

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра здоров'я людини

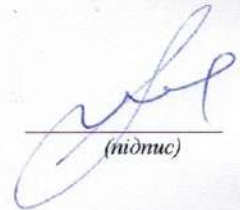
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
магістерська

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА
ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН**

здобувач II курсу
спеціальність: 053 Психологія
спеціалізація: _____

групи ПФР-23зм

Ткачук Олена Геннадіївна
(ПІБ здобувача)



(підпис)

Керівник роботи проф., докт. психол. наук,

Добровольська Наталія Анатоліївна
(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

_____ (підпис)

Київ – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування факультету)

Кафедра здоров'я людини
(повне найменування кафедри)

Освітній ступінь магістр
(бакалавр, магістр)

Спеціальність: 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація: _____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
здоров'я людини д. психол. н.,
доц., проф.
Наталія ДОБРОВОЛЬСЬКА

« 07 » вересня 2024 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Ткачук Олена Геннадіївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН**
керівник роботи **Добровольська Наталія Анатоліївна д.психол.н., проф.**

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по університету від «06» вересня 2024 року №60/15.20

2. Строк подання студентом роботи до захисту **05.12.2024 р.**
3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 68 с., список використаної літератури – 47 джерел, таблиці – 5.*

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити):
теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості особливості психодіагностики та психокорекції стресостійкості освітян.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): _____

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Добровольська Наталія Анатоліївна, д.психол.н., проф., проф. кафедри	07.09.2024р.	07.09.2024р.
2.	Добровольська Наталія Анатоліївна, д.психол.н., проф., проф. кафедри	17.09.2024р.	17.09.2024р.
3.	Добровольська Наталія Анатоліївна, д.психол.н., проф., проф. кафедри	30.09.2024р.	30.09.2024р.

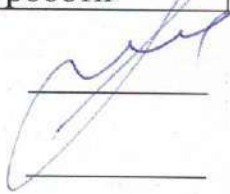
7. Дата видачі завдання 01.09.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/ч	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи	09.2024 р.	09.2024 р.
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження	09.2024 р.	09.2024 р.
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту	09.2024 р.	09.2024 р.
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	10.2024 р.	10.2024 р.
5	Розробка програми формувальних заходів	10.2024 р.	10.2024 р.
6	Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів	11.2024 р.	11.2024 р.
7	Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи	12.2024 р.	12.2024 р.

Здобува

Керівник роботи



Ткачук О.Г.

Добровольська Н.А.

РЕФЕРАТ

Текст – 68 с., рисунки – 5, таблиці – 5, літератури – 47 джерел

У кваліфікаційній роботі досліджуються теоретичні та практичні аспекти психодіагностики та психокорекції стресостійкості освітян. Дослідження підкреслює важливість стресостійкості як критичного чинника забезпечення психологічного благополуччя та професійної ефективності педагогічних працівників.

У теоретичному розділі аналізуються сучасні підходи до визначення стресостійкості, її структура та психологічні механізми, що її обумовлюють. Визначено та обговорено ключові фактори стресу в освітньому середовищі, такі як високе навантаження, емоційне вигорання та міжособистісні проблеми. Розглянуто різноманітні психодіагностичні засоби та методи оцінки стресостійкості, підкреслено їх валідність та застосовність в освітніх закладах.

У практичному розділі представлено емпіричне дослідження, проведене з викладачами для оцінки рівня їх стресостійкості, виявлення факторів ризику та визначення ефективності психокорекційних заходів. Розроблено та впроваджено комплексну психокорекційну програму, що включає такі методики, як когнітивно-поведінкова терапія, практики релаксації та стратегії емоційної саморегуляції. Результати програми продемонстрували значне покращення стресостійкості учасників, емоційної стабільності та загальної задоволеності роботою.

На завершення статті подано рекомендації щодо інтеграції психодіагностики та психокорекційної практики в навчальні заклади для створення сприятливого робочого середовища та зміцнення психічного здоров'я педагогів.

Ключові слова: емпіричне дослідження, копінг-механізми, освітній процес, особливості професійної діяльності освітян, психодіагностика, психокорекція, стрес, стресостійкість, тренінгова програма.

ABSTRACT

Tkachuk O.H. Features of psychodiagnostics and psychocorrection of stress resistance of educational people. – Qualification work. – Kyiv, 2024.

The qualification work explores the theoretical and practical aspects of psychodiagnostics and psychocorrection of stress resistance in educators. The study emphasizes the importance of stress resistance as a critical factor in ensuring teachers' psychological well-being and professional effectiveness.

The theoretical section analyzes modern approaches to determining stress resistance, its structure, and the psychological mechanisms that determine it. Key stress factors in the educational environment are identified and discussed, such as high workload, emotional burnout, and interpersonal problems. Various psychodiagnostic tools and methods for assessing stress resistance are considered, and their validity and applicability in educational institutions are emphasized.

The practical section presents an empirical study conducted with teachers to assess their level of stress resistance, identify risk factors, and determine the effectiveness of psycho-correction measures. A comprehensive psycho-correction program has been developed and implemented, including such techniques as cognitive-behavioral therapy, relaxation practices, and emotional self-regulation strategies. The program's results significantly improved the participants' stress tolerance, emotional stability, and overall job satisfaction.

The article concludes with recommendations for integrating psychodiagnostic and psychocorrectional practices into educational institutions to create a favorable working environment and strengthen teachers' mental health.

Keywords: empirical research, coping mechanisms, educational process, features of the professional activities of educators, psychodiagnostics, psychocorrection, stress, stress tolerance, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН	11
1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психології	11
1.2. Особливості професійної діяльності освітян та їх вплив на розвиток стресостійкості	18
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН	26
2.1. Особливості психодіагностики стресостійкості	26
2.2. Підбір валідних та надійних психодіагностичних інструментів для дослідження.....	30
2.3. Теоретичні підходи до психокорекції стресостійкості	37
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН	41
3.1. Аналіз отриманих даних щодо рівня стресостійкості освітян	41
3.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	50
Висновки до третього розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі стрімкі соціальні, економічні та технологічні зміни суттєво впливають на освітнє середовище. Освітняни часто працюють в умовах постійного реформування, що вимагає адаптації до нових стандартів, інноваційних методів навчання та цифровізації освіти. Це значно збільшує рівень стресу.

Професія викладача вважається однією з найбільш емоційно та психологічно вимогливих професій. Освітняни постійно керуються складною взаємодією обов'язків, включаючи передачу знань, керування поведінкою здобувачів освіти, виконання адміністративних завдань і задоволення різноманітних емоційних і соціальних потреб здобувачів освіти. Це вимогливе середовище часто створює значний стрес для освітян, що робить стресостійкість важливою навичкою для підтримки як професійної ефективності, так і особистого благополуччя.

Останніми роками дослідження психічного здоров'я та благополуччя освітян вказують на тривожне зростання випадків вигорання, емоційного виснаження та інших проблем, пов'язаних зі стресом, у професії.

Висока стресостійкість освітян є ключовою умовою їх професійної успішності та збереження ментального здоров'я. Психоемоційний стан викладача безпосередньо впливає на атмосферу в класі, якість освітнього процесу та психоемоційний комфорт здобувачів освіти.

Згідно з дослідженнями фахівців сфери психології, хронічний стрес не тільки знижує якість викладання, але й впливає на фізичне здоров'я педагогічних працівників, задоволеність роботою та рівень утримання. У цьому контексті стресостійкість стає наріжним каменем для професійної стійкості освітян, гарантуючи, що вони можуть підтримувати високі стандарти викладання, зберігаючи своє психічне та фізичне здоров'я.

Тривалий вплив стресу не лише впливає на здоров'я та професійну діяльність педагогічних працівників, а й на якість освіти. Тому розуміння

особливостей діагностики та корекції стресостійкості є необхідним для збереження благополуччя викладача, підвищення його професійної стійкості та формування продуктивного навчального середовища.

Проблеми професійного стресу, як фактору, що впливає на працездатність, якість праці і стан здоров'я працівників закладу освіти, присвячені дослідженням багатьох зарубіжних авторів (Р.Дж. Барк, Х. Босовіч, К.Дж. Вайман, Дж. Грінберг, М. Епплі, Р.Д. Каплан, С. Коен, Д.Дж. Кокс, К.Л. Купер, Дж.І. МакГрат, Г.В. Салвенді, М.Дж. Сміт, Дж. Шаріт, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Н.Є. Водоп'янова, А.Б. Леонова, В.І. Медведєв).

Що стосується українських вчених, то дослідження в цьому напрямку, ведуть Л.І. Березовська, К.В. Галинець, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушка, О.М. Клімова, О.Ю. Мартинюк, В.В. Павленко, М.М. Панасюк, В.І. Розов, М.Л. Смульсон, С.І. Хаїрова.

Значущість психодіагностики у визначенні рівня стресу та стресостійкості важко переоцінити. Психодіагностичні інструменти забезпечують наукову основу для розуміння індивідуальних реакцій на стрес, виявлення вразливостей і формулювання цільових стратегій втручання. Крім того, методи психокорекції є важливими для озброєння освітян практичними навичками ефективного управління стресом. Цей подвійний підхід діагностики та корекції забезпечує комплексну основу для підтримки Педагогічні працівників у навігації з викликами їхньої професії.

Зосереджуючись на психодіагностиці та психокорекції стресостійкості, це дослідження сприятиме покращенню психічного здоров'я в освітніх закладах, сприяючи створенню середовища, у якому можуть процвітати як Педагогічні працівники, так і здобувачі освіти.

Об'єкт дослідження – стресостійкість освітян.

Предмет дослідження – особливості психодіагностики та психокорекції стресостійкості освітян та шляхи і засоби розвитку стресостійкості освітян.

Мета дослідження – передбачає теоретико-емпіричне вивчення стресостійкості, особливості її психодіагностики та психокорекції у освітян.

Досягнувши цієї мети, дослідження має на меті зробити внесок у ширшу сферу педагогічної психології та запропонувати практичні рішення для покращення благополуччя та професійної ефективності освітян.

Мета конкретизувалася в наступних основних **завданнях дослідження**:

1. Визначити зміст, сутність та структуру стресостійкості.
2. Підібрати й апробувати психодіагностичний інструментарій для дослідження стресостійкості освітян.
3. Провести емпіричне дослідження прийомів і навичок стресостійкості освітян.
4. Розробити структуровану психокорекційну програму, яка поєднує в собі найефективніші техніки, виявлені в дослідженні.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел; організаційні методи: метод порівняння, емпіричні методи: стандартизовані методики, спостереження, експеримент. Одержані результати дослідження підлягають обробці прийомами математичної статистики: кореляційний аналіз. Для обробки даних використано програмне забезпечення SPSS 21.0 та Microsoft Excel. У дослідженні використовувалися такі методики: тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих); тест «Самооцінка стійкості до стресу»; методика «Вивчення задоволеності педагогів своєю професією і роботою» (Н. Журіна, Є. Ільїна); Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ, Ways of Coping Questionnaire) Річарда Лазаруса.

База дослідження. Дослідження психологічних умов психодіагностики та психокорекції стресостійкості освітян здійснювалось серед педагогічних працівників освітніх закладів м. Фастова. Загалом дослідженням було охоплено 57 освітян міста.

Практичне значення одержаних результатів. Результати даного дослідження можуть бути використані психологами для роботи з персоналом освітніх організацій з метою психокорекції стресостійкості освітян.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження й складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (47 найменувань). Основний зміст викладено на 66 сторінках тексту. Загальний обсяг – 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН

1.1. Поняття стресу та стресостійкості в психології

Професія викладача, хоч і є благородною та повноцінною, але, безперечно, вимагає багато зусиль. Педагогічні працівники часто опиняються в складній рутині обов'язків, очікувань і викликів, які можуть суттєво вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я. Стрес, який є поширеним фактором у сучасному житті, може мати глибокий вплив на професійну діяльність педагогічних працівників, впливаючи на виконання ними своїх обов'язків, результати навчання здобувачів освіти і загальну задоволеність роботою.

Одним з основних способів впливу стресу на педагогічних працівників є погіршення якості їхньої роботи. Коли педагогічні працівники перевантажені та перебувають у стані стресу, їхня здатність ефективно планувати уроки, залучати учнів та підтримувати дисципліну в класі може погіршитися. Це може призвести до зниження якості викладання, оскільки педагогічні працівники можуть вдаватися до менш ефективних стратегій або ставати менш терплячими і розуміючими зі своїми учнями. Крім того, стрес може погіршити навички критичного мислення та прийняття рішень, що заважає викладачам адаптуватися до несподіваних викликів і робити обґрунтований педагогічний вибір.

Вплив стресу на результати навчання є ще однією важливою проблемою. Педагогічним працівникам, які перебувають у стані стресу, складно створювати позитивне і сприятливе навчальне середовище, що може негативно вплинути на залученість, мотивацію та академічну успішність здобувачів освіти. Здобувачі освіти можуть відчувати стрес своїх викладачів, що призводить до посилення тривожності та погіршення їхнього власного навчального досвіду. Крім того, педагогічні працівники, які перебувають у стані стресу, можуть бути менш схильні надавати індивідуальну увагу та підтримку здобувачам освіти, що може ще більше загострити академічні труднощі.

