей. На обмірковування дається п’ять хвилин. Далі кожен учасник по черзі (по колу) зачитує свої відповіді. Здійснюється обговорення проблеми, хто і якою мірою (більшою чи меншою мірою) захищений від стресів. Методом мозкового штурму виробляються загальні антистресові рекомендації для повсякденної життєдіяльності. Рефлексія.

Вправа «Колесо життя»

Ціллю вправи є аналіз стресових та антистресових факторів життя. Запланований час: 30 хвилин.

Оснащення заняття: картонні кола (білий картон, діаметр кола 20 см.) за кількістю учасників, кулькові ручки (чорні та червоні) за кількістю учасників.

Психолог розповідає, що стресостійкість і схильність людини до стресів залежить від повноти реалізації для неї значних видів життєдіяльності, а точніше, від рівня самореалізації особистості у цих видах життєдіяльності. Тренер роздає всім членам групи по дві кулькові ручки (чорні та червоні) та картонні кола (білий картон, діаметр кола 20 см.), які поділені на десять частин: фізичне; емоційне; духовне життя; інтелектуальне; сімейні стосунки; кохання та секс; трудова (навчальна) діяльність; вільний час.

Дев’ятий і десятий сектори безіменні. Їх можуть назвати учасники групи за своїм розумінням.

Психолог повідомляє групі: «У народі говорять про те, що життя смугасте. У ньому є білі (позитивні) та чорні (негативні) смуги. Чорні символізуватимуть чорний колір, а білі - білий. Необхідно в кожному секторі записати відповідним кольором, позитивне, а також негативне у вашому нинішньому житті. Ті сектори, в яких важко щось записати, просто заштрихувати синім і червоним кольором у пропорції, що відповідає вашій ситуації. Два вільні сектори пропонується заповнити самостійно».

На виконання завдання приділяється п’ять хвилин. Далі кожен учасник по черзі (по колу) зачитує свої відповіді. Учасники групи задають запитання. Ведеться обговорення того, наскільки життя кожного учасника насичене, позитивне, наскільки кожен реалізовує свій потенціал у процесі життєдіяльності. Рефлексія.

Вправу «Блаженство» див. у додатку Є.

Вправи цього заняття допомагають усвідомити свої реакції на стресові ситуації, навчитися керувати ними, обирати, замість імпульсивних або деструктивних способів поведінки, безпечні, продуктивні та ефективні способи поведінки.

Тема заняття №7: Вправи підвищення рівня стресостійкості особистості.

Мета заняття: Підвищення рівня стресостійкості.

Список вправ: «Методика стирання стресової інформації з пам’яті», «Шкідливі поради», «Притулок», «Складіть свої проблеми в ящик».

Методика стирання стресової інформації із пам’яті (візуалізація)

Мета цієї вправи саме про розуміння власної індивідуальності та саморозвитку.

Сісти та розслабитися. Закрити очі. Зробити три глибокі вдохи та видихи. Уявити чистий альбомний лист, олівці, гумку. Подумки намалювати

негативну ситуацію, яку необхідно забути. Це може бути реальна картинка, образна асоціація, символ тощо. Подумки взяти гумку і починати послідовно «витирати» з аркуша паперу створену негативну ситуацію. «Витирати» доти, доки картинка з листа не зникне. Розплющить очі. Здійснити перевірку. Для цього закрити очі та уявити той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову взяти гумку і «витирати» до її повного зникнення. Через деякий час методику можна повторити.

Наступним кроком, уявити, що знаходитесь у своєму будинку, у кімнаті, де зазвичай відпочиваєте, де буває особливо добре та затишно. Розслабитися та відчути, як спокійно. А потім подумати про те, що зараз відбудеться дуже важлива зустріч. Цю зустріч чекали давно і багато чого від неї очікуєте отримати.

Уявіть, що ви встаєте і йдете до дверей свого будинку, відчиняєте їх і виходите надвір. Сонячний день. Назустріч йде людина, схожа на вас. Відбувається Ваша зустріч з нею. Вона - це ви, але Ви - інша, більш досконала, вільна і розкута. Людина, яку Ви зустріли - це ваш ідеальний образ. Підійдіть ближче, уважно розгляньте її. Як одягнена? Як вона тримається? Подумайте, яке основне питання Ви хотіли б їй поставити? Запитайте і постарайтеся почути відповідь. А тепер - повертайтеся до свого будинку та до себе в квартиру. Ваша зустріч відбулася. Рефлексія.

Зміст Вправи «Шкідливі поради» див. в додатку Є.

Вправа «Притулок»

Метою цієї вправи є викликати в учасників стан внутрішнього спокою та комфорту. Час: 40 хв. Основним завданням для учасників є розслабитись та подумки створити собі спокійне та комфортне місце.

Психолог: «Зараз я прошу вас подумки створити собі таке місце, де Ви відчували себе дуже спокійно, дуже комфортно, де ніхто в цілому світі не може вас потурбувати без вашої згоди. Це може бути будь-що: ваша власна кімната, хатина в горах, курінь у лісі, берег моря, інша планета. Єдина умова, щоб Ви відчували себе спокійно, комфортно та у безпеці. І коли ви знайдете

або уявите собі таке місце, можете кивнути головою, я знатиму, що ви знайшли його. І я прошу Вас просто побути там... дозволяючи собі повністю відчути ці приємні почуття впевненості... спокою... комфорту... І в цьому стані може змінитися час... і кілька миттєвостей зараз можуть розтягнутися і стати кількома годинами більше... часом, достатнім для того, щоб можна було заспокоїтись, відпочити... набратися сил... І якесь час я не звертатимуся до вас, і це абсолютно не турбуватиме вас... Я не обмежую вас у часі... Просто коли ви відчуєте себе заспокоєними і відпочилими, можете вийти зі свого місця і повернутися сюди... Для цього досить глибоко вдихніть та розплющить очі».

Запитання для зворотного зв'язку: Що ви відчували, виконуючи вправу? Що дала вам ця вправа? Але не завжди достатньо сісти у затишному куточку і просто спробувати заспокоїтися. Іноді напруга буває такою сильною, що прикрості просто не йдуть з голови, повністю поглинаючи Ваші думки та почуття. Ви ніяк не можете перестати думати, наприклад, про сварку з колегою, про стоси паперів на Вашому робочому столі, розмову з начальством або про важливу конференцію, яку Вам доведеться проводити наступного тижня. З такими тяжкими думками дуже важко, якщо взагалі можливо, дійти внутрішнього спокою та використовувати коротку паузу для розслаблення.

Вправа «Складіть свої проблеми в ящик»

Заплющить очі і зробіть три глибоких вдихи та видихи. Уявити, що поряд стоїть велика скринька або дерев'яна скриня. Ви повільно відкриваєте кришку і починаєте складати туди все, що на Вас тисне, наприклад, Ваше хвилювання перед завтрашніми подіями, Ваш страх забути про якусь важливу зустріч або не знайти необхідні документи тощо. Ви вкладаєте «спати» в скриню все, що Вас гнітить. А коли Ви наступного ранку прокинетеся, зможете (подумки) знову відкрити кришку і витягнути всі свої завдання. Можливо, їх стане менше, можливо, їх буде більше, вони можуть стати легшими або важчими, але на час сну Ви змогли їх помістити у надійне місце.

Можливо, все це здається абсурдним, але ефект вражаючий. Підсвідомість працює та думає дуже образно. Разом з уявленнями про те, що

щось можна зняти і відкласти у скриню, людина отримує полегшення і перестає турбуватися про всі ці подразники. На ніч можна таким чином зняти з себе відповідальність і відчути себе більш розслаблено, спокійно та вільно.

Вправи цього заняття про навички саморегуляції задля швидкого повернення у збалансований стан, покращувати навички у стресових ситуаціях, розвивати навички усвідомленості бути в моменті «тут і зараз» не чіпляючись за тривожні сценарії, підвищувати витривалість до кризових ситуацій.

З огляду на зазначене, можна зазначити, що розроблена Програма сприятиме підвищенню рівня стійкості до стресів вчителів та максимальне використання всіх ресурсних можливостей специфіки даної професійної діяльності.

3.3. Апробація програми та аналіз її результативності

Апробація Програми розвитку стресостійкості вчителів у період соціальної кризи проводилася з метою перевірки її ефективності та визначення динаміки змін показників стресостійкості й соціальної адаптації учасників після завершення психокорекційного впливу.

У дослідженні взяли участь 13 вчителів жіночої статі, які здійснюють професійну діяльність в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого соціальною кризою. Серед них 10 осіб мали високий рівень стресу та низький рівень стресостійкості, а 3 особи - середній рівень стресу та помірний рівень стресостійкості, що було встановлено за результатами первинної психодіагностики.

