

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту та психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»
**на тему: «Розвиток стресостійкості вчителів закладів загальної
середньої освіти засобами когнітивно-поведінкової терапії»**

Виконала здобувачка вищої освіти
групи пс241м
Спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Малюга Ганна Миколаївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Прокоф'єва Олеся Олексіївна
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
Ніжинського державного університету
імені Миколи Гоголя
Кошова Інна Вікторівна

Запоріжжя – 2025 рік

Малюга Ганна Миколаївна

Розвиток стресостійкості вчителів закладів загальної середньої освіти засобами когнітивно-поведінкової терапії

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження розвитку стресостійкості вчителів закладів загальної середньої освіти засобами когнітивно-поведінкової терапії. Актуальність теми зумовлена тим, що професійна діяльність вчителя є однією з найбільш стресогенних, оскільки передбачає інтенсивну взаємодію з учнями, батьками, колегами та адміністрацією, високу відповідальність, постійну потребу в емоційному самоконтролі та адаптації до численних змін в освітньому процесі.

У роботі теоретично розкрито сучасні підходи до розуміння феномену стресостійкості, охарактеризовано чинники, що впливають на стресостійкість педагогів, та обґрунтовано можливості когнітивно-поведінкової терапії у розвитку адаптивних стратегій подолання стресу. Показано, що стресостійкість вчителя визначається взаємодією особистісних, соціальних, організаційних та професійних чинників і може бути цілеспрямовано розвинена.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці 60 вчителів ЗЗСО з різних міст України. У роботі використано тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона, опитувальник психологічної стійкості до стресу, опитувальник COPE та опитувальник стратегій подолання стресових ситуацій SACS. Установлено, що для більшості досліджуваних характерні середні та низькі рівні стресостійкості, а серед стратегій подолання стресу переважають емоційно орієнтовані та частково неконструктивні способи реагування. Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та використанням стратегій концентрації на емоціях і уникнення.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії, спрямовану на покращення емоційної саморегуляції, розвиток адаптивного мислення, зниження рівня професійного стресу та попередження емоційного вигорання.

Ключові слова: стресостійкість, вчителі ЗЗСО, когнітивно-поведінкова терапія, копінг-стратегії, професійний стрес, емоційна саморегуляція, психологічна стійкість, професійне вигорання.

Malyuga Hanna Mykolayivna

Development of stress resistance of teachers of secondary education institutions by means of cognitive-behavioral therapy

ABSTRACT

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of developing stress resistance of general secondary education teachers by means of cognitive-behavioral therapy. The relevance of the topic is determined by the fact that teaching is one of the most stressogenic professions, as it involves intensive interaction with students, parents, colleagues, and administration, high responsibility, a constant need for emotional self-control, and adaptation to numerous changes in the educational process.

The paper theoretically reveals modern approaches to understanding the phenomenon of stress resistance, characterizes the factors influencing teachers' stress resistance, and substantiates the possibilities of cognitive-behavioral therapy in developing adaptive coping strategies. It is shown that teachers' stress resistance is determined by the interaction of personal, social, organizational, and professional factors and can be purposefully developed.

The empirical study was conducted on a sample of 60 teachers of general secondary education institutions from different cities of Ukraine. The research used the self-assessment stress resistance test by S. Cohen and G. Williamson, the questionnaire of psychological resistance to stress, the COPE inventory, and the SACS stress coping strategies questionnaire. It was established that most respondents demonstrate medium and low levels of stress resistance, while emotional and partially maladaptive coping strategies prevail among their ways of dealing with stress. An inverse correlation was found between the level of stress resistance and the use of emotion-focused and avoidance-based coping strategies.

Based on the obtained results, a program for the development of teachers' stress resistance by means of cognitive-behavioral therapy was developed. It is

aimed at improving emotional self-regulation, developing adaptive thinking, reducing professional stress, and preventing emotional burnout.

Keywords: stress resistance, secondary school teachers, cognitive-behavioral therapy, coping strategies, professional stress, emotional self-regulation, psychological resilience, emotional burnout.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

«Розвиток стресостійкості вчителів закладів загальної середньої освіти засобами когнітивно-поведінкової терапії»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Малюги Ганни Миколаївни

Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва О.О.

Кваліфікаційна робота: 67 сторінок, 2 таблиці, 5 рисунків, 61 джерело. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел.

Об'єкт дослідження – стресостійкість вчителів ЗЗСО.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО та розробити програму її розвитку з використанням методів КПТ.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що для вчителів ЗЗСО характерний прояв низьких і середніх рівнів стресостійкості як результату застосування неконструктивних способів і стратегій подолання стресу.

Завдання дослідження: теоретично розглянути феномен стресостійкості в сучасній психологічній науці; теоретично дослідити чинники, що впливають на стресостійкість вчителів; теоретично дослідити вплив когнітивно-поведінкової терапії на емоційний стан та стресостійкість; емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО; емпірично дослідити особливості прояву стратегій подолання стресу вчителів ЗЗСО; дослідити взаємозв'язок між стресостійкістю та стратегіями подолання стресу; розробити програму розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження: тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона; опитувальник психологічної стійкості до стресу; опитувальник COPE; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» SACS; статистичний метод – коефіцієнт кореляції Спірмена.