Слід зазначити, що в останні роки активну увагу привертають нові технології попередження та подолання професійного стресу і особистісної напруженості. Деякі з них направлені на широке інформування фахівців комунікативних професій про ранні ознаки «вигорання» та фактори його ризику. У багатьох країнах спеціальні курси лекцій та тренінгових занять з розвитку ефективної комунікації людина-людина і навичкам подолання «вигорання» включені в навчальні програми післядипломної підготовки. У цих моделях проводиться поетапна трансформація суб'єктивного бачення і розуміння ситуації з використанням різних стратегій подолання професійного стресу: емоційної (актуалізація почуттів, зниження емоційної напруженості), когнітивної (переоцінка ситуації і власних ресурсів по її вирішенню) і поведінкової (активної цілеспрямованої зміни ситуації).

Стрес є фундаментальним поняттям у психології, що охоплює фізіологічні, емоційні та когнітивні реакції людей, коли вони стикаються зі складними чи загрозливими ситуаціями. Окремі питання дослідження професійного стресу розкрито у працях закордонних (Chu B, Marwaha K, Sanvictores T [43], Fred K. Berger [44], Lazarus R. S., Folkman S. [45] та вітчизняних (Березовської Л.І., Галинець К.В. [2], Кононова, М., & Кучма, Т. [2], Кравцов Д.Р. [13], Наугольник Л. Б. [21], Овчаренко О.Ю. [23] тощо науковців).

Термін «стрес» [2; 25; 37], походить від латинського слова, що означає напруга, тиск, стрес відноситься до реакції організму на зовнішній або внутрішній тиск, який порушує його рівновагу. Поряд з цим концепція стресостійкості набула популярності як критичний фактор у визначенні здатності людини протистояти стресовим факторам і адаптуватися до них, не піддаючись їхньому шкідливому впливу.

Для визначення сутності поняття «стрес» проведено аналіз трактування організаціями та науковцями його змісту (Табл. 1.)

Таблиця 1.1.

Визначення поняття «стрес»

№ з/п	Автор, джерело	Визначення поняття
1	World Health Organization, [47]	Стан занепокоєння або психічної напруги, викликаний важкою ситуацією; це природна реакція людини, яка спонукає нас вирішувати проблеми та загрози в нашому житті.
2	Unicef [46]	Відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою.
3	Фармацевтична енциклопедія [40]	Стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений несприятливими чинниками, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, які спрямовані на порушення функцій організму і яких організм природно намагається уникнути.
4	Fred K. Berger, [44]	Відчуття емоційної або фізичної напруги (може походити від будь-якої події чи думки, яка змушує вас відчувати розчарування, злість або нервозність); реакція організму на виклик або вимогу.
5	Ганс Сельє, [21]	Неспецифічна (не пов'язана з конкретною причиною), універсальна, або загальна, реакція організму на зовнішні впливи (зокрема й патологічні), що потребують змін.
6	Родіна Н.В. [26]	Загальна реакція організму на вплив будь-яких негативних чинників зовнішнього середовища (фізичних чи психологічних).
7	Тептюк Ю.О. [31]	Комплексна психофізіологічна реакція людини, що виникає внаслідок суб'єктивного оцінювання чинників як стресогенних.

Таким чином, аналіз даних таблиці 1.1. свідчить про різні підходи науковців до визначення поняття «стрес». Враховуючи, що загальної класифікації стресу не існує, і більшість вчених розрізняють фізіологічний і психологічний стрес, інші класифікують його в залежності від деталей збудження і порушень функцій організму. Наприклад, Березовська Л.І., Галинець К.В. [2] у своїй праці описують такі ознаки стресу як:

➤ *фізіологічні* (хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння);

➤ *психологічні* (зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення);

➤ *особистісні* (повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння);

➤ *медичні* (підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння).

У свою чергу, Палько Т.В. [24, с. 279] до зазначених вище ознак стресу додає:

➤ *поведінкові*: порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів, порушення режиму сну); стилю життя (емпатія до своєї зовнішності, друзів, оточення; поява залежності від надмірного куріння тощо); професійні порушення (зниження ефективності діяльності, через підвищену втомлюваність, інтерес); порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності та агресивності);

➤ *когнітивні*: зумовлені порушеннями пізнавальної сфери, зокрема: уваги (складнощі у концентрації уваги та звуження її поля, підвищенні здатності відволікатися від основних завдань); мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності); пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті);

➤ *особистісні*: придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, тривожність, невмотивоване занепокоєння;

➤ *емоційні*: порушення загального емоційного фону, який набуває негативного, песимістичного забарвлення; навіювання, страхів, пригнічення волі, безнадійності, почуття неспокою, підвищенні збудливості, роздратованості, гніву, агресії та ворожості.

Отже, стрес, неминуча частина життя, може проявлятися в різних формах, починаючи від незначних незручностей і закінчуючи великими життєвими потрясіннями. У той час як деякі люди піддаються його тиску, інші демонструють надзвичайну стійкість, виходячи сильнішими з труднощів.

Найбільш значущим та ефективним ресурсом боротьби зі стресом є стресостійкість, яка дозволяє людині протистояти стресу в залежності від механізмів саморегуляції психічних станів.

За своєю суттю стресостійкість, також відома як життестійкість, яка полягає в здатності адаптуватися до труднощів і долати їх. Вона охоплює складну взаємодію психологічних, емоційних і поведінкових факторів, які дозволяють людям відновлюватися після невдач, підтримувати емоційну рівновагу та процвітати перед обличчям стресу [28]. Стійкі люди володіють унікальною здатністю сприймати виклики як можливості для зростання, а не як непереборні перешкоди.

Підходи до визначення поняття «стресостійкість» різними авторами висвітлено у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Характеристика трактування фахівцями поняття «стресостійкість»

№ з/п	Автор, джерело	Визначення поняття
1	Слободянюк Н.В., [29, с. 94]	Системна характеристика, що обумовлює здатність людини ефективно долати скрутні ситуації без негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.
2	Шпак М. М., [42, с. 202]	Інтегральна властивість особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, що забезпечують здатність людини протистояти стресу, чинити опір негативному впливу стресових факторів з метою збереження психічного здоров'я.
3	Когут О.О., [10, с. 162]	Інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення).
4	Корольчук В.М., [12, с. 186]	Структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що поєднує в собі когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості».
5	Кравцова О. К., [14]	Готовність і можливість реагувати на вплив екстремальних подразників зовнішнього і внутрішнього середовища; ідентифікується відповідно до рівня функціональної надійності і спроможності особистості як суб'єкта діяльності та поведінки в напружених ситуаціях.

Аналіз даних таблиці 1.2. свідчить, що стресостійкість як психологічний ресурс є сильним аспектом особистості, який підвищує соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресу.

Стресостійкість особливо актуальна в професіях із високим рівнем стресу, таких як охорона здоров'я, освіта та служби екстреної допомоги. Наприклад, педагогічні працівники стикаються з унікальними проблемами, включаючи керування великими групами здобувачів освіти, виконання вимог навчального плану та задоволення різноманітних потреб здобувачів освіти. Підвищення їх стресостійкості за допомогою цілеспрямованих втручань, таких як семінари з професійного розвитку та оздоровчі програми, гарантує, що вони можуть працювати ефективно, зберігаючи своє психічне здоров'я.

Саме тому розглянемо питання щодо професійного стресу та професійної стресостійкості. Зокрема Савенкова І.І. [27, с. 51] стверджує, що професійний стрес у педагогічних працівників – «це складний психологічний феномен, породжений низкою стресорів сихологічного, соціального та професійного змісту, а тому його доцільно аналізувати, застосовуючи комплексний підхід: до уваги необхідно брати і особливості індивідуального реагування педагога на складну професійну ситуацію, і зміни соціальних стосунків та діяльності викладача під дією професійних стресорів». Наугольник Л.Б. [21, с. 152] зазначає, що професійний стрес – «це багатовимірний феномен, що виражається у психічних і фізичних реакціях на напружені ситуації в трудовій діяльності людини». На думку науковиці до професійного стресу призводять [21, с. 152]:

- перевантаження людини роботою;
- недостатньо чітке обмеження її повноважень та посадових обов'язків;
- неадекватна поведінка колег і навіть
- довга і «вимотуюча» дорога на службу і назад, не кажучи вже про стояння в заторах та їзду в переповнених маршрутках;
- недостатню оплату праці;
- одноманітну діяльність або

➤ відсутність кар'єрних перспектив.

Палько Т.В. [24, с. 281] до вищезазначеного додає також, що професійний стрес проявляється через невідповідність між бажаним і очікуваним результатом, неухважність, додаткову завантаженість, хронічну нестачу часу, низьку продуктивність професійної діяльності тощо.

Для уникнення негативних наслідків стресу, необхідно розвивати стресостійкість, усвідомлювати можливі стресові ситуації та їх усунення. Адже стресостійкість є однією з тих якостей, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю, а й самореалізація його як особистості [32].

На думку Дубчак Г.М. [7, с. 87] «професійна стресостійкість – це здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації.

Створення надійних мереж соціальної підтримки є ще одним важливим компонентом стійкості до стресу. Спілкування з колегами, друзями та родиною може забезпечити емоційну підтримку, зменшити почуття ізоляції та створити відчуття причетності. Обмін досвідом, пошук поради та просто вихлюпування розчарування можуть допомогти пом'якшити стрес і забезпечити так необхідну емоційну розрядку. Крім того, приєднання до професійних організацій або онлайн-спільнот може надати можливості для спілкування, співпраці та підтримки однолітків.

Ефективне управління часом є життєво важливою навичкою для педагогічних працівників. Розставляючи завдання за пріоритетністю, встановлюючи реалістичні цілі та розбиваючи великі проекти на менші, зрозумілі кроки, педагогічні працівники можуть зменшити відчуття перевантаженості та посилити відчуття контролю.

Одним із ключових компонентів стресостійкості є позитивне мислення. Культивуючи оптимізм і надію, люди можуть переосмислювати стресові

ситуації, зосереджуючись на потенційних рішеннях, а не зупиняючись на проблемах. Така зміна погляду може значно зменшити негативний вплив стресу та сприяти відчуттю контролю над обставинами. Крім того, сильне почуття власної ефективності або віра у свою здатність впоратися з труднощами відіграє вирішальну роль у формуванні стійкості. Коли люди вірять у свою здатність подолати перешкоди, вони, швидше за все, будуть наполегливими та знайдуть творчі рішення.

Отже, стрес є невід'ємною частиною життя, але його вплив значною мірою залежить від стресостійкості людини. Розуміючи психологічну основу стресу та розвиваючи стратегії підвищення стресостійкості, освітяни можуть ефективніше долати життєві виклики. Роль психології в цій сфері неоціненна, вона пропонує інструменти та ідеї для сприяння стійкості та благополуччя перед лицем труднощів.

1.2. Особливості професійної діяльності освітян та їх вплив на розвиток стресостійкості

Професія викладача – це покликання, яке вимагає не лише глибоких знань предмету, а й високої емоційної стійкості, адаптивності та сильних навичок міжособистісного спілкування. Адже щоденна взаємодія з різними особистостями, зокрема зі здобувачами освіти, батьками, колегами – створює умови для виникнення стресових ситуацій. Розуміння особливостей професійної діяльності освітян та їх впливу на розвиток стресостійкості є важливим для створення сприятливого освітнього середовища.

Однією з основних особливостей професії викладача є висока відповідальність. Адже він відповідає не лише за передачу знань, а й за формування особистості здобувача освіти. Це постійний тиск, адже від його дій залежить майбутнє молодого покоління. Така відповідальність може призводити до почуття вигорання та зниження стресостійкості.

Особливості стресових станів та стресостійкості на психологічному рівні розкрито в працях таких науковців, як: Березовська Л.І., Галинець К.В. [2];

Дубчак Г.М. [7]; Палько Т.В. [24]; Савенкова І.І., Косенчук В.Г. [27]; Теслюк П.В. [33]; Фалько Н. М. [35]; Цибуляк Н. Ю. [39] тощо.

За даними Американської психологічної асоціації, тривалий вплив стресу на робочому місці може призвести до вигорання, стану, що характеризується емоційним виснаженням, цинізмом і зниженням професійної ефективності. Для педагогічних працівників, медичних працівників та працівників інших професій, які вимагають високої емоційної участі, ставки ще вищі, оскільки стрес може поставити під загрозу їх здатність виконувати важливі обов'язки.

Професійний стрес виникає з різних джерел, включаючи робоче навантаження, міжособистісні конфлікти, відсутність контролю над робочими процесами та вимоги адаптації до постійних змін.

Негативними психічними реакціями, що знижують ефективність розв'язання педагогом професійних завдань Теслюк П.В. [33, с. 39] відносить:

- безтурботність, зокрема недооцінку існуючих труднощів, недостатню готовність до зустрічі з труднощами;
- занепокоєння, невпевненість, тривожність;
- страх невдачі, страх перед відповідальністю, домінування мотиву відходу від невдачі над мотивом досягнення максимально можливого успіху;
- розгубленість, нерішучість, загальмованість, сповільненість реакцій на події, що відбуваються;
- зниження творчих можливостей, кмітливості;
- зниження активності, наполегливості, завзятості при досягненні мети;
- почуття слабкості, втоми, виснаження сил;
- психічну перенапругу, що дезорганізує психічну діяльність.