Апробація Програми здійснювалася у форматі групових занять відповідно до розробленої структури (розділ 3.2) та тривала протягом п’яти зустрічей із періодичністю 1-2 рази на тиждень. У процесі реалізації Програми використовувалися психокорекційні, тренінгові та інтерактивні методи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, подолання стресових

реакцій, формування адаптивних стратегій поведінки та актуалізацію особистісних ресурсів учасників.

Після завершення Програми було проведено повторне психодіагностичне обстеження з метою визначення її результативності. Для оцінювання рівня стресостійкості та соціальної адаптації використовувалася Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге, що дозволяє виявити рівень впливу стресових подій на психічний стан особистості та її адаптаційні можливості.

За результатами повторної діагностики встановлено, що 11 респондентів продемонстрували нормальний рівень стресостійкості, який відповідає напруженому, але адаптивному стилю життя активної особистості, здатної ефективно справлятися з професійними та життєвими викликами. Два вчителі показали високий рівень стресостійкості, що свідчить про сформовану здатність до саморегуляції та ефективного управління стресовими ситуаціями. Варто зазначити, що ці учасники мали на початку дослідження середній рівень стресу та помірний рівень стресостійкості, що підтверджує позитивну динаміку їхнього психоемоційного стану.

Таким чином, усі учасники Програми продемонстрували позитивні зміни показників, зокрема:

- зниження рівня стресового напруження;
- підвищення рівня стресостійкості щонайменше на один рівень (з низького до середнього, з середнього до високого);
- покращення показників соціальної адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що реалізована Програма сприяла не лише зменшенню негативного впливу стресових факторів, зумовлених соціальною кризою, а й активізації внутрішніх психологічних ресурсів вчителів, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню їхньої професійної ефективності.

На основі результатів апробації Програми можна зробити висновок про її результативність, що проявляється у:

- зниженні рівня стресу та емоційного вигорання;
  підвищенні стресостійкості та адаптивних можливостей вчителів;
- покращенні комунікативних навичок і якості міжособистісної взаємодії;
- зростанні ефективності професійної діяльності та поліпшенні загального психоемоційного самопочуття.

Обмеження дослідження

Незважаючи на позитивні результати апробації Програми розвитку стресостійкості вчителів у період соціальної кризи, дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати при інтерпретації отриманих даних.

По-перше, *обмеженим є обсяг вибірки,* оскільки в дослідженні взяли участь 13 респондентів. Це не дозволяє повною мірою узагальнювати результати на всю сукупність педагогічних працівників, однак є достатнім для апробації та попередньої оцінки ефективності Програми.

По-друге, *гендерний склад вибірки* представлений виключно жінками, що зумовлено специфікою професійної групи. Водночас це обмежує можливість аналізу гендерних відмінностей у рівні стресостійкості та особливостях реагування на психокорекційний вплив.

По-третє, дослідження проводилося *в межах короткотривалої програми,* що не дозволяє оцінити віддалені результати та стабільність досягнутих змін у довготривалій перспективі. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефекту відстроченого впливу Програми.

По-четверте, оцінювання ефективності Програми здійснювалося *за допомогою одного психодіагностичного інструменту,* що обмежує комплексність аналізу психоемоційного стану учасників. У подальших дослідженнях доцільно доповнити діагностику іншими методиками,

спрямованими на оцінку емоційного вигорання, тривожності та копінг-стратегій.

Таким чином, зазначені обмеження не знижують наукової та практичної цінності проведеного дослідження, але визначають перспективи його подальшого розвитку та вдосконалення програми психологічної підтримки вчителів у період соціальної кризи.

Отже, запропонована Програма розвитку стресостійкості є ефективним психокорекційним інструментом підтримки вчителів у період соціальної кризи та може бути рекомендована для використання у закладах освіти з метою профілактики професійного вигорання та збереження психологічного здоров'я педагогів.

Висновки до розділу 3

Розроблена та апробована Програма розвитку стресостійкості вчителів спрямована на підвищення рівня їхньої стресостійкості, особливо в умовах соціальної кризи, а також на зменшення негативного впливу стресу на професійну діяльність і особисте життя педагогів, покращення емоційного здоров'я та формування здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

У процесі створення Програми були визначені завдання, спрямовані на розвиток стресостійкості вчителів у період соціальної кризи та впровадження психотерапевтичних і інтерактивних технологій, які дозволяють учасникам моделювати та опрацьовувати різні стресові ситуації, пов'язані з професійною діяльністю. Зміст Програми побудований з урахуванням актуальних психологічних потреб педагогів, що працюють в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Цільовою групою Програми стали вчителі навчальних закладів із високим рівнем стресу та низьким рівнем стресостійкості. Програма розрахована на сім занять тривалістю 60 хвилин з періодичністю 1-2 рази на тиждень та може реалізовуватися в групах чисельністю від 10 до 15 осіб, що забезпечує

оптимальне поєднання групової динаміки та індивідуальної залученості учасників.

Реалізація Програми розвитку стресостійкості вчителів у період соціальної кризи засвідчила її ефективність у зниженні рівня стресу та підвищенні адаптаційних можливостей учасників. Усі респонденти після проходження Програми продемонстрували позитивну динаміку показників стресостійкості, що проявилося у підвищенні здатності до емоційної саморегуляції, кращому контролі емоційних реакцій та ефективнішому подоланні стресових ситуацій у процесі професійної діяльності.

Програма сприяла не лише зменшенню психоемоційного напруження, але й формуванню оптимістичного ставлення до професійних викликів, розвитку навичок управління часом та організації робочих процесів, що дало змогу знизити рівень професійного перевантаження й підвищити продуктивність праці. Важливим результатом участі у Програмі стало також покращення комунікативних навичок, здатності до конструктивного вирішення конфліктів і формування підтримуючих робочих взаємин у педагогічному середовищі.

Апробація Програми підтвердила її позитивний вплив на психоемоційний стан вчителів, підвищення їхньої готовності ефективно діяти в умовах невизначеності та соціальної напруженості. Результати повторної психодіагностики свідчать про доцільність використання запропонованих методів і технік для зниження рівня стресу, профілактики емоційного вигорання та зміцнення стресостійкості педагогів.

Отже, Програма розвитку стресостійкості вчителів довела свою практичну значущість і може бути рекомендована для впровадження у державних та приватних закладах освіти як ефективний засіб психологічної підтримки педагогів у період соціальної кризи. Її використання сприяє збереженню психологічного здоров’я вчителів, підвищенню професійної ефективності та рівня задоволеності педагогічною діяльністю.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретико-методологічного аналізу було впорядковано понятійну базу психологічних особливостей самовідновлення особистості на основі застосування системного підходу. Виділено поняття психологічного самовідновлення як сукупність методів та технік спрямованих на зниження психоемоційного напруження та поступового відновлення загального психічного стану особистості, включаючи практики, що зосереджені на відновлення внутрішніх ресурсів та мотивацію, що сприяє зниженню психоемоційного напруження та гармонійній життєдіяльності. Змістом психологічного самовідновлення є зниження стресу, покращення концентрації та підвищення мотивації, що допомагає особистості зберігати емоційний баланс та гармонію у повсякденному житті.

Досліджуючи наукове визначення «особистісний ресурс», увагу привернуло те, що особливого значення воно набуває в контексті досліджень психології людини в кризових умовах її життєдіяльності, де особистісні ресурси дозволяють не тільки зберігати психологічне благополуччя в непростих умовах але і підтримувати здоров’я особистості, бути ефективним не дивлячись на зростаюче напруження, яке характерне для кризової ситуації.

Здійснення аналізу понять «криза» та «кризова ситуація» дозволило встановити, що криза - це завжди вибір між регресивним і прогресивним подальшим розвитком особистості. Від вибору залежить усе подальше життя особистості. Криза виникає тоді, коли життєві події створюють потенційну загрозу задоволенню фундаментальних потреб особистості і при цьому ставлять перед нею проблему, якої вона не може уникнути і яку не може вирішити за короткий час звичними їй способами. Психологи розуміють кризовий стан особистості як гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності особистості, який вона не може здолати у спосіб відомий їй із минулого досвіду, тому, що якби їй було це під силу для неї б ситуація не була б кризовою.