У свою чергу, психічними реакціями, що позитивно позначаються на професійній діяльності педагогічних працівників, на думку автора є Теслюк П.В. [33, с. 38-39]:

- активізація почуття обов'язку й відповідальності (усвідомлює свій професійний та громадянський обов'язок і відповідальність);

➤ активізація ділових мотивів, прояв усіх можливостей особистості для усунення труднощів, що виникають, концентрація всіх сил для успішного вирішення професійних завдань;

➤ захопленість, тобто переживання емоційного підйому, інтересу до труднощів, що виникають, палкого бажання випробувати себе та вийти з них із честю.

Таким чином, характер психічного реагування на вплив стресорів у професійній діяльності педагогічного працівника залежить не лише від характеристик самих стрес-факторів, а й від низки психологічних особливостей, які визначають стресостійкість освітянина.

Для професіоналів стресостійкість – це не лише стійкість до тиску, але й процвітання в умовах високих ставок. Це дозволяє їм приймати кращі рішення, підтримувати продуктивні стосунки та ефективніше сприяти роботі своїх команд.

Іншою важливою особливістю є емоційна напруженість. Педагогічний працівник постійно стикається з різними емоціями здобувачів освіти: радістю, злістю, розчаруванням. Необхідність підтримувати позитивний емоційний клімат у класі вимагає від викладача високої емоційної стійкості. Крім того, вчитель часто стає об'єктом критики з боку здобувачів, батьків та адміністрації, що також може негативно впливати на його психологічний стан.

Швидкі зміни в освітній системі є ще одним фактором, який підвищує рівень стресу у педагогічних працівників. Нові програми, методики, технології вимагають постійного навчання та адаптації. Не всі педагогічні працівники можуть легко впоратися з такими змінами, що призводить до додаткового навантаження та стресу.

Однією з визначальних характеристик ролі вихователя є постійна взаємодія зі здобувачами освіти. Для цього потрібні міцні навички міжособистісного спілкування, емпатія та здатність розуміти та реагувати на емоційні потреби здобувачів освіти. Хоча ці якості необхідні для ефективного викладання, вони також можуть наражати педагогічних працівників на

емоційні вимоги та потенційний стрес. Емоційна інвестиція в успіх і благополуччя здобувачів освіти може бути емоційно виснажливою, особливо коли вони стикаються зі складною поведінкою або труднощами в навчанні.

Крім того, освітній процес, що постійно розвивається, змушує педагогічних працівників постійно адаптувати та оновлювати свої методики навчання. Це може призвести до почуття неадекватності або виснаження, якщо педагогічні працівники відчують себе переповненими тиском йти в ногу з останніми тенденціями та технологіями. Постійна потреба бути в курсі інформації та адаптуватися до нових освітніх стандартів може створити відчуття терміновості та тиску, сприяючи підвищенню рівня стресу.

Іншим суттєвим фактором, що впливає на стресостійкість педагогічних працівників, є адміністративне навантаження, пов'язане з їх роллю. Педагогічні працівники часто оперують безліччю завдань, що виходять за межі прямого навчання, наприклад планування уроків, виставлення оцінок і адміністративна документація. Це може призвести до відчуття перевантаженості та браку часу для особистих роздумів і омолодження. Постійний тиск щодо дотримання термінів і виконання адміністративних вимог може послабити відчуття самостійності та контролю педагогічних працівників над своєю роботою, ще більше посилюючи стрес.

Проте унікальний характер професії викладача також пропонує можливості для розвитку стресостійкості. Позитивний вплив, який педагогічні працівники мають на своїх здобувачів, може забезпечити відчуття мети та самореалізації, діючи як буфер проти стресу. Внутрішня винагорода від спостереження за ростом і розвитком студентів може допомогти протидіяти негативним наслідкам стресових факторів, пов'язаних з роботою.

Підсумовуючи, професійна діяльність педагогічного працівника являє собою складну взаємодію факторів, які можуть як сприяти стресу, так і пом'якшувати його. Постійна взаємодія зі студентами, потреба в постійному професійному розвитку та адміністративний тягар можуть сприяти підвищенню рівня стресу. Проте внутрішні винагороди професії, такі як позитивний вплив

на життя студентів, можуть сприяти розвитку стійкості та стресостійкості. Усвідомлюючи конкретні проблеми, з якими стикаються педагогічні працівники, і впроваджуючи стратегії підтримки їх добробуту, заклади можуть допомогти створити сприятливіше та менш стресове середовище для цих найважливіших професіоналів.

Розвиток стресостійкості життєво важливий для подолання цих викликів. Стресостійкі особи демонструють такі риси [3; 6; 14; 29; 34 тощо]:

- *емоційна регуляція* (здатність ефективно керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій);
- *навички вирішення проблем* (стратегічний підхід до викликів допомагає пом'якшити почуття безпорадності);
- *адаптивність* (гнучкість у пристосуванні до нових обставин і несподіваних змін);
- *оптимізм* (зберігати позитивний світогляд, навіть стикаючись із труднощами).

Створення професійної стресостійкості передбачає поєднання психологічних, поведінкових та організаційних стратегій, зокрема [8; 35; 39; 42]:

- безперервне навчання та формування навичок підвищують впевненість і адаптивність, дозволяючи людям ефективніше справлятися зі стресовими факторами, пов'язаними з роботою;
- побудова міцних стосунків із колегами, наставниками та друзями забезпечує емоційну підтримку та практичні поради у складні часи;
- робочі місця можуть сприяти стресостійкості шляхом створення сприятливого середовища. Це включає в себе пропозицію оздоровчих програм, забезпечення керованого робочого навантаження та сприяння відкритому спілкуванню;
- визначення пріоритетів завдань і постановка реалістичних цілей може полегшити відчуття перевантаженості. Ефективне делегування та уникнення прокрастинації також відіграють важливу роль;

➤ регулярні фізичні вправи, достатній сон і збалансоване харчування є основоположними для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Техніки усвідомленості, такі як медитація та глибоке дихання, можуть допомогти зменшити стрес і покращити концентрацію.

Аналіз наукової літератури свідчить [9; 35; 42], що переваги стресостійкості виходять за межі миттєвих результатів на робочому місці. На індивідуальному рівні це сприяє довгостроковому успіху в кар'єрі та загальному добробуту. Стійкі професіонали мають меншу ймовірність вигорання, більші шанси кар'єрного зростання та краще підготовлені для навігації з особистими проблемами. Для закладів освіти розвиток стресостійкої робочої сили веде до кращої робочої атмосфери співробітників, а також покращення загальної продуктивності.

Таким чином, стресостійкість – це навичка, яка вимагає постійних зусиль, щоб розвивати та підтримувати її. Для розвитку стресостійкості, на нашу думку, необхідно проводити такі заходи як:

➤ надання психологічних консультацій та тренінгів з управління стресом допоможе викладачам розвивати навички саморегуляції та ефективно справлятися з емоційним навантаженням;

➤ регулярні тренінги, семінари та курси (допоможуть викладачам опановувати нові методики, вдосконалювати свої навички та підвищувати рівень компетентності);

➤ створення сприятливого психологічного клімату в закладі освіти, делегування повноважень, забезпечення педагогічних працівників необхідними ресурсами (сприяє зниженню рівня стресу);

➤ обмін досвідом, взаємодопомога та підтримка колег допомагають викладачам відчувати себе частиною команди і справлятися зі складними ситуаціями.

Також, не слід забувати, що педагогічні працівники мають достатньо часу приділяти відпочинку, хобі та спілкуванню з рідними.

Розвиток стресостійкості в освітян, на нашу думку, це не лише індивідуальна відповідальність викладача, а й завдання всієї освітньої системи. Тільки за умови створення сприятливих умов для роботи педагогічні працівники зможуть реалізувати свій потенціал і забезпечити якісний освітній процес.

Висновки до першого розділу

Професія викладача є однією з найскладніших і найвідповідальніших. Високий рівень стресу, пов'язаний з особливостями цієї професії, може негативно вплинути на здоров'я педагогічних працівників та якість освітнього процесу. Тому розвиток стресостійкості в освітян є важливим завданням сучасної освіти. За допомогою комплексу заходів, спрямованих на підтримку педагогічних працівників, можна створити сприятливі умови для їх роботи та забезпечити якісну освіту для здобувачів освіти.

Ефективні методи управління стресом є важливими інструментами для формування стійкості. Такі практики, як медитація усвідомленості, вправи на глибоке дихання та йога, можуть допомогти людям впоратися зі стресовими реакціями, зменшити тривогу та сприяти розслабленню. Регулярна фізична активність також відіграє важливу роль у боротьбі зі стресом, оскільки вона вивільняє ендорфіни, природні підйомники настрою, які можуть полегшити стрес і покращити загальне самопочуття.

Соціальна підтримка ще один важливий фактор у розвитку стресостійкості. Міцні стосунки з родиною, друзями та спільнотою, яка підтримує, створюють відчуття причетності та можуть нейтралізувати негативні наслідки стресу. Обмін досвідом, пошук поради та просто наявність когось, хто вислухає, можуть запропонувати емоційну підтримку та перспективу у складні часи.

Таким чином, стресостійкість є цінним активом, який дає людям можливість долати неминучі випробування життя з витонченістю та стійкістю. Культивуючи позитивне мислення, практикуючи ефективні методи управління

стресом і розвиваючи міцні соціальні зв'язки, люди можуть покращити свою здатність справлятися з труднощами та виходити сильнішими з життєвих випробувань.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН

2.1. Особливості психодіагностики в освітньому процесі

У сучасних освітніх системах освітяни стикаються з різними викликами, включаючи велике робоче навантаження, емоційні вимоги та швидкі суспільні зміни, які перевіряють їх стресостійкість. Розуміння та оцінка стресостійкості педагогічними працівниками має вирішальне значення для сприяння їх добробуту та забезпечення якості освіти. Психодіагностика, як систематична оцінка психологічних рис і станів, дає цінну інформацію про те, як педагогічні працівники справляються зі стресом, і пропонує основу для цілеспрямованих втручань.

Психодіагностичне оцінювання також можна використовувати для виявлення потенційних факторів стресу та вигорання. Оцінивши рівень стресу, тривоги та депресії педагогічних працівників, можна впроваджувати цілеспрямовані втручання для зміцнення психічного здоров'я та благополуччя. Це може включати надання доступу до консультаційних послуг, проведення семінарів з управління стресом або просто заохочення освітян робити перерви та надавати пріоритет самопомозі.

Крім того, психодіагностика може бути використана для оцінки емоційного інтелекту освітян, що є ключовою навичкою для ефективного викладання. Емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати, розуміти та керувати емоціями як у себе, так і в інших. Розвиваючи свій емоційний інтелект, педагогічні працівники можуть будувати міцніші стосунки з здобувачами освіти, колегами та батьками, а також створювати більш позитивне та сприятливе навчальне середовище.

Психологічна діагностика, на думку О. В. Мазяр [17, с.11] є процесом оцінювання психологічних відмінностей (властивостей, станів і рівнів психічного розвитку), на основі яких ставиться психологічний діагноз. З цією

метою розробляються теоретичні положення, принципи оцінки і спеціальні процедури (методики), покликані зробити таку оцінку максимально точною і безпомилковою. Автор зазначає, що психологічними характеристиками, які можна діагностувати, є особистісні риси, когнітивні та інші здібності, емоційні стани, професійні якості тощо [14, с.11].

На сучасному етапі розвиток вітчизняної психодіагностики представлено у праці: Кудінова М. С. [15]; Лемак М.В., Петрище В.Ю. [16]; Москальова А.С., Москальов М.В. [19]; Чумак О.А., Товстуха О.М.[41] тощо. Проблеми вікової та педагогічної психодіагностики розглядались у наукових працях Болтівець С.І., Дригус М.Т., Машбиць Ю.І., Панок В.Г. тощо.

В основі психодіагностичного оцінювання педагогічних працівників лежить виявлення індивідуальних відмінностей у реакції на стрес. Це передбачає вивчення різних психологічних факторів, таких як риси особистості, механізми подолання та стратегії емоційної регуляції. Розуміючи ці фактори, стає можливим адаптувати втручання та програми підтримки відповідно до конкретних потреб кожного викладача.

Одним з ключових аспектів психодіагностичного оцінювання є оцінка особистісних рис. Певні риси особистості, такі як сумлінність і емоційна стабільність, були пов'язані з вищим рівнем стійкості до стресу. Оцінюючи ці риси, психологи можуть визначити педагогічних працівників, які можуть бути більш сприйнятливими до стресу, і надати їм цілеспрямовану підтримку.

Однією з головних переваг психодіагностичного оцінювання для педагогічних працівників є визначення індивідуальних сильних і слабких сторін. Розуміючи свої унікальні особистісні риси, педагогічні працівники можуть використовувати свої сильні сторони для оптимізації стратегій викладання та визначення сфер, де вони можуть потребувати подальшого розвитку. Наприклад, викладач з високим рівнем емпатії може досягти успіху в налагодженні контакту зі здобувачами освіти та створенні сприятливого освітнього середовища. І навпаки, більш інтровертний викладач може отримати

користь від стратегій залучення великих груп здобувачів освіти і стимулювання дискусій в освітньому процесі.

Іншим важливим компонентом психодіагностичного оцінювання є оцінка копінг-механізмів (порівняння копінг-стратегій з механізмами психологічного захисту). Механізми подолання [14; 22; 29; 32] – це стратегії, які люди використовують для подолання стресу. Ефективні механізми подолання, такі як подолання, зосереджене на проблемі та на емоціях, можуть допомогти викладачам пом'якшити негативний вплив стресу. Визначаючи стратегії подолання, яким педагогічні працівники віддають перевагу, психологи можуть надати рекомендації щодо розвитку більш адаптивних стилів подолання.

Емоційна регуляція є ще одним критичним фактором стресостійкості. Здатність ефективно керувати емоціями, такими як гнів, розчарування та тривога, є важливою для підтримки позитивного світогляду та запобігання вигоранню. Психодіагностична оцінка може допомогти виявити педагогічних працівників, які мають проблеми з емоційною регуляцією, і надати їм стратегії для покращення емоційного контролю.

Окрім цих індивідуальних факторів, важливо враховувати ширший організаційний контекст, у якому працюють педагогічні працівники. Такі фактори, як робоче навантаження, адміністративна підтримка та клімат у закладі освіти, можуть значно вплинути на рівень стресу педагогічних працівників. Психодіагностична оцінка може допомогти виявити організаційні фактори, які сприяють стресу, і розробити стратегії для покращення робочого середовища.

Отже, беручи до уваги дослідження науковців [14; 29; 32; 35], можна констатувати, що сновними завданнями психодіагностики в цьому контексті є:

➤ *оцінка стресостійкості*. Адже викладачам часто стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як вирішення різноманітних потреб здобувачів освіти та збалансування адміністративних обов'язків;

➤ *визначення емоційної стійкості* (стійкість дозволяє викладачам адаптуватися до викликів і зберігати ентузіазм, що є вирішальним для позитивного навчального середовища);

➤ *оцінка навичок міжособистісного спілкування* (навички ефективного спілкування та вирішення конфліктів є важливими для взаємодії викладача зі здобувачем освіти і викладача з батьками);

➤ *розуміння стилів викладання та особистісних рис* (це розуміння може допомогти адаптувати програми професійного розвитку).

Теоретичний аналіз наукової літератури [14; 25; 29; 32; 35] свідчить, що психодіагностичні методи відіграють вирішальну роль у підтримці педагогічних працівників, визначаючи їхні психологічні потреби та створюючи дорожню карту для особистісного та професійного зростання. Використовуючи такі інструменти, як анкети, особистісні тести та методи спостереження, педагогічні працівники можуть краще зрозуміти свої сильні сторони та сфери, які потребують вдосконалення. При етичному та ефективному застосуванні ці методи не лише підвищують добробут педагогічних працівників, але й сприяють створенню більш динамічного та сприятливого освітнього середовища. У такій вимогливій професії, як «викладач», методи психодіагностики пропонують шлях до стійкості, задоволення та успіху.

Отже, психодіагностика є безцінним інструментом для розуміння та підтримки психологічного благополуччя викладача та покращенню результатів навчання здобувачів освіти. Розуміючи індивідуальні та організаційні чинники, які сприяють стресу, психологи можуть забезпечити цілеспрямоване втручання та підтримку, щоб допомогти викладачам досягти успіху у своїй вимогливій професії. Задовольняючи унікальні вимоги професії викладача, психодіагностика сприяє особистому та професійному зростанню, що зрештою приносить користь усьому освітньому процесу. Щоб максимізувати свій потенціал, навчальні заклади повинні надавати пріоритет регулярним психологічним оцінкам, надавати адекватні ресурси для втручання та сприяти відкритому середовищу без засудження для викладачів.

2.2. Підбір валідних та надійних психодіагностичних інструментів для дослідження

Вибір відповідного психодіагностичного інструментарію є вирішальним етапом будь-якого психологічного дослідження. Вдало підібраний інструмент може надати цінну інформацію про психологічний стан вчителя, допомогти виявити потенційні стресогенні фактори та розробити ефективні стратегії подолання стресу. Однак вибір інструменту має ґрунтуватися на кількох факторах, зокрема на конкретних цілях оцінювання, цільовій групі та наявних ресурсах. Обґрунтованість і надійність цих інструментів безпосередньо впливає на якість і достовірність результатів дослідження. Добре підібраний інструмент може надати точні та значущі дані, тоді як погано підібраний може призвести до оманливих результатів.

Психодіагностичний метод [4, с. 29] – спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні і якісні характеристики досліджуваних індивідуальних психічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методик – норми, надійності та валідності.

Основними вимогами (критеріями) вибору психодіагностичних інструментів є валідність, надійність, чутливість та специфічність.

Валідність, на думку Фігурської Л.В. [36, с. 86] – це відповідність характеристик вимірювання певним критеріям, що забезпечують об'єктивність результатів. Зокрема розрізняють *змістову* (інструмент повинен вимірювати саме ті психологічні явища, які заявлені в дослідженні (наприклад, тест на тривожність не повинен змішувати тривожність із депресією), *критеріальну* (результати тесту повинні корелювати з реальними поведінковими показниками чи іншими визнаними методиками); *конструктну / концептуальну* (підтвердження, що методика дійсно вимірює теоретичний конструкт) та *екологічну* (метод повинен бути релевантним до реальних умов, у яких діє досліджуваний) валідність.

Надійність означає послідовність вимірювання. На думку Горленко В.М., Острова В.Д., Сосновенко Н. В., Ткачук І.І. [5, с.10] тест зазвичай вважається надійним, якщо з його допомогою виходять одні й ті ж показники для кожного обстежуваного при повторному тестуванні. Найкращою процедурою визначення надійності є проведення досліджень через більш-менш значні часові інтервали. Висока валідність і надійність гарантують, що зібрані дані є надійними, підвищуючи значимість висновків, зроблених у результаті дослідження.

Щоб забезпечити валідність і надійність своїх досліджень, дослідники повинні ретельно обирати та застосовувати психодіагностичні інструменти. Також, вони повинні враховувати потенційні обмеження інструментів і обережно інтерпретувати результати.

Психодіагностика використовує різні методи вимірювання стресостійкості, які допомагають визначити здатність людини ефективно справлятися зі стресом. Ці методи призначені для оцінки психологічних, емоційних і поведінкових реакцій на стрес і дають зрозуміти механізми подолання. Для педагогічних працівників ці методи повинні враховувати унікальні стресові фактори професії.

Одним з основних методів, що використовуються в психодіагностиці, є опитувальники для самозвіту. Ці опитувальники зазвичай складаються з серії тверджень, які учасники оцінюють за шкалою Лайкерта, вказуючи, наскільки вони згодні або не згодні з кожним твердженням. Опитувальники на основі самозвітів відносно прості в застосуванні і можуть надавати кількісні дані про широкий спектр психологічних конструктів, включаючи стресостійкість. Однак вони схильні до упередженості самозвітів, коли люди можуть давати соціально бажані відповіді або спотворювати свої справжні почуття.

Фізіологічні показники є ще одним важливим інструментом у психодіагностичному інструментарії. Вони оцінюють фізіологічні реакції на стрес, такі як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск і рівень кортизолу. Хоча фізіологічні показники можуть надати об'єктивні дані про реакцію

організму на стрес, вони не завжди відображають суб'єктивне переживання стресу. Крім того, на фізіологічні реакції можуть впливати різні фактори, такі як споживання кофеїну та фізична активність, що робить важливим врахування цих факторів при інтерпретації результатів.

Поведінкові спостереження передбачають спостереження за поведінкою людини в контрольованому або природному середовищі. Психологи можуть використовувати шкали оцінювання або контрольні списки для фіксації певних видів поведінки, таких як вираз обличчя, мова тіла та вербалізація. Спостереження за поведінкою можуть надати цінну інформацію про стратегії подолання труднощів та емоційну регуляцію людини. Однак на надійність і достовірність поведінкових спостережень можуть впливати упередження спостерігача і конкретний контекст спостереження.

Також, не слід забувати, що вибір і використання психодіагностичних інструментів повинні відповідати етичним принципам.

Взявши до уваги досвід Теслюк П.В. [33, с.38] дійшли висновку, що алгоритм вивчення професійного стресу у Педагогічні працівників ґрунтується на таких позиціях, як:

- аналіз факторів і умов, що призводять до стресу у педагогічній роботі;
- урахування інтенсивності впливів, що призводять до стресу;
- аналіз поведінки педагогічних працівників у стані стресу;
- оцінка відповідних реакцій педагогічних працівників при стресі;
- аналіз ролі емоційних факторів у виникненні станів напруженості.

Професійна діяльність освітян за своєю суттю вимоглива, вимагає високого емоційного, пізнавального та міжособистісного залучення. Ці виклики, хоч і важкі, водночас створюють можливості для особистого та професійного зростання. Використовуючи проактивні стратегії для управління стресом і створюючи надійні мережі підтримки, освітяни можуть підвищити свою стійкість. Зрештою, стресостійкість є не лише захисним фактором проти професійного вигорання, але й основою для сприяння значущій та ефективній кар'єрі викладача.

Для дослідження стресостійкості та стресу були обрані такі психодіагностичні методики, як:

1. Методика *Щербатих В. Ю. «Тест на визначення рівня стресу»*, для виявлення загального рівня стресу, його проявів на фізичному, емоційному та інтелектуальному рівнях.

Учасникам дослідження потрібно було обрати ті ознаки стресу, які вони відчували останнім часом. Тобто, тест складався з розділів, кожен з яких відповідав за певну ознаку стресу. У свою чергу, до кожної ознаки подано стани (табл. 2.1.), які можуть виникати в людини [38]. Учасник дослідження відповідає «так» або «ні» до кожного зазначеного стану, притаманного йому. Інтелектуальні та поведінкові ознаки – 1 бал, емоційні – 1,5 бала, фізичний – 2 бали. Якщо ж респондент обирає відповідь «ні», то отримає 0 балів. Ознаки стресу та пов'язані з ними стани подано в таблиці.

Таблиця 2.1.

Ознаки стресу та пов'язані з ними стани [38]

<i>Інтелектуальні ознаки</i>	<i>Поведінкові ознаки</i>	<i>Емоційні симптоми</i>	<i>Фізіологічні симптоми</i>
1. Переважання негативних думок 2. Труднощі зосередження 3. Погіршення показників пам'яті 4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми 5. Підвищена відволікання 6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі 7. Погані сни, кошмари 8. Часті помилки, збої в обчисленнях 9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого 10. Порушення логіки,	1. Втрата апетиту або переїдання 2. Зростання помилок при виконанні звичних дій 3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова 4. Тремтіння голосу 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї 6. Хронічна нестача часу 7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями 8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість 9. Антисоціальна,	1. Занепокоєння, підвищена тривожність 2. Підозрілість 3. Похмурий настрій 4. Відчуття постійної туги, депресія 5. Дратівливість, напади гніву 6. Емоційна «тупість», байдужість 7. Цинічний, недоречний гумор 8. Зменшення почуття впевненості в собі 9. Зменшення задоволеності життям 10. Почуття відчуженості, самотності 11. Втрата інтересу до життя 12. Зниження самооцінки, поява	1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі 2. Підвищення або зниження артеріального тиску 3. Прискорений або неритмічний пульс 4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення) 5. Порушення свободи дихання 6. Відчуття напруги в м'язах 7. Підвищена стомлюваність 8. Тремтіння в руках, судоми 9. Поява алергії чи інших шкірних

сплутане мислення 11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення 12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії	конфліктна поведінка 10. Низька продуктивність діяльності 11. Порухення сну або безсоння 12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю	почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою	висипань 10. Підвищена пітливість 11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла 12. Зниження імунітету, часті нездужання
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Результати тестування. Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66. Показники [38]:

✓ *від 0 до 5 балів* вважається хорошим та вказує на те, що на даний момент вагомий стрес відсутній, тобто низький рівень стресу.

✓ *від 6 до 12 балів* – помірний рівень стресу, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася;

✓ *від 13 до 24 балів* – середній рівень стресу (виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати).

✓ *від 25 до 40 балів* – високий рівень стресу (стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта).

✓ *понад 40 балів* – дуже високий рівень стресу (свідчить про перехід організму до найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії).

2. *Методика «Вивчення задоволеності педагогів своєю професією і роботою»* (Н. Журіна, Є. Ільїна), для виявлення ступеня задоволеності освітян своєю професією і робочими умовами, а також чинників, що впливають на їх ставлення. Анкета складається із 17 запропонованих питань. Респонденти мають обрати один із варіантів відповіді, що збігається з їхньою думкою.

За відповідь «так» нараховується +1 бал, за відповідь «не знаю» – 0 балів, за відповідь «ні» віднімається 1 бал. Підсумовуються всі бали.

Ступінь задоволеності роботою оцінюється як:

- ✓ від +11 і вище балів – високий;
- ✓ від +6 до +10 балів – середній;
- ✓ від +1 до +5 балів – низький.

3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу» [18], для визначення рівня стресостійкості особистості, деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання. Респондент має обрати у тесті твердження та одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто» та обвести саме той бал, який відповідає його відповіді.

Результати тестування полягають в тому, що чим меншу кількість балів набрав респондент, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, то необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

- ✓ від 51 – 54 – дуже низький
- ✓ від 47 – 50 – низький
- ✓ від 43 – 46 – нижче від середнього
- ✓ від 39 – 42 – трохи нижчий від середнього
- ✓ від 35 – 38 – середній
- ✓ від 31 – 34 – трохи вищий від середнього
- ✓ від 27 – 30 – вищий від середнього
- ✓ від 23 – 26 – високий
- ✓ від 18 – 22 – дуже високий

5. Опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ, *Ways of Coping Questionnaire*) Річарда Лазаруса [20; 45], для діагностики стратегій, які людина використовує для подолання стресових ситуацій. Методика базується на когнітивно-поведінковій моделі стресу Лазаруса, згідно з якою копінг визначається як процес адаптації до стресу, що включає когнітивні,

емоційні та поведінкові стратегії. Метою даної методики є визначення, які саме копінг-стратегії (способи) людина застосовує для подолання труднощів, а також оцінити їх ефективність у різних ситуаціях. Опитувальник складається з 50 тверджень, що описують різні поведінкові реакції на стрес. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідає його поведінці в конкретній стресовій ситуації, за шкалою:

0 – не використовував цей спосіб;

1 – використовував іноді;

2 – використовував часто.