Кризова ситуація - це будь-яке відхилення від звичного режиму функціонування системи або окремого її елемента, що характеризується необхідністю ухвалення нестандартних рішень, мобілізації професійно-особистісного потенціалу людини і наявністю як негативних, так і позитивних наслідків. Кризову ситуацію можна охарактеризувати трьома важливими властивостями, як сила, масштаб і тривалість її в часі. Сила кризи характеризується тим, що чим більше негативне відхилення від нормального стану, тим вона сильніша. Щодо масштабу, то чим більша частина системи перебуває в кризовому стані, тим ширше її поширення. Тривалість характеризується тим чим довше система перебуває в кризовому стані, тим серйозними можуть виявитися її негативні наслідки.

2. Встановлено вплив психологічних і професійних чинників на рівень ресурсності особистості педагогів у сучасних умовах соціальної нестабільності. Стрімкість соціальних змін, зростання інформаційного навантаження та умови воєнного часу зумовлюють підвищене психоемоційне напруження, що призводить до виснаження особистісних ресурсів. За таких умов перед педагогами постає необхідність поєднання високої адаптивності до змін із збереженням внутрішньої цілісності, емоційної стабільності та психологічної рівноваги.

Доведено, що чинниками втрати ресурсності є травматичні та кризові події професійного й особистісного характеру, які руйнують усталені опори особистості та ускладнюють ефективне подолання стресу. Водночас відновлення ресурсного потенціалу можливе за рахунок використання стратегій саморегуляції та самопідтримки, зокрема розвитку рефлексії, опанування нових навичок, активізації соціальних зв’язків і турботи про фізичне здоров’я.

Визначено, що ефективність подолання кризових ситуацій забезпечується такими індивідуально-психологічними характеристиками педагогів, як уважність, емоційна стійкість, оптимістичне ставлення до життєвих подій, здатність до об’єктивної оцінки загроз, гнучкість мислення,

життєстійкість і віра у власні внутрішні та зовнішні ресурси. Зазначені якості сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки, підтриманню саморегуляції та професійної ефективності педагогів у кризових умовах.

3. Емпіричне дослідження психологічних ресурсів самовідновлення вчителів в період соціальної кризи виявило, що на сьогодні освітня діяльність належить до діяльності, що передбачає виконання службових обов'язків у напружених, екстремальних, інколи в стресогенних умовах. Стресогенний характер професійної діяльності вчителів обумовлює високий рівень нервово-психічного напруження. Проблема психологічної стійкості до стресу є професійно значущою для вчителів, оскільки від неї залежить ефективність їх діяльності.

Викладацькій діяльності притаманні такі особливості, як дефіцит часу, вплив сильних подразників, що викликають негативні почуття, такі як страх, злість, провина або сором, стають переважаючими та заважають нормальному функціонуванню, дефіцит позитивних емоцій, підвищена відповідальність за прийняття рішень та необхідність невідкладного вжиття заходів безпеки. Ці особливості набувають особистого значення та призводять, як кожна окремо, так і в сукупності, до виникнення стану психологічної напруженості. Напружений стан завжди спричиняє гальмівний або збуджувальний прояв, в будь-якому випадку, діяльності порушується, а це несе загрозу як для їх життя так і для учнів. Надмірна напруженість може спричинити страх та навіть паніку, в такому стані у будь-якої людини втрачається повний контроль над особистими діями та адекватною реакцією на навколишні події.

До психологічних стресорів, що впливають на вчителів відносяться: підвищена відповідальність, надлишок виконуваних завдань, невизначеність ситуації, підвищена мотивація, дефіцит часу, часта або швидка зміна стратегій поведінки, підвищена конфліктність в колективі тощо.

Професійна стресостійкість як особистісна якість вчителя, яка визначає ступінь ефективності подолання стресової ситуації в професійній діяльності тісно пов'язана з копінг-стратегіями і залежить від ряду індивідуально-

типологічних особливостей особистості (локус-контролю, типу темпераменту, емоційної стійкості тощо). Стресостійкість вчителів залежить від досвіду роботи. Одні й ті ж самі чинники впливають на психіку вчителів по-різному, залежно від їх мотивації та індивідуально-психологічних особливостей. Чим вищий рівень мотивації, тим більше особа захищена від негативних впливів.

Разом з тим, якщо вчителю притаманні низька емоційна врівноваженість, вразливість, імпульсивність у діях і вчинках, невпевненість у собі, надмірна потреба в безпеці - це показники низької витривалості до стресу і, відповідно, залежності від чинників, які викликають психологічну напруженість. Такі показники в цілому виявилися притаманними жінкам, що брали участь у дослідженні.

У цілому можна зазначити, що стабільність щодо впливу негативних чинників знаходиться в прямій залежності від відповідності індивідуально-психологічних якостей вимогам педагогічної діяльності. Невідповідність якостей особистості цим вимогам може стати причиною постійного стресу, неадекватних дій, які негативно впливають на ефективність роботи, роблять її небезпечною для здоров’я та відносин під час педагогічної діяльності. Більшість опитаних вчителів мають помірний рівень стресу.

Вчителі найчастіше використовують такі захисні механізми як емоційне уникнення та прагнення все контролювати, а також занепокоєння. Ці механізми спрямовані на те, щоб маскувати, приховувати, пригнічувати або повністю заперечувати емоцію, що відчувається. Разом з тим вчителі часто переживають занепокоєння про майбутнє.

Найбільшою мірою у досліджуваних респондентів виражена копінг-стратегія «вирішення проблем», тобто вони орієнтовані на продуктивний і конструктивний спосіб подолання складних ситуацій. Найменшою мірою - «стратегія уникнення».

4. Запропонована Програма розвитку стресостійкості вчителів в період соціальної кризи спрямована на підвищення стресостійкості вчителів в період соціальної кризи, допомогу у зменшенні впливу стресу на їх професійну

діяльність та особисте життя, покращення емоційного здоров'я і здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

Підтримка стійкості це процес в якому індивідуальні ресурси допомагають підтримувати психоемоційну стабільність та стійкість до життєвих труднощів, які дозволяють адаптуватися і рухатися вперед створюючи внутрішній баланс, дозволяють уникати емоційного виснаження.

Формування адаптивних стратегій забезпечується здатністю індивідуальної ресурсності змінювати своє ставлення до подій і знаходити сенс навіть у складних обставинах, навчитися швидко реагувати на зміни, знаходити нові способи вирішення проблем та використовувати ситуацію як можливість для розвитку.

Підтримка саморегуляції пролягає в здатність ресурсності особистості сприянню процесам емоційної саморегуляції, вмінню керувати своїми емоціями, здатність контролювати реакції на стрес, знижувати рівень тривоги та агресії, а також краще справлятися з внутрішніми конфліктами.

Методи, що використовуються вчителями для ефективного самовідновлення - це організація робочого часу; планування робочого часу з метою уникнення надмірного тиску та несподіваних ситуацій, розподіл завдань та встановлення пріоритетів, вивчення технік релаксації, спорт, зустрічі з друзями, використання коротких перерв для відпочинку під час робочого дня, вміння керувати емоціями, навички зберігання об'єктивності, навички відокремлювати особисті емоції від фактів справи, роботи, інших людей, спілкування з колегами, обмін досвідом, психологічна підтримка для висловлення своїх вражень та емоцій, організація особистого часу, чітке розмежування робочого часу та відпочинку.

Достатньо важливим як для вчителів, так і загалом для навчального процесу, є стан емоційного піднесення, це завжди викликає зацікавленість, емоційне та моральне задоволення, натхнення та відчуття успіху в подальшому виконанні функціональних обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байбекова Л. О. Характеристика процесу адаптації майбутніх спеціалістів до професійної діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»* – Додаток 1 до Вип. 36, Том VI (66): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». Київ, Гнозис, 2015. С. 34–41.

2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник Дніпро: Видавництво Дніпропетровського національного університету, 2020. 244 с.

3. Білан О.О. Динаміка ціннісно-смислової сфери особистості в умовах кризи. Держава, регіони, підприємництво: *інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* матеріали VI Міжнародної конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2024.

4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (*на прикладі працівників стресогенних професій*): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Ушинського. Одеса, 2007. 21 с.

5. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: монографія. Київ, 2000. 302 с.

6. Бондарева Н.О. Гендерні особливості проживання агресії особами зрілого віку в кризових ситуаціях. Держава, регіони, підприємництво: *інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: матеріали VI Міжнародної конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2024.

7. Бурлакова І., Оксютович М., Кондес Т., Гаркуша С. Європейські підходи у клінічній психології: інтеграція практик та інновацій в умовах війни в Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 201-210.

8. Васильченко О. М. Технологічно-психодинамічний підхід до оцінки психологічного стану: можливості і перспективи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1(73). С. 260-274.