Шкали копінг-стратегій [45]: конфронтація (активні зусилля для вирішення проблеми, часто з емоційним забарвленням); дистанціювання (відсторонення від проблеми, зниження її емоційної значущості); самоконтроль (регуляція власних емоцій); пошук соціальної підтримки (звернення до інших за порадою чи за допомогою); прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в ситуації); планування розв'язання проблеми (раціональний підхід до подолання труднощів); втеча-уникнення (проблеми з уникненням або спроби її «пережити»); позитивна переоцінка (переосмислення ситуації, пошук позитивних аспектів).

Ця методика є одним із найпоширеніших інструментів для дослідження стресостійкості та механізмів подолання стресу.

2.3. Теоретичні підходи до психокорекції стресостійкості

У сучасному світі стрес став невід'ємною частиною життя людини. Люди постійно піддаються різноманітним стресовим факторам, починаючи від робочого тиску і закінчуючи особистими проблемами. Стресостійкість, на нашу думку, це здатність ефективно справлятися зі стресом, яка є критично важливим фактором збереження психічного здоров'я та благополуччя особистості. Психокорекція стресостійкості передбачає застосування психологічних втручань для підвищення здатності людини керувати стресом і

адаптуватися до нього. Розглянемо декілька теоретичних підходів до психокорекції стресостійкості освітян, включаючи когнітивно-поведінковий, емоційний, психодинамічний і гуманістичний підходи, зокрема [1; 7; 16; 34 тощо]:

➤ *когнітивно-поведінковий підхід* – заснований на передумові, що реакції на стрес виникають не через самі події, а через інтерпретацію цих подій людиною. Цей підхід, розроблений Аароном Беком і Альбертом Еллісом, підкреслює взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки. Даний підхід орієнтований на виявлення та зміну негативних шкідливих поглядів, думок, оцінок та стратегій поведінки людини, щоб допомогти подолати емоційні та поведінкові проблеми (пам'ять, увага, емоції, відчуття, уява, мислення, прийняття рішень);

➤ *емоційно-орієнтований підхід* – започаткований Карлом Роджерсом і розвинений Леслі Грінбергом, акцентує увагу на тому, що невирішені емоційні переживання можуть посилювати стрес і перешкоджати адаптації. Даний підхід дозволяє є поглиблено досліджувати емоції, розуміти їх природу та вплив на життя, це може включати роботу з тілесними відчуттями, відновлення зламаних емоційних зв'язків, навчання навичкам емоційної регуляції та покращення взаємин з іншими людьми, заохочення вираження пригнічених емоцій за допомогою письма, мистецтва чи вербального спілкування, звернення до минулих емоційних ран, які можуть сприяти поточним стресовим реакціям. На нашу думку, емоційно-орієнтований підхід особливо корисний у випадках, коли стрес виникає внаслідок невирішених емоційних конфліктів або травми, допомагаючи людям досягти емоційної рівноваги та стійкості;

➤ *психодинамічний підхід* спрямований на розкриття несвідомих процесів і внутрішніх конфліктів, які сприяють стресу. Цей підхід, що походить від роботи Зигмунда Фрейда, розглядає стрес як прояв невирішених внутрішніх конфліктів і пригнічених емоцій. Зокрема: дослідження несвідомих думок і спогадів, щоб зрозуміти їхній вплив на поточні реакції на стрес; вивчення снів як шляху до виявлення прихованих стресових факторів і страхів; використання

терапевтичних стосунків для виявлення та вирішення невирішених міжособистісних конфліктів.

На нашу думку, психодинамічний підхід корисний для осіб, чиї реакції на стрес глибоко вкорінені в минулому досвіді чи внутрішніх конфліктах, що дозволяє їм отримати розуміння та досягти психологічної інтеграції;

➤ *гуманістичний підхід* – наголошує на самоактуалізації, особистісному зростанні та пошуку сенсу життя як ключі до підвищення стресостійкості. Під впливом таких теоретиків, як Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, цей підхід розглядає стрес як можливість для зростання, а не загрозу. Психологічна терапія, орієнтована на: створенні сприятливого середовища, де люди можуть досліджувати свої стресори та потенційні рішення; допомогти знайти сенс і мету в складних обставинах; зосередженні на особистих сильних сторонах і ресурсах для підвищення стійкості.

На нашу думку, гуманістичний підхід є особливо ефективним для людей, які прагнуть узгодити свої цінності та цілі зі своєю реакцією на стрес, сприяючи почуттю розширення можливостей і мети;

➤ *біопсихосоціальний підхід* – об'єднує біологічні, психологічні та соціальні чинники для розуміння стресу та вирішення проблеми. Ця модель, розроблена Джорджем Енгелем, визнає багатогранну природу стресу та потребу в цілісній стратегії втручання, зокрема: сприяння здоровій поведінці, як-от регулярні фізичні вправи, достатній сон і збалансоване харчування; заохочення розвитку стосунків підтримки для пом'якшення стресу; включення таких методів, як йога, медитація та біологічний зворотний зв'язок, щоб зменшити фізіологічні реакції на стрес.

На нашу думку, цей підхід ідеально підходить для комплексного подолання стресу, гарантуючи, що всі сприяючі фактори враховуються та контролюються.

Отже, аналіз наукової літератури свідчить, що психокорекція стресостійкості – це багатогранний захід, що вимагає розуміння різноманітних теоретичних підходів. Когнітивно-поведінкові техніки пропонують практичні

інструменти для переосмислення негативних думок, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії стосуються суті емоційної регуляції. Психодинамічні методи заглиблюються в несвідомі процеси, а гуманістичні підходи висвітлюють особистісне зростання та самоактуалізацію. Нарешті, біопсихосоціальна модель забезпечує комплексну основу для цілісного вирішення проблеми стресу. Інтегруючи ці підходи, психологи можуть ефективно підвищити здатність людини справлятися зі стресом і вести збалансоване, повноцінне життя.

Висновки до другого розділу

В основі психодіагностичного оцінювання освітян лежить системний підхід, який дозволяє комплексно аналізувати психологічні особливості особистості, її професійні компетенції, стресостійкість, рівень емоційного вигорання та загальну задоволеність професійною діяльністю. Такий підхід передбачає врахування як індивідуальних характеристик педагогічних працівників (мотивації, емоційної стабільності, комунікативних навичок), так і соціально-професійних факторів (умови праці, міжособистісні стосунки, рівень підтримки з боку колег і адміністрації).

Психодіагностичне оцінювання освітян передбачає розуміння їх психологічних та професійних особливостей для підвищення ефективності, благополуччя та стійкості. Основні аспекти включають: вивчення таких рис, як емоційна стабільність, відкритість, сумлінність і емпатія, які є критично важливими для викладання та взаємодії із здобувачами освіти; визначення здатності викладача ефективно справлятися зі стресом, що має вирішальне значення, враховуючи високий рівень стресу в професії; аналіз професійних знань, навичок і внутрішньої мотивації викладання; оцінка когнітивних процесів, таких як увага та прийняття рішень, разом із емоційною регуляцією, щоб забезпечити ефективне керування освітнім процесом; оцінка комунікаційних здібностей, вирішення конфліктів і командної роботи,

необхідні для роботи зі здобувачами освіти, батьками та колегами; виявлення ознак виснаження, тривоги або депресії, які можуть вплинути на професійну діяльність; розуміння того, як педагогічні працівники адаптуються до змін і справляються зі складними ситуаціями.

Психодіагностичне оцінювання полягає не лише у виявленні проблемних зон, але й у розробці рекомендацій щодо покращення професійного та особистісного розвитку викладача, підвищення його стресостійкості та ефективності в професійній діяльності.

Дослідження теоретичних підходів до психокорекції стресостійкості демонструє різноманітність і глибину доступних стратегій управління стресом. Кожен підхід пропонує унікальну інформацію та інструменти. Зокрема: когнітивно-поведінковий підхід підкреслює важливість зміни моделей мислення та поведінки для формування стійкості; емоційно-орієнтований підхід наголошує на регуляції та вираженні емоцій як шляху до стресостійкості; психодинамічний підхід забезпечує глибше розуміння несвідомого впливу на реакції на стрес, пропонуючи довгострокову емоційну інтеграцію; гуманістичний підхід сприяє особистому зростанню та узгодженню цінностей і цілей зі стратегіями управління стресом; біопсихосоціальна модель розглядає стрес цілісно, об'єднуючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти.

Розуміючи та поєднуючи ці теоретичні основи, психологи можуть пристосовувати втручання до індивідуальних потреб, сприяючи адаптивним механізмам подолання та покращуючи загальне благополуччя. Ця інтегративна перспектива підкреслює важливість персоналізованого та гнучкого підходу до розвитку стресостійкості в освітян.

РОЗДІЛ 3 ПСИХОКОРЕКЦІЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН

3.1. Аналіз отриманих даних щодо рівня стресостійкості освітян

На підставі теоретичних положень, викладених у попередніх розділах, організовано й проведено емпіричне дослідження з метою вивчення стресостійкості, особливості її психодіагностики та психокорекції у освітян. Вибірку склали Педагогічні працівники освітніх закладів віком від 24 до 63 років, переважно з міста Фастова, кількістю 42 особи.

Метою першого етапу дослідження є визначення рівня стресу та його впливу на психічний і фізичний стан та професійну діяльність освітян. Для досягнення зазначеної мети підібрано психодіагностичні методики, зокрема проведено тест на визначення рівня стресу (за методикою В. Ю. Щербатих), який передбачав оцінку психологічного стресу та його вплив на особистість.

Таблиця 3.1.

Результати визначення рівня стресу за методикою В. Ю. Щербатих

Рівень стресу	Кількість респондентів	Відсоток респондентів
Низький	2	4,8%
Помірний	12	28,6%
Середній	7	16,7%
Високий	17	40,5%
Дуже високий	4	9,5%



Рис. 3.1. Результати визначення рівня стресу за методикою В. Ю. Щербатих

Аналіз результатів таблиці 3.1. та рисунку 3.1. свідчать про те, що більшість освітян перебувають у стані високого рівня стресу (40,5 %). Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу. 28,6 % освітян перебувають у стані помірному рівню стресу. Тобто, людина відчуває певний рівень напруження, який, однак, не перевищує її адаптаційних можливостей. Це стан, коли стрес не є надмірним, але й не повністю відсутній. 16,7 % освітян перебувають у середньому рівні стресу, що свідчить про виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу. 9,5 % освітян перебувають у діапазоні дуже високого рівня стресу, що свідчить про перехід організму до найбільш небезпечної стадії стресу. – виснаження запасів адаптаційної енергії. І лише 4,8 % освітян мають низький рівень стресу.

Наступний крок нашого дослідження передбачав вивчення задоволеності освітян своєю професією і роботою (Н. Журіна, Є. Ільїна), а також чинників, що впливають на їх ставлення.

Таблиця 3.2.

Результати задоволеності освітян своєю професією і робочими умовами

<i>Чи задоволені Ви?</i>	<i>Так</i>	<i>Не знаю</i>	<i>Ні</i>
Вашою професією	35	6	1
Результатами, що досягаються	32	7	3
Взаємовідносинами з адміністрацією	24	12	6
Взаєминами з колегами	28	10	4
Взаєминами з дітьми	26	11	5
Взаєминами з батьками дітей	21	12	9
Ставленням дітей до діяльності, яку Ви виконуєте	29	7	6
Ставленням колег до діяльності, яку Ви виконуєте	28	5	9
Ставлення батьків дітей до діяльності, яку Ви виконуєте	12	7	13
Своєю фаховою підготовкою в цілому	39	3	0
Своєю методичною підготовкою	37	4	1
Своєю теоретичною підготовкою	40	2	0
Своїми організаційними вміннями	37	5	0
Навчальною програмою	27	9	6
Матеріальною базою закладу	23	8	11
Місцем роботи	33	6	3
Заробітною платою	9	0	33

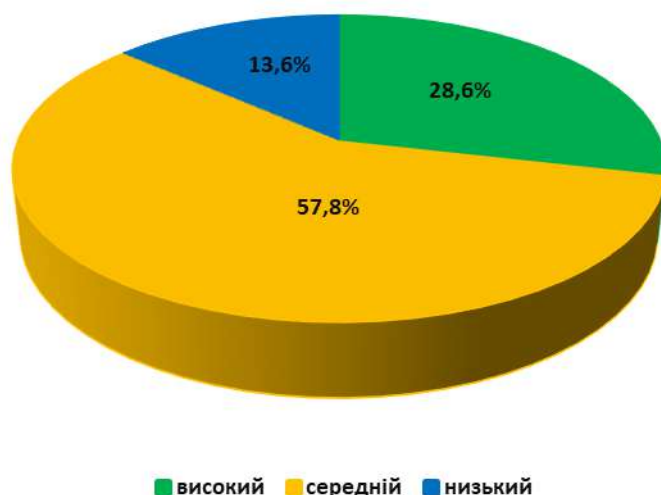


Рис. 3.2. Результати дослідження щодо задоволеності освітян своєю професією і роботою за методикою Н. Журіна, Є. Ільїна.

Аналіз таблиці 3.2. та рисунок 3.2. свідчать про те, що 28,6 % освітян мають високий рівень задоволеності. На нашу думку, вони відчують професійну реалізацію, мають позитивні емоції від взаємодії з учнями та колегами, а також задоволені матеріальним забезпеченням.

Середній рівень задоволеності (57,8 %) є найбільш поширеним. Це означає, що більшість освітян мають як позитивні, так і негативні враження від своєї роботи. Можливо, вони задоволені деякими аспектами професії, але відчують незадоволення іншими.

Низький рівень задоволеності (13,6 %) вказує на те, що частина освітян відчуває значні труднощі та незадоволення своєю роботою. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як високе навантаження, низька заробітна плата, конфлікти в колективі тощо.

На нашу думку, саме недостатність матеріально-технічного забезпечення, велике навантаження, незручний робочий графік, можуть знижувати рівень задоволеності освітян. У свою чергу, конфлікти з колегами, адміністрацією або учнями / батьками можуть негативно впливати на емоційний стан викладача, а низький рівень оплати праці може демотивувати освітян і знижувати їхню задоволеність роботою.

Не слід також забувати про відсутність можливостей для підвищення кваліфікації та професійного зростання, що на нашу думку, може призводити до відчуття застою і незадоволення. Недостатня соціальна підтримка та престижність професії викладача можуть негативно впливати на мотивацію.

Отримані результати опитування є важливим інструментом для оцінки ситуації в педагогічному колективі та розробки заходів для її покращення. Задоволеність освітян своєю роботою безпосередньо впливає на якість освітнього процесу, тому до цього питання необхідно ставитися з усією серйозністю.

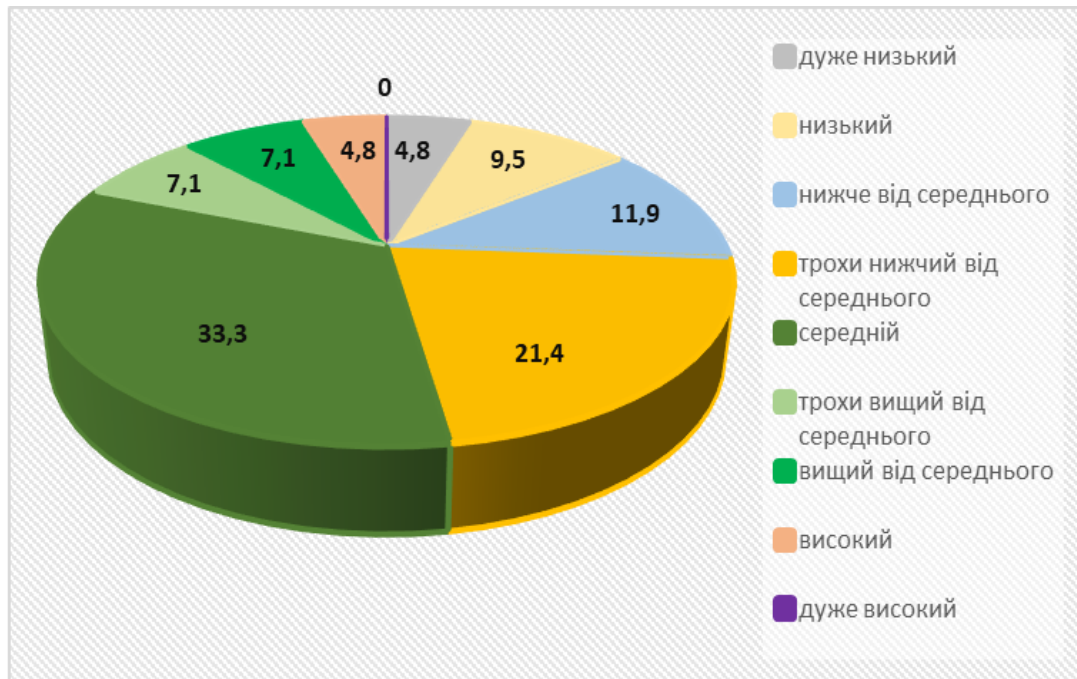
Наступним завданням нашого дослідження було оцінити індивідуальний рівень стійкості освітян до стресу. Респондентам запропоновано тест «Самооцінка стійкості до стресу» [18], для визначення рівня стресостійкості особистості та сукупність особистісних якостей працівника (дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін), для визначення уміння ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань в обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання. Тобто здатність освітян протистояти негативним впливам стресових ситуацій та ефективно відновлюватися після них.

Таблиця 3.3.

Результати тестування «Самооцінка стійкості до стресу»

<i>Запитання</i>	<i>Дуже рідко</i>	<i>Час від часу</i>	<i>Часто</i>
Я думаю, що мене недооцінюють в колективі.	10	21	11
Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим	7	12	23
Я постійно переживаю за якість своєї роботи	3	12	27
Я буваю налаштованим агресивно	22	14	6
Я не терплю критики на свою адресу	16	15	11
Я буваю роздратованим	6	23	12
Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо	20	5	17
Мене вважають людиною наполегливою і напористою	9	21	12
Я страждаю на безсоння	26	13	3

Своїм недугам я можу дати відсіч	2	28	12
Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	3	12	27
У мене не вистачає часу на відпочинок	5	18	19
У мене виникають конфліктні ситуації	9	23	10
Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе	4	25	13
Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	7	16	19
Я все роблю швидко	8	21	13
Я відчуваю страх, що втрачу роботу	17	21	4
Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки	22	19	9



Рису. 3.3. Результати тестування «Самооцінка стійкості до стресу»

Аналіз таблиці 3.3. та рисунок 3.3. свідчать про те, що немає жодного респонданта з показником «дуже високий» рівень стійкості до стресу. 33,3 % респондентів мають «середній» рівень стійкості до стресу. Люди з таким результатом, як правило, досить добре справляються зі стресом і мають набір ефективних стратегій для його управління. 21,4 % респондентів відносяться до «трохи нижче середнього» рівня стійкості до стресу. Цей результат вказує на те, що людина має середній рівень стійкості до стресу, але в деяких ситуаціях може відчувати труднощі. 11,9 % респондентів відносяться до «нижче середнього» рівня стійкості до стресу. Тобто, люди з таким результатом можуть відчувати помірний рівень стресу і час від часу потребувати додаткових

стратегій для його управління. 9,5 % мають «низький» рівень стійкості до стресу. Цей результат свідчить про те, що людина має знижену здатність справлятися зі стресом і може відчувати труднощі у відновленні після стресових подій. 7,1 % респондентів відносяться до «трохи вище середнього» рівня стійкості до стресу. Це свідчить про те, що людина має досить високу здатність протистояти стресу і швидко відновлюватися після нього. З таким же показником (7,1 %) респонденти «вище середнього» рівня стійкості до стресу. Як правило, такі люди дуже стійкі до стресу і легко справляються з різними життєвими труднощами. 4,8 % респондентів мають «високий» рівень стійкості до стресу, це свідчить про те, що людина має дуже високу здатність протистояти стресу і навіть може використовувати стресові ситуації як стимул для розвитку. Також з показником 4,8 % респонденти мають «дуже низький» рівень стійкості до стресу. Це вказує на те, що людина, яка набрала таку кількість балів, ймовірно, дуже чутлива до стресових ситуацій, часто відчуває перенапруження, і їй може знадобитися додаткова підтримка для подолання стресу.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що кожна людина є унікальною, і її стійкість до стресу може змінюватися залежно від різних факторів, таких як особистісні характеристики, життєві обставини, рівень підтримки оточуючих тощо.

Для дослідження поведінкових і когнітивних стратегій, що застосовуються людиною для подолання стресових ситуацій використано опитувальник «Копінг-стратегії» (WCQ, Ways of Coping Questionnaire) Річарда Лазаруса [45], який дозволяє нам глибше зрозуміти, як ми справляємося зі стресовими ситуаціями. Він допомагає виявити наші індивідуальні стратегії подолання труднощів і оцінити їх ефективність.

Опитувальник допомагає визначити, які саме стратегії ми використовуємо найчастіше для подолання стресу. Це можуть бути як проблемно-орієнтовані стратегії (напрявлені на зміну ситуації), так і емоційно-орієнтовані (напрявлені на управління емоціями).

Таблиця 3.4.

Результати розподілу респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій (Р. Лазаруса)

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Конфронтація	8	19	19	45,2	15	35,7
Дистанціювання	6	14,3	24	57,1	12	28,6
Самоконтроль	9	21,4	22	52,4	11	26,2
Пошук соціальної підтримки	11	26,2	21	50	10	23,8
Уникнення / втеча	10	23,8	23	54,8	9	21,4
Пошук вирішення проблеми	12	28,6	21	50	9	21,4
Позитивна переоцінка	7	16,7	24	57,1	11	26,2

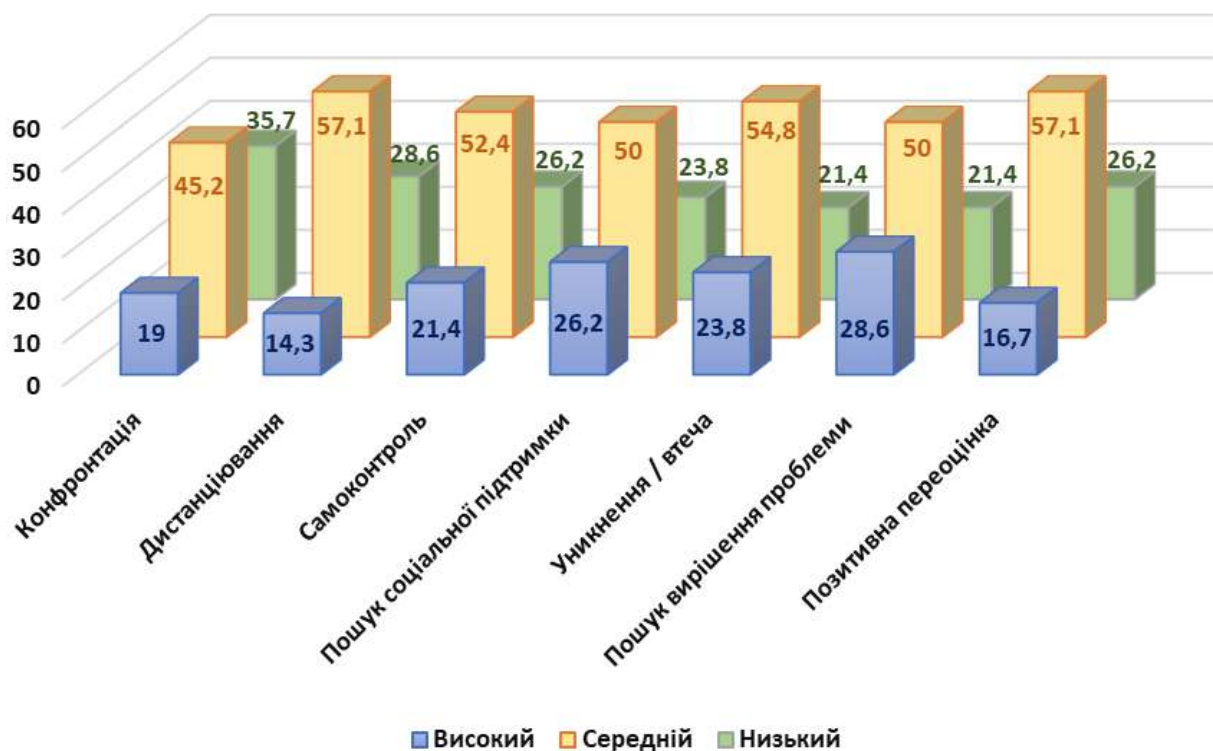


Рис. 3.4. Результати розподілу респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій (Р. Лазаруса)

Аналіз таблиці 3.4. та рисунку 3.4. свідчать про те, що найчастіше освітяни використовують такі копінг-стратегії, як: «Уникнення/втеча», «Планування вирішення проблеми», «Пошук соціальної підтримки» та «Самоконтроль».

Аналіз отриманих даних вказує на те, що в більшості із респондентів копінг-стратегії виявлені саме на «середньому» рівні, зокрема: «Дистанціювання» (57,1 %), «Позитивна переоцінка» (57,1 %), «Уникнення / втеча» (54,8 %), «Самоконтроль» (52,4 %), «Пошук соціальної підтримки» (50 %) та «Пошук вирішення проблеми» (50 %), що може свідчити про певну гнучкість та адаптивність респондентів або про відсутність яскраво вираженої переваги до певного типу копіngu. Стратегія використовується помірно, тобто не завжди і не в усіх ситуаціях. Вони можуть змінювати свої стратегії залежно від ситуації, що є позитивною характеристикою. З іншого боку, середній рівень може вказувати на відсутність добре розвинених навичок копіngu. Респонденти можуть не мати достатнього досвіду у використанні більш ефективних стратегій. Також, середній рівень може бути пов'язаний з тим, що ситуації, з якими стикаються респонденти, не вимагають використання надзвичайно складних або специфічних копінг-стратегій.