9. Васильченко О. М. Психологічні особливості ухвалення управлінських рішень в умовах соціальної та економічної кризи. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Т. 32. № 2. С. 7-15.

10. Васильченко О. М. Цілепокладання та ухвалення рішень як регулятивні механізми соціальної поведінки особи в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 279-287.

11. Волуйко О. М., Гошкодеря О.В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. Київ, 2018. 106 с.

12. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: ТВОРИ, 2022. 224 с.

13. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. 2 (1), 2012. С. 49–58.

14. Галігузова Я. Є. Соціально-психологічні чинники виникнення професійного стресу в умовах управлінської діяльності колективних суб'єктів управління: психодіагностичні методи вивчення. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г. Костюка НАПН України. Т.7. Екологічна психологія. Вип. 14. Київ, 2008. С. 49–54.

15. Герасіна С. В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової людини. Наука і освіта, 2016. № 2-3. С. 115–119.

16. Герман Джудіт Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору / переклад з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. Львів : Вид-во Старого Лева, 2021. 424 с.

17. Глуговська О. М. Роль психологічної компетентності вчителів для надання підтримки учням в умовах війни. Держава, регіони, підприємництво: *інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: тези

доповідей V Міжнародної конференції (Київ, 7 грудня 2023 р.). Київ: Університет «КРОК», 2023.

18. Головаха Є. І. Українське суспільство: шляхи трансформації. *Стаття інституту соціології НАН України. Серія: соціологічні науки*, 2016. №1-2. С. 26–30.

19. Гончарук Т. В., Шумка М. Л. Національно-культурна ідентичність як маркер модернізації українського суспільства. *Філософія фінансової цивілізації: людина у світі грошей:* Збірник наукових праць. Книга 6., 2013. 722с.

20. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер з англ. С. Гуменецької/ Д. Гоулман. Харків: Віват, 2018. 512 с.

21. Гриневич Є. Г., Лінський І. В. Спільні і специфічні маркери розвитку психічних та поведінкових розладів внаслідок надзвичайних подій в якісно відмінних контингентах постраждалих. *Архів психіатрії*. 2006. Т. 12. № 1-4. С. 16–21.

22. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Наук. Вісник. Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. С. 10–19.

23. Заграй Л. Д. Концептуалізація «Я» і психологічна травма. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 128. С. 108–111.

24. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Католик Г., Корнієнко І. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим. Львів: Червона Калина, 2003. 124 с.

26. Ковалькова Т. О. Синдром емоційного вигорання у вчителів: діагностика та шляхи подолання. Соціально-економічні та правові аспекти розвитку суспільства: колективна монографія/ за ред. С. М. Лаптєва, І. П. Мігус. К.: Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 200-219.

27. Ковалькова Т. О. Психологічні чинники попередження емоційного вигорання вчителів старших класів. *Соціальна психологія*. 2010. № 1 (39). С. 166-177.

28. Ковалькова Т. О. Ціннісні орієнтації особистості як чинник запобігання емоційного вигорання вчителів. Правничий вісник Університету «КРОК». 2017. Вип. 29. С. 214-222.

29. Костенко Н. В., Шульга М. О., Злобіна О. Г. Стан сучасного українського суспільства: цивілізаційний вимір. *Збірник Київського Інституту соціології НАН України. Серія: соціологічні науки*. 2017. 198 с.

30. Костенко Н. В. Український соціум: проблеми трансформації. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Серія: гуманітарні науки.* 2008. № 33. С 161–168.

31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

32. Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2020 р.,). Полтава. С. 71–73.

33. Максименко С. Д. Лідерство як функція професійної психологічної компетентності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 7–16.

34. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / Ін-т психології ім. Г. Костюка НАПН* України. Київ: Логос, 2007. Т 7, вип. 10. С. 178–183.

35. Назаренко Д. О. Самоприйняття та соціально-психологічна адаптація особистості. Держава, регіони, підприємництво: *інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: матеріали VI Міжнародної конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2024.

36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

37. Никоненко О. В. Професійні компетенції педагогів закладу середньої освіти в умовах війни. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 9(49). С. 1410-1420.

38. Никоненко О. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 1(73). С. 244-253.

39. Никоненко О. В., Кононенко С. А. Дослідження світогляду як психологічного феномену. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку*: збірник матеріалів V Міжнародної конференції (7 грудня 2023 р., м. Київ): в 2-х част. Частина 1. Київ: Університет «КРОК», 2023. С. 452-454.

40. Ничкало Н. Г. Професійна адаптація. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ: Поліграфкнига, 2001. Т. 1. С. 179–180.

41. Нежинська О. Розвиток конкурентоздатної особистості майбутнього фахівця у закладі вищої освіти методом коучингу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2(78). С. 497-504.

42. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, вольової, психологічної стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. 2004. № 617. С. 96–100.

43. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливков В. Л.. Особистість як суб’єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

44. Папанова О. А. Синдром «емоційного вигорання» у студентів – майбутніх соціальних працівників і способи його профілактики. *Вища освіта сьогодні*. 2024. № 9. С. 49–53.

45. Петрунько О. В. Соціально-психологічні чинники ухвалення рішень в умовах невизначеності. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2(74). С. 260-269.

46. Петрунько О. В. Соціалізувальні ресурси і ризики агресивного медіа середовища. Рідна мова: *Освітній квартальник українського вчительського товариства у Польщі*. 2012. Випуск 17. С. 36-43.

47. Постилякова Ю. В. Психологічна оцінка ресурсів подолання стресу в професійних групах. Київ, 2004. 184 с.

48. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції.* Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. 56 с.

49. Романовська Д. Д., Ілащук О.В. Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

50. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. *Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. 87 с.

51. Сингаївська І. Особливості психологічної комптентності вчителя в роботі з підлітками під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 4(76).

52. Сингаївська І. Чинники життєстійкості жінок під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 3(75). С. 231-245.

53. Склярова Г. Психологічні стратегії внутрішньої стабілізації українців в умовах щоденного стресу війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2(78). С. 512-519.

54. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.

55. Сергієнко Н. П. Емоційний стан працівників МНС на різних етапах професіоналізації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: зб. наук. Праць унів-ту цивіл. захисту України. Харків, 2009. Вип. 6. С. 164–173.

56. Сингаївська І. Особливості психологічної комптентності вчителя в роботі з підлітками під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 4(76).

57. Сокольська М. В. Особистісне здоров'я професіонала. Харків, 2012. 500 с.

58. Стадник М. В., Кравченко В. В., Зарембо І. В. Посттравматичний стресовий розлад : діагностика, лікування, реабілітація. Київ : ВД «Авіцена», 2015. 304 с.

59. Стельмащук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. Вип. 29. С. 671–684.

60. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

61. Тиллих П. Мужество быть / Пер. с англ. О. Седаковой. Київ : Дух і Літера, 2013. 200 с.

62. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харьків, 2000. 214 с.

63. Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ, 2017. 502 с.

64. Тітов І. Г. Психологічні аспекти світогляду особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2011. № 11. С. 2-3.

65. Тітов І. Г. Психологія світогляду: особистісний контекст. *Психологія і особистість*. 2017. № 1, С. 13-24.

66. Тітов І. Г. Місце та роль світогляду в структурі свідомості. *Психологія і особистість*. 2015. № 2(1), С. 45-57.

67. Федосова Л. Копінг-стратегії: як подолати життєві труднощі. *Персона L*. 2014. № 6.

68. Храпа О.М. Психологічна сепарація як феномен міжособистісних відносин. Держава, регіони, підприємництво: *інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку:* матеріали VI Міжнародної конференції (5-6 грудня 2024 р., м. Київ). Київ: Університет «КРОК», 2024.

69. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць, С. 211–231.

70. Шиделко А. В. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія психологічна, 2016. Випуск 2. С. 151–159.

71. Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР): методика PCL-5. https://www.zpl.zt.ua/wp-content/uploads/2024/03/shkala-samootsinky-proyaviv-posttravmatychnoho-stresovoho-rozladu-ptsr.pdf

72. Штепа О. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ, Т. 11.Вип. 4. Ч. 2. 2011. С. 231–252.

73. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 47, 2020. С. 231–252.

74. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. вид. Ніжин, 2017. С. 57–60.

75. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Харків : НАНГУ, 2019. – 197 с.

76. James R. J. and Gilliland B. E. (2021). Crisis Intervention Strategies. PacificGrove, PA: Brook/Cole. – 7-th edition. – 27 p.

77. Tedeschi R. G., Calhoun L. (2016). Posttraumatic Growth // A New Perspective on Psychotraumatology Psychiatric Times. – April. XXI (4).