Високий рівень копінг-стратегії може свідчити про значне психологічне напруження та часткову дезадаптацію особистості. Із аналізу отриманих даних ми бачимо, що певна кількість учасників дослідження продемонструвала «високий» рівень копіngu в «Пошуку вирішення проблеми» (28,6 %), «Пошук вирішення проблеми» (26,2 %) та «Уникнення / втеча» (23,8 %). Це свідчить про те, що освітяни прагнуть активно вирішувати проблеми, шукають інформацію та розробляють плани дій. Особи з високим рівнем копінг-стратегій зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки мають широкий спектр інструментів для управління емоціями та вирішення проблем. Вони демонструють більшу здатність адаптуватися до змін, долати труднощі та зберігати позитивний емоційний стан навіть у складних умовах.

Мають кращі соціальні відносини, оскільки вміють ефективно спілкуватися, співпрацювати та вирішувати конфлікти.

Слід зазначити, що високий рівень копінг-стратегій часто пов'язаний зі здоровими звичками, такими як регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній сон.

Низький рівень вираженості отримали стратегії «Конфронтації» (35,7 %), це може свідчити про респонденти уникають відкритого протистояння, навіть якщо вважають, що мають рацію. Вони можуть погоджуватися з іншими, щоб уникнути конфліктів, або пригнічувати свої почуття. Це може призвести до накопичення негативних емоцій, почуття незадоволеності та труднощів у відстоюванні своїх інтересів, в процесі чого відбувається накопичення стресу; «Дистанціювання» (28,6 %) – може вказувати на складності у взаємодії з оточуючими або небажаними звертатися за допомогою. Респонденти можуть занадто сильно переживати з приводу проблем і занурюватися в негативні емоції, можуть поглиблювати почуття безпорадності, що призводить до виснаження, депресії та тривоги; «Самоконтролю» (26,2 %) – може вказувати на, що людина має труднощі з контролем своїх імпульсів, емоційних реакцій та поведінки. Вона може вибухати гнівом, панікувати або діяти бездумно. В подальшому це може призводити до погіршення відносин з оточуючими та проблем на робочому місці, навчанні тощо. «Позитивна переоцінка» (26,2 %) – вказує на те, що людина має труднощі з пошуком позитивних аспектів у складних ситуаціях. Вона схильна фокусуватися на негативі і бачити лише проблеми, а таким чином, може посилюватися відчуття безнадії та безпорадності. Низький рівень копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса є показником, який свідчить про недостатнє використання або відсутність певних способів подолання стресу. Це може вказувати на різні аспекти психологічного стану, адаптаційних можливостей і стиль поведінки респондентів у стресових ситуаціях.

Результати дослідження свідчать про те, що існують відмінності в рівнях стресостійкості серед освітян. На нашу думку, це може бути пов'язано з

різними факторами, зокрема з особистісними особливостями, соціальною підтримкою та воєнним станом в країні. Розуміння рівня стресостійкості освітян є корисним для розробки індивідуальних програм підтримки та втручань, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та психологічного благополуччя.

3.2. Теоретичні основи побудови комплексної психокорекційної програми

Аналіз наукової літератури [12; 15] свідчить про те, що для формування стійкості до стресу доцільно використовувати широкий спектр стратегій, які допоможуть ефективно справлятися з викликами та зберігати внутрішню рівновагу. Доцільно виконувати вправи на розвиток практичних навичок, а саме: комунікативних навичок та асертивності, навичок самоспостереження, оволодіння техніками м'язової релаксації, елементами медитації, оволодіння техніками релаксаційного дихання, впливу на біологічно активні точки та методів спонтанної мобілізації тощо.

Однією з найважливіших стратегій розвитку стресостійкості є самоусвідомлення. Розуміючи фактори, які сприяють виникненню стресу, педагогічні працівники можуть визначити тригери і розробити ефективні механізми подолання стресу. Практики усвідомленості, такі як медитація та глибоке дихання, можуть допомогти вчителям стати більш пристосованими до своїх думок та емоцій, що дасть їм змогу проактивно керувати стресом. Регулярна саморефлексія також може надати цінну інформацію про особисті сильні та слабкі сторони, допомагаючи вчителям розвинути мислення зростання та позитивний світогляд.

Розвиток активних адаптивних функціональних копінг-поведінок є невід'ємною частиною формування стійкості до стресу. Це як будівництво міцного будинку: чим міцніший фундамент (наші копінг-механізми), тим стійкішою буде будівля (наша психологічна стійкість) перед будь-якими стресовими ситуаціями, а саме: навчання ефективній когнітивній оцінці

стресорів, використання активних копінг-стратегій, вдосконалення копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки та набуття навичок практичного застосування активних копінг-стратегій для вирішення тих чи інших проблем, психологічна адаптація до використання пасивних копінг-стратегій уникнення / втечі тощо.

Ефективні копінг-стратегії допомагають нам зменшити фізичні та психологічні наслідки стресу, такі як тривога, депресія та фізичні захворювання. Коли ми успішно справляємося зі стресовими ситуаціями, наша самооцінка зростає, ми відчуваємо себе більш компетентними та впевненими в своїх силах. Адаптивні копінг-стратегії допомагають будувати більш здорові та міцні стосунки з оточуючими людьми. Люди з розвинутими копінг-механізмами краще адаптуються до змін і несподіваних подій, що робить їх більш стійкими до життєвих труднощів.

Регулярна фізична активність [14; 38] – ще одна ефективна стратегія розвитку стресостійкості. Доведено, що фізичні вправи знижують гормони стресу, покращують настрій і підвищують рівень енергії. Пошук занять, які приносять задоволення та довготривалість, як-от ходьба, біг, йога чи танці, може допомогти вчителям підтримувати здоровий баланс між роботою та особистим життям і зменшити негативний вплив стресу.

Комплексна психокорекційна програма для освітян може значно покращити їхнє психічне здоров'я та загальне благополуччя, що призведе до підвищення задоволеності роботою та продуктивності. Така програма включає різні методики, зокрема когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), релаксаційні практики та стратегії емоційної саморегуляції. Регулярні психологічні консультації та програми допомоги можуть допомогти освітянам запобігти вигоранню та зберегти мотивацію. Здорове психічне здоров'я допомагає освітянам краще справлятися зі стресом, приймати обґрунтовані рішення та бути більш продуктивними.

Індивідуальні або групові консультації з психологом, спрямовані на розпізнавання та управління стресом, розвиток емоційної стійкості та навичок міжособистісного спілкування.

Наступне завдання нашого дослідження передбачало розроблення та апробацію комплексної психокорекційної програми, що може допомогти значно покращити якість освіти, добробут педагогічних працівників та створити більш позитивне освітнє середовище для всіх.

Ця програма розроблена, щоб допомогти педагогам розвинути стійкість до стресу за допомогою поєднання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), практик релаксації та стратегій емоційної саморегуляції. Програма складається з трьох етапів: оцінювання та підвищення обізнаності (усвідомлення), розвиток навичок та застосування та обслуговування.

Мета програми:

- ✓ визначити індивідуальні стресори та емоційні тригери;
- ✓ підвищити обізнаність про реакції на стрес та механізми подолання стресу;
- ✓ визначити базовий рівень стресостійкості за допомогою психодіагностичних інструментів;
- ✓ розвинути навички ефективного копінгу зі стресовими ситуаціями.

Структура програми:

1) Діагностика:

- визначення рівня стресу, вигорання, наявності емоційних труднощів та сильних сторін;
- психологічні тести для оцінки особистісних особливостей, рівня тривожності, депресії та інших показників.

2) Освітня частина:

- Лекції про природу стресу, його вплив на організм і психіку.
- Інформація про різні типи стресорів у професійній діяльності викладача.
- Ознайомлення з основами психології та психофізіології стресу.

3) Навчання навичок копінгу:

❖ Когнітивно-поведінкові техніки:

- виявлення та зміна негативних автоматичних думок;
- формування раціонального мислення;
- техніки реструктуризації подій.

❖ Релаксаційні техніки:

- дихальні вправи;
- прогресивна м'язова релаксація;
- візуалізація;
- медитація.

❖ Техніки управління емоціями:

- ідентифікація та вираження емоцій;
- емоційна регуляція;
- асертивність.

4) Групова робота:

- тренінги з розвитку комунікативних навичок;
- групові дискусії на теми, пов'язані зі стресом і вигоранням;
- рольові ігри для відпрацювання різних ситуацій.

5) Індивідуальна робота:

- ведення щоденника для відстеження своїх емоцій, думок і поведінки.
- виконання домашніх завдань (вправи, медитації).
- регулярні консультації з психологом для обговорення прогресу та

корекції програми.

Тривалість програми може варіюватися залежно від індивідуальних потреб і складності ситуації. Зазвичай, програма триває від 8 до 12 сеансів.

Очікувані результати:

- ❖ зниження рівня стресу та тривоги.
- ❖ покращення якості сну.
- ❖ збільшення енергії та життєвих сил.
- ❖ підвищення самооцінки та впевненості в собі.

- ❖ покращення міжособистісних відносин.
- ❖ збільшення задоволеності роботою.

Етап 1: Підготовчий

На даному етапі проводиться психодіагностичне оцінювання стресостійкості освітян.

Інструменти: опитувальники стресостійкості (наприклад, шкала сприйняття стресу), шкали емоційної регуляції та описи вигорання.

Результат: персоналізовані профілі стресу для кожного учасника.

Лекції з психоосвіти:

Теми: «Природа стресу, його вплив на мозок і тіло, а також важливість стійкості», «Робота зі стресом через зміни мислення: когнітивно-поведінковий підхід», «Стрес і психіка: як уникнути руйнівного впливу на ментальне здоров'я?», «Стресостійкість педагогічного працівника ключ до ефективного викладання», «Релаксація як засіб відновлення: техніки зняття напруження».

Метод: Інтерактивні сесії з тематичними дослідженнями та груповими дискусіями.

Щоденник стресу

Учасники ведуть щоденний журнал стресових подій, емоційних реакцій і стратегій подолання.

Етап 2: Розвиток навичок

Завдання:

✓ Навчити практичним технікам управління стресом та підвищення емоційної стійкості.

✓ Розвинути когнітивну гнучкість та навички релаксації.

Ключові компоненти:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Виявлення та подолання негативних стереотипів мислення (наприклад, «Я не можу з цим впоратися»).

Замініть некорисні думки на конструктивні альтернативи.

Навички вирішення проблем:

Розбивайте складні стресові фактори на керовані завдання.

Зосередьтеся на дієвих рішеннях.

Практики релаксації

Прогресивна м'язова релаксація (ПМР), де респондентам запропоновано чотири заняття по 40 хвилин за методикою «Пілатес». Адже, пілатес є чудовим методом профілактики та боротьби зі стресом, оскільки він поєднує рухи на увагу, контрольоване дихання та фокус на вирівнюванні тіла. Нижче наведено вправи пілатесу, спеціально розроблені для покращення релаксації, підвищення стресостійкості та сприяння загальному самопочуттю. В процесі занять акцент зосереджувався на вправах, які допомагають: заспокоїти розум і регулювати дихання; покращити гнучкість хребта і сприяють розслабленню організму; зняти напругу у верхній частині спини та плечах, хребті та сприяє гнучкості.

Включивши вправи пілатесу у свій розпорядок дня, можна зменшити стрес, покращити загальне самопочуття та зміцнити психічне та фізичне здоров'я.

В процесі проведення вправ за методикою «Пілатес» звертали увагу на медитацію усвідомленості. Тобто, респонденти фокусували увагу на диханні та усвідомленні теперішнього моменту саме для заспокоєння розуму. Адже, стратегії емоційної саморегуляції полягають у навчанні правильно визначати та позначати емоції.

Також, використовували методи регулювання емоцій, зокрема практикували адаптивні стратегії подолання, такі як позитивне переосмислення викликів і методи відволікання.

Обов'язковою умовою програми було ведення щоденника, щоб опрацювати емоції та отримати уявлення про тригери стресу.

Етап 3: Застосування та підтримка

Завдання:

- ✓ інтегрувати вивчені техніки у повсякденне життя.
- ✓ розвинути довгострокову стійкість і зменшити вразливість до стресу.

Заохочуємо участь у корисних видах діяльності (наприклад, хобі, соціальна взаємодія тощо). Сприяємо почуттю досягнення та позитивним емоціям. Створюємо простір, де педагогічні працівники зможуть ділитися досвідом та підтримувати один одного. Сприяємо груповому вирішенню проблем і зміцненню стратегій подолання стресу.

Створюємо план управління стресом

Кожен учасник розробляє індивідуальний план для подолання майбутніх стресів, який включає щоденні вправи на розслаблення, періодичну рефлексію та постійну когнітивну реструктуризацію.

Подальші дії та зворотній зв'язок передбачає проведення регулярних перевірок, наприклад, щотижня або раз на два тижні, для моніторингу прогресу.

Оцінка ефективності

Оцінювання проводиться до та після програми. Тобто проводиться порівняння рівнів стресостійкості, емоційної регуляції та вигорання за допомогою психодіагностичних інструментів. Збираються відгуки учасників, щоб оцінити їхню задоволеність і сприйняту користь.

Слід також зауважити, що на додаток до цих основних компонентів, комплексна психокорекційна програма може також включати тренінги з розвитку соціальних навичок та впевненості в собі. Ці навички можуть допомогти освітянам будувати міцні стосунки, ефективно спілкуватися та встановлювати здорові кордони. Розвиваючи ці навички, вони можуть зменшити соціальний стрес і підвищити загальну якість життя.