78. Roberts A. R. (2010). An overview of crisis theory and intervention model. In A. R. Roberts (Ed.). Crisis Intervention Handbook. – NewYork : Oxford University Press. – 872 p.

79. Wainrib B. R. and Bloch E. L. (1998). Crisis Intervention and Trauma Response: Theory and Practice. – NewYork : Springer Publishing Company. – 224 p.

80. Gelkopf M., Solomon Z., Bleich A. (2013). A longitudinal study of changes in psychological responses to continuous terrorism. The Israel journal of psychiatry and related sciences. 2018. № 50 (2). P. 100–109.

81. Pacek P., Truszczyński O. Hybrid war and its psychological consequences. Torun International Studies. 2020. № 1 (13). P. 23–30.

82. Fontana, David. "Professional life stress scale." *Adapted from Managing Stress, The British Psychological Society and Routledge Ltd* (1989) URL: https://cherylpence.com/wp-content/uploads/2021/07/LifeStressScale.pdf

83. G. Job Apathy / G. B. Schmidt et al. *Journal of Career Assessment*. 2015. Vol. 25, no. 3. P. 484–501. URL: https://doi.org/10.1177/1069072715599536

84. Graves, Clare W. The Never Ending Quest. Under the editorship of Christopher Cowan and Natasha Todorovic, ECLET Publishing, 2005. 570 pp.

Всього джерел – 85.

Джерел за останні десять років – 46.

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 8 (16; 21; 75; 76; 77; 80; 81; 83).

Джерел українських авторів за останні десять років – 46 (1; 2; 3; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 15; 17; 18; 23; 24; 25; 27; 29; 30; 33; 36; 37; 38; 39; 40; 42; 44; 45; 46; 50; 51; 52; 53; 54; 56; 58; 59; 63; 65; 66; 68; 69; 70; 73; 74).

Додаток А

АНКЕТА

встановлення психологічного стану вчителів

1) Як оцінюєте свій рівень професійного стресу на зараз?

- Дуже високий рівень стресу (відчуваєте серйозний рівень напруги та невпевненості в своїй професійній діяльності).
- Високий рівень стресу (постійний тривожний стан з яким важко впоратись).
- Середній рівень стресу (помірно відбуваються стресові ситуації з якими можете впоратися).
- Низький рівень (відчуваєте в цілому комфортно та справляєтесь з стресовими ситуаціями).

2) Як часто відчуваєте фізичний дискомфорт (головний біль, напругу м'язів, біль в спині та інші болючі відчуття) через роботу?

- Постійно (впливає не тільки на роботі).
- Часто відчувають фізичний дискомфорт (лише на роботі).
- Час від часу відчувають фізичний дискомфорт (виникає періодично).
- Рідко відчувають фізичний (рідкісне явище).

3) Як реагуєте на конфліктні ситуації з батьками чи колегами?

- Знаходжу компроміс (намагання завжди знаходити конструктивні рішень у конфліктних ситуаціях).
- Відчуваю стрес, але шукаю конструктивні (здатність управляти емоціями та шукати позитивний вихід із конфліктів).
- Відчуваю сильний стрес і іноді емоціоную (сильний емоційний вплив конфліктів).
- Закриваюсь у собі і уникну конфлікту (тенденцію уникати відкритого вирішення конфліктів).

4)Чи є ви щасливі у своєму професійному житті на сьогодні?

- Абсолютно щасливий(а) (високий рівень задоволення від роботи).
- Іноді є труднощі (в більшості випадках задоволені своєю роботою, але іноді зустрічають труднощі).
- Сумніваюся (невизначеність чи змішані почуття стосовно професійної діяльності).
- Відчуваю себе нещасливим(ою) (є фактори, що впливають на задоволення від роботи).

5)Як часто відчуваєте те, що не досягаєте виконання завдань або те, що вони досить складно вам даються?

- Рідко (високий рівень самоорганізації та ефективності в роботі).
- Час від часу (іноді виникають труднощів з виконанням завдань).

- Досить часто (завдання частіше складні).
- Завжди (завдання надто складні).

6)Як часто ви відчуваєте емоційне напруження чи втому від роботи?

- Рідко (емоційний стан спокійний, без втоми від роботи).
- Час від часу (іноді емоційна збудженість чи втома).
- Часто (емоційна збудженість чи втома присутня досить часто).
- Постійно (виснажені чи втомлені постійно у робочому середовищі).

7)Як розумієте та розставляєте пріоритети в роботі?

- Ефективно планую час і завдання.
- Іноді важко зробити вибір.
- Маю труднощі з організацією робочого часу.
- Не вдається впорядкувати все.

8)Як володієте стратегіями контролю стресу на роботі?

- Знаю ефективні методи зняття стресу та застосовую їх.
- Іноді використовують стратегії, але не завжди.
- Маю труднощі з контролем стресу.
- Сприймаю кожен стресор як катастрофу.

9)Чи відчуваєте підтримку від колег перебуваючи в стресових ситуаціях?

- Завжди можу розраховувати на підтримку.
- Періодично отримую підтримку.
- Відчуваю іноді підтримку.
- Ніколи не відчуваю підтримки колег.

10) Як взаємодієте з батьками учнів?

- Будую партнерські відносини та ефективну комунікацію.
- Іноді виникають труднощі у взаємодії з батьками.
- Є труднощі у встановленні доброзичливих та ефективних відносин з батьками.
- Уникаю взаємодії з батьками через стрес.

11) Чи маєте час для відпочинку та відновлення після роботи?

- Регулярно відпочиваю та маю свої методи релаксації.
- Іноді важко знайти час для відпочинку.
- Рідко маю можливість відпочити.
- Не звертаю уваги на те, що потрібно відпочити.

12) Як ставитеся до додаткових завдань чи обов'язків, які можуть виникнути на роботі?

- Сприймаю їх як можливість для особистого і професійного зростання.

- Здатний(а) впоратися з додатковими завданнями, але іноді важко.
- Відчуваю навантаження при виконанні додаткових обов'язків.
- Не погоджуюсь виконувати додаткові завдання.

13) Чи звертаєте увагу на фізичне здоров'я та відпочиваєте у передбачений робочий час ?

- Дбаю про своє здоров'я та регулярно відпочиваю.
- Забуваю про своє фізичне здоров'я через навантаження.
- Маю труднощі з дотриманням режиму та здорового способу життя.

14) Як реагуєте на стресові події чи труднощі під час трудової діяльності?

- Знаходжу позитивні аспекти та вчусь на помилках.
- Іноді важко долати негативні ситуації.
- Маю труднощі з подоланням стресу та реагую негативно.
- Сприймаю труднощі як особисту неспроможність та впадають у відчай.

15) Як оцінюєте свою здатність ефективно спілкуватися та співпрацювати з колегами?

- Добре вмію спілкуватися та співпрацювати з колегами.
- Маю труднощі у встановленні взаємодії з колегами.
- Відчуваю напругу у спілкуванні з колегами.
- Уникаю спілкування з колегами через стрес.

16) Як часто відчуваєте себе задоволеним(ою) своєю роботою?

- Завжди задоволений(а) своєю роботою.
- Іноді відчуваю задоволення від своєї роботи.
- Задоволеність роботою зменшується з часом.
- Ніколи не відчувають задоволення від роботи.

17) Чи відчуваєте втому від рутинних завдань під час діяльності на роботі?

- Рідко відчуваю втомленість від рутини.
- Іноді втомлююся від рутинних завдань.
- Досить часто втомлююся від рутини
- Відчуваю, що рутина вичерпала мене.

18) Як ставитеся до навантаження та обсягів роботи, які виконуєте?

- Вважаю, що справляюсь з роботою і маю сили.
- Іноді відчуваю навантаження перевищують мої можливості.
- Робота завжди надто важка та сильно втомлює.
- Постійно відчуваю, що не встигаю виконати всі завдання.

19) Як часто використовуєте стратегії релаксації чи відновлення енергії після робочого дня?

- Постійно маю час для відпочинку та релаксації.
- Іноді намагаюся приділити час на відпочинок але це важко.
- Маю труднощі із знаходженням часу для відпочинку.
- Ніколи не відпочиваю після робочого дня.

20) Як розумієте важливість балансу між роботою та особистим життям?

- Баланс між роботою та особистим життям це важливо.
- Пробую балансувати, але це не завжди вдається.
- Робота завжди на першому місці.
- Не розумію важливості балансу між роботою та особистим життям.

21) Чи звертаєте увагу на власні емоції та стрес у процесі роботи?

- Слідкую за своїми емоціями та стресовим станом.
- Іноді важко приділяти увагу емоціям під час роботи.
- Частіше не звертаю увагу на свої емоції під час роботи.
- Уникаю виявлення свого емоційного стану чи стресовості.

Додаток Б

Шкала психологічного стресу PSM-25

Запитання за Шкалою психологічного стресу:

1. Стан напруженості та сильного хвилювання (високий).
2. Відчуття клубка в горлі та/або сухість у роті.
3. Перевантаження на роботі, брак часу.
4. Ковтання їжі в поспіху або забування поїсти.
5. Після роботи не можу перестати думати про незавершені справи, проблеми, плани; «застрягаю» в переживанні робочих ситуацій і невирішених питань, знову і знову обмірковую свої ідеї.
6. Почуваюся самотнім і незрозумілим.
7. Страждаю від фізичних нездужань: запаморочення, головні болі, напруження та дискомфорт у шиї, біль у спині, спазми в шлунку.
8. Мене поглинають похмурі думки, я виснажений тривогою.
9. Мені раптово стає то жарко, то холодно.
10. Я забуваю про зустрічі або про те, що мені потрібно зробити або вирішити.
11. У мене часто змінюється настрій, я можу легко розплакатися від образи або проявити агресію чи лють.
12. Я відчуваю себе втомленою людиною.
13. Я зціплюю зуби (або стискаю кулаки) у складних ситуаціях.
14. Я спокійний і врівноважений.
15. Мені важко дихати та/або раптово перехоплює подих.
16. У мене проблеми з травленням і кишечником (біль, розлад або закреп).
17. Я схвильований, тривожний або збуджений.
18. Я легко лякаюся; шуми або шурхіт викликають у мене тремтіння.
19. Мені потрібно більше півгодини, щоб заснути.
20. Я розгублений, мої думки плутаються, мені бракує уваги і я не можу зосередитися.
21. Я виглядаю втомленим, маю мішки або кола під очима.
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.
23. Я стривожена, мені потрібно постійно рухатися; я не можу стояти чи сидіти на одному місці.
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій чи жести.
25. Я відчуваю напруженість.

Шкала психологічного стресу, PSM-25

1 – ніколи;
2 – вкрай рідко;
3 – дуже рідко;
4 – рідко;
5 – іноді;
6 – часто;
7 – дуже часто;
8 – постійно (щодня).

Додаток В

Тест на рівень професійного стресу

1. ***Дві людини, добре Вас знають, обговорюють Вас. Які з наступних тверджень вони найімовірніше стали б використовувати****:*

а) Він/вона дуже замкнута людина. Здається, що його нічого сильно не турбує;

б) Він/вона чудова людина, але Ви повинні бути обережні, коли говорите йому щось час від часу;

в) здається, що в житті він/вона все завжди відбувається не так, як слід;

г) я незмінно знаходжу він/вона дуже нудним і непередбачуваним;

д) чим менше я бачу він/вона, тим краще.

2. Притаманні Вам у житті деякі з наступних найбільш поширених особливостей:

а) відчуття, що рідко вдається що-небудь зробити правильно;

б) відчуття, що Вас переслідують, заганяють в кут, в пастку;

в) погане травлення;

г) поганий апетит;

д) безсоння ночами;

с) короткочасні запаморочення і прискорене серцебиття;

ж) надмірна пітливість при відсутності навантаження і спеки;

з) панічні відчуття в натовпі або замкнутому приміщенні;

і) втома і брак енергії;

к) почуття безнадійності;

л) слабкість або нудота без зовнішніх причин;

м) дуже сильне роздратування з приводу дрібних подій;

н) нездатність розслабитися вечорами;

о) регулярні пробудження серед ночі або рано вранці;

п) труднощі у прийнятті рішень;

р) неможливість перестати обдумувати або переживати події попереднього дня;

с) сльозливість;

т) переконання, що Ви ні з чим не можете толком впоратися;

у) недолік ентузіазму навіть по відношенню до найбільш значущих і важливих життєвих подій;

ф) небажання зустрічатися з новими людьми, освоювати новий досвід;

х) нездатність сказати "ні", коли тебе про щось просять;

ц) відповідальність більше, ніж та, з якою Ви можете впоратися.

3. Наскільки Ви оптимістичні в даний час:

а) більше, ніж звичайно;

б) менше, ніж звичайно;

в) зазвичай.

4. Чи подобається Вам дивитися спортивні змагання:

а) так;

б) ні.

5***. Чи можете Ви подовше полежати в ліжку у вихідні дні, не відчуваючи при цьому почуття провини:***

а) так;

б) ні.

6. Чи можете Ви в розумних межах відверто говорити на професійні або особисті теми:

а) з керівником:

а 1) так;

а 2) ні;

б) з колегами:

б 1) так:

б 2) ні;

в) з членами сім'ї:

в 1) так;

в 2) ні.

7. Хто зазвичай несе відповідальність за найбільш важливі рішення у Вашому житті:

а) сам;

б) хтось інший.

8. Коли Вас критикують на роботі керівники, як Ви зазвичай себе почуваєте:

а) сильно засмученим;

б) помірно засмученим;

в) слабо засмученим.

9. Ви завершуєте робочий день з почуттям задоволення від зробленого:

а) часто;

б) іноді;

в) тільки зрідка.

10. Чи відчуваєте Ви більшу частину часу відчуття, що у Вас є незалагоджені конфлікти:

а) так;

б) ні.

11. Обсяг виконуваної Вами роботи перевищує відведений для цього час:

а) постійно;

б) іноді;

в) тільки зрідка.

12. Чи чітко Ви уявляєте собі, які у Вас професійні перспективи:

а) як правило;

б) іноді;

в) лише зрідка.

13. Чи можете Ви сказати, що у Вас достатньо часу, який Ви витрачаєте на себе:

а) так;

б) ні.

14. Якщо Ви хочете обговорити з ким-небудь свої проблеми, чи легко Вам зазвичай знайти слухача:

а) так;

б) ні.

15. Чи знаходитеся Ви на шляху, що більш-менш забезпечує досягнення Ваших життєвих цілей:

а) так;

б) ні.

16. Ви сумуєте на роботі:

а) часто;

б) іноді;

в) лише зрідка.

17. Ви з задоволенням збираєтеся на роботу:

а) у більшості випадків;

б) в деякі дні;

в) лише зрідка.

18. Чи відчуваєте Ви, що на роботі гідно цінують Ваші здібності і справи:

а) так;

б) ні.

19. Чи відчуваєте Ви себе гідно винагородженим на роботі за Ваші здібності і справи:

а) так;

б) ні.

20. Чи є у Вас відчуття, що Ваші керівники:

а) активно заважають Вам у роботі;

б) активно допомагають Вам у роботі.

21. Якби 10 років тому Ви мали можливість побачити себе таким професіоналом, яким Ви є в даний час. Ви б визнали себе:

а) перевершив власні очікування;

б) відповідним власним очікуванням;

в) які не досягли власних очікувань.

22. Якби Ви повинні були оцінити в балах почуття симпатії до самого себе за шкалою від 1 до 5, який бал Ви б собі виставили.

Додаток Г

Шкала професійної апатії

1. Мені важко чимось мотивувати себе у роботі.

2. Я байдужий до своєї роботи.

3. Я не відчуваю інтелектуального залучення до своєї роботи.

4. Я емоційно відсторонений від своєї роботи.

5. Моє ставлення до роботи можна охарактеризувати як пасивне.

6. Якщо я відразу не знайду чогось, що необхідно для виконання робочого завдання, досить швидко припиню пошуки.

7. Хоч я й виконую все, що мені доручено, я зазвичай не працюю старанніше, ніж необхідно.

8. Робота з результатом середньої якості здається мені цілком допустимою.

9. Коли з’являються нові робочі завдання, я не заперечую, якщо за них беруться інші.

10. Зазвичай я не виявляю ініціативу, коли керівництво розподіляє завдання.