Таким чином, інвестуючи в комплексні психокорекційні програми, освітні заклади можуть сприяти психічному здоров'ю та благополуччю своїх працівників, особливо педагогічних працівників. Такі програми можуть призвести до підвищення задоволеності роботою, покращення продуктивності та створення більш позитивного освітнього середовища. Зрештою, добре підтримана і психічно здорова робоча сила має важливе значення для створення процвітаючої та ефективно освітньої системи.

Після проведення комплексної психокорекційної програми респондентам запропоновано пройти тест на оцінку стресостійкості (Бостонський тест), який призначений для оцінки здатності людини протистояти стресу та керувати ним. Цей тест дає уявлення про моделі реакції на стрес, механізми подолання та сфери, які потрібно вдосконалити. Оцінюючи когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції, тест забезпечує цілісне розуміння стресостійкості. Цей комплексний підхід робить його цінним інструментом для особистого, професійного та клінічного застосування. Методологія охоплює конкретні кроки для проведення тесту, підрахунку балів та інтерпретації, забезпечуючи всебічне розуміння стресостійкості.

Бостонська оцінка стресостійкості включає такі компоненти, як :

- ✓ когнітивні стресори (завдання, які вимагають вирішення проблем під тиском часу);
- ✓ емоційні стресори (сценарії, розроблені для провокації емоційних реакцій, таких як розчарування або тривога);
- ✓ фізіологічні стресори (дії або подразники, які посилюють фізичне збудження, такі як вплив гучних звуків або імітація робочого навантаження);
- ✓ поведінкові реакції (запитання та завдання, які оцінюють прийняття рішень і поведінкові тенденції під час стресу).

Аналіз результатів Бостонського тесту на стресостійкість виявив наступний розподіл рівнів стресу серед освітян (табл. 3.5).

Таблиця 3.5.

Рівень стресостійкості серед освітян

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	Кількість у %
Низький	11	27,5 %
Середній	25	62,5 %
Високий	4	10 %

Аналіз таблиці 3.5. та рисунку 3.5 свідчить про те, що 62,5 % респондентів мають середній рівень стресостійкості. Середній рівень стресостійкості характеризується тим, що людина здатна впоратися зі стресовими ситуаціями за умов, що їх вплив є помірним і короткочасним. Водночас можуть виникати труднощі у випадку тривалих або сильно інтенсивних стресових навантажень. Цей рівень якості про наявність базових навичок стрес-менеджменту, але вони можуть бути недостатніми в умовах високого тиску.



Рис. 3.5. Рівень стресостійкості серед освітян

27,5 % респондентів мають низький рівень стресостійкості. Низький рівень стресостійкості характеризує недостатню здатність людини ефективно реагувати на стресову ситуацію, що погіршилася до швидкого емоційного, фізичного та психологічного розуміння. Людина має серйозні труднощі в адаптації до стресових ситуацій і не здатна ефективно долати життєві виклики. Такий рівень стресостійкості часто супроводжується сильними емоційними, когнітивними таковими поведінковими розладами, а також фізичними симптомами, які свідчать про те, що організм і психіка не підтримують вплив

стресу. Людина стає дратівливою, агресивною або навпаки, занадто піддатливою, може уникати спілкування через страх бути незрозумілою або осудженою. Людина з таким рівнем потребує значної уваги до власного психічного і фізичного стану, а в деяких випадках – професійної допомоги.

10 % респондентів мають високий рівень стресостійкості. Високий рівень стресостійкості характеризується здатністю людини ефективно реагувати на стресовий стан, зберігати стабільність емоційного стану, приймати раціональні рішення і швидко відновлюватися після психічного чи фізичного напруження навіть у складних, непередбачуваних чи тривалих стресових ситуаціях. Це ознаки про добре розвинені когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні механізми адаптації. Люди з високим рівнем стресостійкості володіють відмінними навичками управління стресом, вміють адекватно реагувати на зовнішні виклики та задають стресові ситуації як можливості для особистісного та професійного зростання. Завдяки здатності до раціонального аналізу, швидкого прийняття рішень та адаптації до змін, такі люди можуть ефективно долати стресовий стан, підтримувати психічне здоров'я та зберігати високу якість життя.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що для розвитку стресостійкості педагогічним працівникам необхідно навчитися регулювати свій емоційний стан, правильно розпізнавати причини виникнення стресових ситуацій та обирати адекватні засоби для їх вирішення, розширити зовнішній та внутрішній ресурсний арсенал для боротьби зі стресом. Важливо також регулярно проводити психодіагностику особистісних якостей, які прямо чи опосередковано впливають на здатність педагогічного працівника протистояти стресу, та здійснювати подальшу психологічну корекцію.

Висновки до третього розділу

Стрес, неминуча частина сучасного життя, може суттєво вплинути на психічне та фізичне здоров'я людини. Для освітян, які часто стикаються з високим робочим навантаженням, складною поведінкою здобувачів освіти та високими очікуваннями, стрес може бути особливо виснажливим. Для пом'якшення негативних наслідків стресу та покращення загального самопочуття неоціненну допомогу надає комплексна психокорекційна програма.

Добре структурована психокорекційна програма пропонує цілісний підхід до подолання стресу та підвищення стресостійкості. Поєднуючи психологічні втручання, техніки управління стресом і модифікацію способу життя, такі програми можуть забезпечити людей інструментами, необхідними для ефективного подолання стресу і збереження позитивного світогляду.

Щоб розвивати стресостійкість, освітяни використовують різні стратегії. Одним з ефективних підходів є практика усвідомленості та медитації, які допомагають краще усвідомлювати свої думки та емоції, що дозволить їм більш проактивно справлятися зі стресом. Крім того, регулярна фізична активність, така як йога або фізичні вправи, може допомогти знизити рівень стресу і поліпшити загальне самопочуття.

Спілкування з колегами, друзями та родиною може забезпечити емоційну підтримку, зменшити відчуття ізоляції та дати відчуття приналежності. Обмін досвідом, звернення за порадою і просто висловлення розчарувань можуть допомогти полегшити стрес і забезпечити вкрай необхідну емоційну розрядку.

Отже, стресостійкість – це фундаментальна риса, якою повинні володіти освітяни. Розвиваючи цю навичку, освітяни підвищують свою життєстійкість, зберігають позитивний настрій і створюють більш ефективне та сприятливе освітнє середовище для здобувачів освіти. Надаючи пріоритет турботі про себе, створюючи міцні мережі соціальної підтримки та практикуючи ефективний тайм-менеджмент, освітяни розвивають стресостійкість і процвітають у своїй вимогливій професії.

ВИСНОВКИ

Професія викладача, хоч і є благородною та повноцінною, але, безперечно, вимагає багато зусиль. Освітняни часто опиняються в складній павутині обов'язків, очікувань і викликів, які можуть суттєво вплинути на їхнє психічне та фізичне здоров'я.

В дослідженні визначено зміст, сутність та структуру стресостійкості. Стрес, який є поширеним фактором у сучасному житті має глибокий вплив на професійну діяльність освітян, впливаючи на виконання ними своїх обов'язків, результати навчання здобувачів освіти і загальну задоволеність роботою. Однак, розвиваючи стресостійкість, освітяни підвищують свою здатність справлятися з труднощами, підтримувати своє благополуччя і продовжувати надихати та навчати майбутні покоління.

Для дослідження стресостійкості освітян підібрано й апробовано психодіагностичний інструментарій, який було відібрано з урахуванням теоретичних засад та емпіричних даних щодо вимірювання стресостійкості в освітньому середовищі, що дозволило виявити фактори впливу на рівень стресостійкості освітян, та розробити програму психологічної підтримки.

Проведено емпіричне дослідження прийомів і навичок стресостійкості освітян.

Розроблено структуровану психокорекційну програму, яка включає в себе когнітивно-поведінкові методики, релаксаційні вправи та елементи методики «пілатес». Структурована психокорекційна програма сприяє формуванню навичок ефективного управління стресом про що свідчать результати дослідження.

Таким чином, щоб пом'якшити негативний вплив стресу на педагогічних працівників, важливо впроваджувати стратегії, які сприяють добробуту та задоволенню від роботи. Освітні заклади можуть відігравати вирішальну роль, надаючи належні ресурси, підтримку та можливості для професійного розвитку. Управління робочим навантаженням, гнучкий графік і можливості для співпраці можуть допомогти знизити рівень стресу. Крім того, доступ до

послуг з охорони психічного здоров'я, таких як консультування і терапія, може мати неоціненне значення, допомагаючи вчителям справлятися зі стресом і підтримувати загальне благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Березовська Л.І., Галинець К.В. Окремі питання дослідження професійного стресу. *Професійна соціалізація особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2020 р., Мукачєво. ред.кол.: Т.Д.Щербан (гол.ред.) та ін. Мукачєво: РВВ МДУ, 2020. – С. 89-90*
3. Богданов, С. О. (2017). Підготовка Педагогічні працівників до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: ПУЛЬСАРИ.
4. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
5. Горленко В.М., Острова В.Д., Сосновенко Н.В., Ткачук І.І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.] Київ. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
6. Гупало, С., Кулик, Ю., & Свідерська, О. (2020). Теоретичний аналіз поняття стресостійкості як особистісного чинника професійної діяльності майбутніх психологів. *Збірник наукових праць ЛОГОС*, 51-54. <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v2.1>
7. Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук / Г.М. Дубчак. Київ, 2018. 387 с.
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

9. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.

10. Когут О.О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pppd_2019_2_24 (дата звернення: 20.10.2023).

11. Кононова, М., & Кучма, Т. (2020). Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*, 1 (89), 28-32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>

12. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

13. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, т. 1. С. 112-116. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.18.1.20>.

14. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2019. №7. С. 98–117.

15. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість» Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 1. С. 22-28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_1_7

16. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Вид-во Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

17. Мазяр О.В. Психодіагностика та скринінг психічного здоров'я з основами психометрики : методичні рекомендації для підготовки до навчальних занять здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія / Укладач: Житомир : Видво ЖДУ, 2023. 117 с.

18. Максименко С.Д., Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти Київ: Міленіум, 2004. 264 с.

19. Москальова А.С. Москальов М.В. Методи психодіагностики в навчально-виховному процесі: Навч. посіб. Київ: ДВНЗ УМО, НАПНУ, 2014. 360с.

20. Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року № 2118. Перелік валідних методів психологічної діагностики, які можуть використовуватися для проведення психологічної діагностики та оцінки якості психологічної допомоги <https://ips.ligazakon.net/document/re41473?an=1>

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

22. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек.бібліограф. покажч. Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди, наук.б-ка відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

23. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

24. Палько Т.В. Професійний стрес: причини та наслідки. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* – 2020. – Том. ІХ. – Вип. 13. С. 278-284.

25. Психодіагностичний інструментарій працівника психологічної служби закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Каталог. Рівне: Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Рівненській області, 2017. - 20 с.

26. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.

27. Савенкова І.І., Косенчук В.Г. Психологічні особливості професійного стресу у Педагогічні працівників. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2020. № 1. 48-53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2020_1_10

28. Сельє Г. Концепція стресу як ми її уявляємо в 1976 году // Нове про гормони і механізми їх дії. Київ: Наукова Думка. 1977. С. 27-51.

29. Слободяник Н. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 4. С. 91–95.

30. Стасюк, В., & Українець, В. (2023). Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*, 71(1), 126–133. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-71-1-126-133>

31. Тептюк,Ю.О. (2021) Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій (дис. ... канд. психол. наук). Національний Педагогічний працівничий університет ім. П.П.Драгоманова. Київ, Україна.

32. Терещенко, Н. В. Особливості професійної стресостійкості Педагогічні працівників. Психологічні читання: зб. матеріалів ІХ наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.): у 2-х т. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. соц. та психол., Наук. парк «Наука та безпека». Харків: ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 197-199.

33. Теслюк П.В. Проблема професійного стресу у педагогічній діяльності. Науково-методичний журнал Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. *Педагогічне видання «Педагогічний вісник»* 2024. №1. С.37-39

34. Українець В., Стасюк В. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус*. 2023. № 48. С. 60–65.

35. Фалько Н. М. Стрес педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. *Наука і освіта*. 2010. №3. С.122-127.

36. Фігурська Л.В. Оцінка якості педагогічного тесту як загальнонаукового діагностичного методу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2008. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsinka-yakosti-pedagogichnogo-testu-yak-zagalnonaukovogo-diagnostichnogo-metodu>

37. Фучеджі, В.Д., Плетенець О.М. Стрес як психофізіологічний аспект, що впливає на водіїв транспортних засобів. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 4–45.

38. Харко О. С. Практичні рекомендації дотримання психологічних умов формування стресостійкості студентів ЗВО в навчальному процесі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2022. № 14. С. 46–56.

39. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 266-274. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2019_4_37

40. Черних В. П. Фармацевтична енциклопедія. 3-тє вид., переробл. і дополн. Київ: «МОРІОН», 2016. 1632 с.

41. Чумак О. А., Товстуха О.М. Психодіагностика: навчально-методичний посібник для організації навчальної роботи з курсу психодіагностики для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою 053 «Психологія» Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Полтава: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.

42. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень // Габітус: науковий журнал. Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 199-203. DOI : <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36>

43. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T та ін. Фізіологія, Реакція на стрес. [Оновлено 7 травня 2024 р.]. В: StatPearls [Інтернет]. Острів скарбів (Флоріда): StatPearls Publishing; Січень 2024 р. Доступно з: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>

44. Fred K. Berger (2024) Stress and your health <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>

45. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1994. 466 p.

46. Unicef Що таке стрес? <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress>

47. World Health Organization. (2023) Stress <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>