Додаток Д

Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації»

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув’язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім’ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров’я членів сім’ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім’ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	

20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов’язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов’язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов’язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім’ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім’ї	15	
40.	Зміна звичок, пов’язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	

41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Додаток Е

Результати, отримані за допомогою Шкали психологічного стресу» PSM-25

№ респондента	Стать	Кількість балів	Рівень стресу
Респондент 1	жінка	165	високий рівень стресу
Респондент 2	жінка	160	високий рівень стресу
Респондент 3	жінка	176	високий рівень стресу
Респондент 4	жінка	170	високий рівень стресу
Респондент 5	жінка	186	високий рівень стресу
Респондент 6	жінка	180	високий рівень стресу
Респондент 7	жінка	160	високий рівень стресу
Респондент 8	жінка	179	високий рівень стресу
Респондент 9	жінка	167	високий рівень стресу
Респондент 10	жінка	163	високий рівень стресу
Респондент 11	жінка	127	середній рівень стресу
Респондент 12	жінка	115	середній рівень стресу
Респондент 13	жінка	141	середній рівень стресу
Респондент 14	жінка	126	середній рівень стресу
Респондент 15	жінка	111	середній рівень стресу
Респондент 16	жінка	112	середній рівень стресу
Респондент 17	жінка	117	середній рівень стресу
Респондент 18	жінка	110	середній рівень стресу
Респондент 19	жінка	114	середній рівень стресу
Респондент 20	жінка	118	середній рівень стресу
Респондент 21	жінка	122	середній рівень стресу
Респондент 22	жінка	126	середній рівень стресу
Респондент 23	жінка	130	середній рівень стресу
Респондент 24	жінка	134	середній рівень стресу
Респондент 25	жінка	138	середній рівень стресу
Респондент 26	жінка	142	середній рівень стресу
Респондент 27	жінка	146	середній рівень стресу
Респондент 28	жінка	150	середній рівень стресу

Респондент 29	жінка	154	середній рівень стресу
Респондент 30	жінка	110	середній рівень стресу
Респондент 31	жінка	137	середній рівень стресу
Респондент 32	жінка	114	середній рівень стресу
Респондент 33	жінка	118	середній рівень стресу
Респондент 34	жінка	122	середній рівень стресу
Респондент 35	жінка	126	середній рівень стресу
Респондент 36	жінка	130	середній рівень стресу
Респондент 37	жінка	134	середній рівень стресу
Респондент 38	жінка	78	низький рівень стресу
Респондент 39	жінка	42	низький рівень стресу
Респондент 40	жінка	46	низький рівень стресу
Респондент 41	жінка	50	низький рівень стресу
Респондент 42	жінка	40	низький рівень стресу
Респондент 43	жінка	38	низький рівень стресу
Респондент 44	жінка	65	низький рівень стресу
Респондент 45	жінка	43	низький рівень стресу
Респондент 46	жінка	57	низький рівень стресу
Респондент 47	жінка	63	низький рівень стресу
Респондент 48	жінка	86	низький рівень стресу
Респондент 49	жінка	60	низький рівень стресу
Респондент 50	жінка	70	низький рівень стресу
Респондент 51	чоловік	74	середній рівень стресу
Респондент 52	чоловік	70	середній рівень стресу
Респондент 53	чоловік	30	середній рівень стресу
Респондент 54	чоловік	48	низький рівень стресу
Респондент 55	чоловік	44	низький рівень стресу
Респондент 56	чоловік	46	низький рівень стресу
Респондент 57	чоловік	70	низький рівень стресу
Респондент 58	чоловік	80	низький рівень стресу
Респондент 59	чоловік	90	низький рівень стресу
Респондент 60	чоловік	86	низький рівень стресу

Додаток Ж

Результати, отримані за допомогою Комплексного копінгового опитувальника (Comprehensive Coping Inventory, CCI-55) М. Маккея

Поведінкове уникнення (бали 60 респондентів)

-11	-8	-5	-6	-9	-10	1	-3	2	-7
0	-5	-4	3	-11	-8	-2	-4	-6	-10
-9	-7	-4	-11	5	-3	-5	0	-2	4
-7	-6	-9	-8	-10	-3	-5	-2	1	2
-4	-11	-3	-4	-4	3	-11	-8	-9	-8
-7	-4	-4	3	-11	-8	-2	-4	-6	-9

Середнє значення – 4,6

Захисна поведінка (бали 60 респондентів)

-3	8	-7	13	0	-2	4	11	-10	7
-8	6	-1	14	-4	3	15	5	-5	9
-9	12	-11	2	1	10	-6	8	-7	6
3	-5	15	13	-9	2	9	-2	0	5
7	-10	14	11	14	-4	3	15	5	-5
-9	12	-11	2	1	10	-6	8	-7	6

Середнє значення – 2,5

Додаток К

Таблиця 2.9

Проміжні дані для кореляційного аналізу психологічного стресу та копінг-стратегій

№	X	Y	$X - \bar{X}$	$Y - \bar{Y}$	$(X - \bar{X})^2$	$(Y - \bar{Y})^2$	$(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})$
1	165	-11	50.85	-6.2167	2585.72	38.65	316.28
2	160	-8	45.85	3.2167	2103.72	10.35	-147.53
3	176	-5	61.85	-0.2167	3825.42	0.05	-13.40
4	170	-6	55.85	-1.2167	3128.42	1.48	-67.93
5	186	-9	71.85	-4.2167	5163.42	17.78	-303.30
6	180	-10	65.85	-5.2167	4336.42	27.21	-343.85
7	160	1	45.85	5.7833	2103.72	33.45	265.33
8	179	-3	64.85	1.7833	4205.52	3.18	115.65
9	167	2	52.85	6.7833	2790.12	45.99	358.74
10	163	-7	48.85	-2.2167	2386.32	4.91	-108.28
111	127	0	12.85	4.7833	165.12	22.88	61.44
12	115	-5	0.85	-0.2167	0.72	0.05	-0.18
13	141	-4	26.85	0.7833	721.92	0.61	21.04
14	126	3	11.85	7.7833	140.42	60.56	92.22
15	111	-11	-3.15	-6.2167	9.92	38.65	19.60
16	112	-8	-2.15	3.2167	4.62	10.35	6.92
17	117	-2	2.85	2.7833	8.12	7.75	7.93
18	110	-4	-4.15	0.7833	17.22	0.61	-3.25
19	114	-6	-0.15	-1.2167	0.02	1.48	0.18
20	118	-10	3.85	-5.2167	14.82	27.21	-20.07
21	122	-9	7.85	-4.2167	61.62	17.78	-33.07
22	126	-7	11.85	-2.2167	140.42	4.91	-26.27
23	130	-4	15.85	0.7833	251.22	0.61	12.41
24	134	-11	19.85	-6.2167	393.12	38.65	-123.43
25	138	5	23.85	9.7833	568.82	95.73	233.17
26	142	-3	27.85	1.7833	775.22	3.18	49.68
27	146	-5	31.85	-0.2167	1014.42	0.05	-6.90
28	150	0	35.85	4.7833	1285.22	22.88	171.44

29	154	-2	39.85	2.7833	1588.02	7.75	110.92
30	110	4	-4.15	8.7833	17.22	77.14	-36.49
31	137	-7	22.85	-2.2167	522.12	4.91	-50.68
32	114	-6	-0.15	-1.2167	0.02	1.48	0.18
33	118	-9	3.85	-4.2167	14.82	17.78	-16.23
34	122	-8	7.85	-3.2167	61.62	10.35	-25.25
35	126	-10	11.85	-5.2167	140.42	27.21	-61.84
36	130	-3	15.85	1.7833	251.22	3.18	28.31
37	134	-5	19.85	-0.2167	393.12	0.05	-4.30
38	78	-2	-36.15	2.7833	1307.62	7.75	| -100.63
39	42	1	-72.15	5.7833	5205.62	33.45	-417.35
40	46	2	-68.15|	6.7833	4644.62	45.99	-462.32

Продовження таблиці 2.9

41	50	-4	-55.15	0.7833	3041.92	0.61	-43.20
42	40	-11	-74.15	-6.2167	5498.62	38.65	461.23
43	38	-3	-76.15	1.7833	5808.82	3.18	-135.79
44	65	-4	-49.15	0.7833	2415.02	0.61	-38.47
45	43	3	-71.15	7.7833	5062.32	60.56	-553.65
46	57	-11	-57.15	-6.2167	3266.12	38.65	355.55
47	63	-8	-51.15	-3.2167	2616.82	10.35	164.54
48	86	3	-28.15	7.7833	792.42	60.56	-219.19
49	60	-11	-54.15	-6.2167	2932.82	38.65	336.78
50	70	-8	-44.15	-3.2167	1948.82	10.35	142.08
51	74	-3	-40.15	1.7833	1612.02	3.18	-71.64
52	70	-7	-44.15	-2.2167	1948.82	4.91	97.84
53	30	-4	-75.15	0.7833	5647.72	0.61	-58.87
54	48	-6	-66.15	-1.2167	4375.62	1.48	80.50
55	44	-9	-70.15	-4.2167	4919.92	17.78	295.96
56	46	-8	-68.15	-3.2167	4644.62	10.35	219.31
57	70	-7	-44.15	-2.2167	1948.82	4.91	97.84
58	80	-6	-34.15	-1.2167	1166.22	1.48	41.58
59	90	-9	-24.15	-4.2167	583.22	17.78	101.78
60	86	-8	-28.15	-3.2167	792.42	10.35	90.52

Додаток Л

Вправа «Склянка»

Інструкція: Психолог ставить на долоню м'який одноразовий стаканчик і каже: «Уяви, що цей стаканчик – посудина для твоїх найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У нього ти можеш покласти те, що для тебе дійсно важливо і цінно, це і є, те, що ти любиш і чим дуже дорожиш». Протягом кількох хвилин у кімнаті панує тиша, і несподівано психолог зминає стаканчик. Потім ведеться робота з емоційними реакціями, що виникли у людини. Важливо обговорити, що відчула людина, і що їй хотілося зробити.

Коли в людини можуть виникнути такі самі почуття?

Хто ними керує?

Куди вони діваються потім?

Те, що ти пережив зараз – це реальний стрес, це реальна напруга, і те, як ти це пережив, і є твоя справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у тебе, у тому числі й у спілкуванні з іншими людьми.

Психолог розповідає про стадії стресу: адаптація, виснаження життєвої енергії – внутрішні (емоційний внутрішній стан: гнів, страх) та зовнішні стресори (холод, шум).

Вправа «Життя або смерть»

Інструкція: людині пропонується 2 аркуші паперу. На одному вона пише «життя», на іншому «смерть». Психолог пропонує вчителю подумати і визначитися, кому з оточуючих людей вона віддала би свої листочки з цими записами?

Рефлексія:

Чому цій людині ти віддав би «життя», а цій – «смерть»?

А чому тепер ти вирішив їх залишити собі? Що зрозумів?

Що ти відчув зараз?

Як ти розумієш, що таке «позитивне» мислення?

Воно необхідне людині, щоб керувати стресом. Як упоратися зі стресом?

Вправа «Я у конфлікті»

Цілі: висловити своє бачення самого себе у складній ситуації та дати можливість звільнитися від емоцій, що накопичилися.

Учасникам роздають аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке місце, де можна усамітнитись. Протягом 10 хвилин їм потрібно буде намалювати картину, головна ідея якої полягає у її назві: «Я в конфлікті». Це може бути автопортрет чи абстрактний твір. Головне, щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває у конфліктних ситуаціях, говорила про його способи реагування на конфлікти та здібності поведінки у них. У процесі малювання важливо не оцінювати себе

із боку, а передати реальний стан речей. Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий малюнок.

Учасники сідають у коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Малюнки пред'являються по черзі. Звичайно, автор намагається ніяк себе не видавати. Він, а разом з ним інші учасники, зазвичай, авторство встановлюється невірно, мають можливість отримати зворотний зв'язок про те, що думає група про їхню поведінку та переживання у конфліктах, якими бачить їх у подоланні складної ситуації.

Коли всі автори визначені, учасники обмінюються враженнями як від процесу малювання так і від подальшого обговорення малюнків у групі.

Рефлексія:

Що нового ти дізнався сьогодні на занятті?

Чи було воно корисним для тебе?

Що ти зрозумів, які висновки зміг зробити?

Що ти будеш використовувати в житті з того, що дізнався сьогодні?

Вправа «Десенсибілізація»

Мета: відреагування минулого хвилюючого зараз або переживаного досвіду, що травмує. Запланований час: 20 хвилин.

Здійснюється обговорення минулого травмуючого досвіду членів групи, що має тенденцію до здійснення інтервенції. Симптомами останнього є: повторювані сни з сюжетами травматичної події, спогади про минуле, що періодично прориваються, викликають тривогу або інші негативні емоції, уникнення тем розмов, які прямо чи опосередковано нагадують те, що сталося, або, навпаки, часте фіксування уваги на темі невідреагованої ситуації.

Група поділяється на пари. Перші номери виконують ролі клієнтів, а другі – ролі лікарів (десенсибілізаторів). Для стирання з підсвідомості досвіду, що травмує, використовується метод десенсибілізації за допомогою руху очей.

Учасники сідають навпроти один одного на відстані одного метра. Перші номери заплющують очі і протягом однієї - двох хвилин візуалізують (згадують ситуацію, що травмувала). «Доктора» просять «клієнтів», не розплющуючи очей, оцінити рівень переживання травмуючої ситуації за шкалою суб'єктивної тривожності (ШСТ) за 100 - бальною системою. 0 – відсутність переживань, 100 балів – максимальне значення негативних переживань рівне за значенням переживання смерті. Другі номери (клієнти) називають цифру. Далі «лікарі» просять «клієнтів» розплющити очі і стежити за рухом олівця. Самі «лікарі» не поспішаючи здійснюють зворотно-поступальні рухи,

перпендикулярно розташованим, олівцем на рівні грудей від свого лівого плеча вправо до повністю витягнутої правої руки і назад. Це вважається одним циклічним рухом.

Таких рухів має бути 14. Завдання «клієнтів» не відривати очей від олівця. Після чого клієнти знову заплющують очі, і згадують ситуацію, що травмує. Вправа повторюється ще чотири рази з тією лише поправкою, що «клієнти» вже не оцінюють свій стан за шкалою ШСТ. Після повного завершення вправи, клієнти знову дають оцінку свого стану за позначеною вище шкалою. Пари змінюються ролями. Рефлексія.

Вправа «Блаженство»

Цілі: дихальна терапія, релаксація, зняття стресу. Запланований час: 10 – 12 хвилин.

Вправа проводиться на фоні звучання спокійної музики чи реальних звуків природи (плеск моря). Ведучий звертається до учасників зі словами: «Сядьте чи ляжте зручно, заплющите очі. Зробіть три глибоких вдиху і видиху... З кожним подихом ви відчуваєте, що стаєте все легше і легше, начебто парите в повітрі... Роблячи новий глибокий вдих, постарайтеся відчути, як ви наповнюєтеся відчуттям легкості і світла. Затримайте на мить дихання на вдиху... А тепер видихніть сильно, одним рухом все повітря разом з усією втомою, напругою, неприємностями (15 секунд), що колись накопичилася. Відчуйте, як це здорово, коли ви почуваєтеся у повній безпеці, коли вам просто добре від того, що ви зручно сидите, спокійно та глибоко дихайте.

А зараз ви бачите сонце, що посилає своє тепле світло з безхмарного ясного неба на землю. Уявіть собі, що з кожним вдихом ви вбираєте сонячне тепло, з кожним вдихом ви відчуваєте, як сонце наповнює вас теплим світлом, і ви стаєте все легшим і легшим, все світлішим і світлішим. Тепер ви можете легко згадати той час, коли ви відчували себе щасливими. Постарайтеся викликати в пам'яті такий момент, коли ви були абсолютно щасливі... Згадайте такий день, коли ви пережили щось таке, що хотіли б повторювати знову і знову. Уявіть собі цю подію у всіх її деталях так, ніби вона відбувається зараз. Постарайтеся відзначити, що саме ви переживаєте у цьому щасливому спогаді. Ви зараз одні чи разом із кимось? Що ви при цьому відчуваєте? Що бачите, чуєте? Що ви робите у цей час? А інші? (30 секунд).

А тепер після того, як я порахую до десяти, ви можете повернутися до нас добрими та відпочилими. Збережіть цей спогад, щоб освіжати його в пам'яті щоразу, коли ви цього забажаєте. Потягніться, трохи напружте та розслабте все тіло і на рахунок 10 розплющте очі. 1, 2, 3, ..., 10.

Далі ставиться завдання намалювати свій щасливий спогад та описати його усно кількома реченнями. Говорити треба так, ніби все відбувається прямо зараз і тепер.

Рефлексія.

Вправа «Шкідливі поради»

Ціль: усвідомлення власних стереотипних деструктивних способів провокації стресових ситуацій.

Інструкції. Учасники діляться на дві команди та спільно готують «поради» команді суперників на тему: «Подолання стресу навпаки».

Аналіз: які із запропонованих «порад» ви переживали у своєму житті? Якими були наслідки?

Приклади «порад»: 1. Жити лише роботою. Заздрити коневі, що він може спати стоячи. Спить стоячи – отже, голова весь час працює.

2. Ні на мить не розслаблятися. Робити все з граничною напругою. Це дозволить швидше дійти до краю.

3. Відганяти будь-яку думку про щось приємне. Все, що приносить задоволення, намагатися закінчити якнайшвидше. Вираз обличчя повинен бути постійно сумним, скорботним або похмурим, якомога рідше піднімати голову; напрям погляду – тільки в землю.