Вибірку дослідження склали 60 вчителів із м. Запоріжжя, м. Дніпро, м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та інших міст.

Емпірична база дослідження – опитування на базі Запорізьких ЗОШ №20, №78, №94 та за допомогою месенджерів для вчителів інших міст.

Актуальність теми дослідження визначається тим, що професійна діяльність вчителя в сучасному освітньому середовищі супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження. Педагог щоденно виконує не лише навчальну, а й виховну, комунікативну, організаційну та регулятивну функції. Робота з учнями різного віку, взаємодія з батьками, вимоги адміністрації, необхідність бути емоційно включеним і водночас зберігати самоконтроль, постійні реформи в освіті, підвищене навантаження та обмежені ресурси створюють стійкий фон професійного стресу. За таких умов стресостійкість стає не лише індивідуальною психологічною якістю, а важливим професійним ресурсом, безпосередньо пов'язаним з ефективністю діяльності, психічним благополуччям і профілактикою емоційного вигорання.

У першому розділі кваліфікаційної роботи здійснено теоретичний аналіз феномену стресостійкості. Показано, що сучасна психологічна наука розглядає стресостійкість як багатогранне явище, яке охоплює емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, фізіологічний, комунікативний та операційний компоненти. Стресостійкість трактується як здатність людини зберігати психічну й діяльну ефективність у стресових ситуаціях, підтримувати емоційну стабільність, адаптуватися до змін і використовувати психологічні ресурси без руйнівних наслідків для себе. У роботі підкреслюється її динамічний характер: стресостійкість не є незмінною

рису, а може розвиватися під впливом досвіду, навчання та психологічної підтримки.

Теоретичний аналіз чинників, що впливають на стресостійкість вчителів, дозволив виділити три великі групи детермінант: особистісні, соціально-організаційні та професійні. До особистісних факторів належать емоційна стабільність, саморегуляція, самооцінка, впевненість у собі, психологічна гнучкість і здатність до рефлексії. До соціально-організаційних – підтримка з боку колег і керівництва, культура навчального закладу, умови роботи, характер взаємодії з учнями та батьками. До професійних – педагогічна компетентність, досвід роботи, готовність до змін, вміння планувати діяльність і регулювати навантаження. У сукупності ці фактори визначають, наскільки вчитель здатний справлятися зі стресом без переходу до дезадаптації чи вигорання.

Особливе місце в роботі займає аналіз когнітивно-поведінкової терапії як методу розвитку стресостійкості. Авторка показує, що КПТ є одним із найбільш ефективних і науково обґрунтованих підходів до зниження стресу, розвитку навичок саморегуляції та корекції неадаптивних способів мислення. В основі КПТ лежить ідея про взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки. Саме тому зміна когнітивних схем і стресогенних переконань дає змогу не лише зменшити емоційну напругу, а й змінити поведінкові стратегії, які підтримують хронічний стрес. У роботі описано такі інструменти КПТ, як когнітивна реструктуризація, позитивне самонавіювання, релаксаційні техніки, поведінкова активація, навички усвідомлення та переоцінки стресових ситуацій.

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО та тих способів подолання стресу, які вони використовують у професійному житті. Першим етапом стала діагностика стресостійкості. За тестом С. Коухена і Г. Вілліансона не було виявлено жодного респондента з відмінним рівнем стресостійкості, лише 10% показали добрий рівень, 50% – задовільний, 25% – поганий і 15% – дуже

поганий. Це свідчить про те, що значна частина педагогів перебуває або в зоні ризику, або вже демонструє ознаки зниженої здатності ефективно долати стресові ситуації. Подібні результати вказують на загальну вразливість досліджуваної професійної групи.

За даними опитувальника психологічної стійкості до стресу високий рівень стійкості був виявлений лише у 8% вчителів, середній – у 50%, а низький – у 42% респондентів. Отже, навіть за іншою методикою домінують середні й низькі показники. Це підтверджує гіпотезу дослідження про те, що для значної частини вчителів характерна недостатньо сформована стресостійкість. Особливо важливо, що така картина спостерігається в умовах реального педагогічного середовища, а не в експериментально змодельованих обставинах. Це надає результатам значної прикладної ваги, оскільки вони відображають типову повсякденну професійну напругу вчителя.

Додатковий аналіз компонентів стресостійкості вчителів дозволив конкретизувати, які саме чинники професійного середовища виявляються для них найбільш стресогенними. Найбільше виявленими були повсякденний стрес – 47%, тривалість стресора – 44%, підвищене інформаційне навантаження – 35%, дефіцит часу – 33%, невизначеність – 25%, негативна самооцінка – 20%, монотонність – 17%. Натомість фізичне перевантаження та ізоляція виявилися менш вираженими. Це дозволяє зробити висновок, що основне навантаження вчителів пов'язане не стільки з окремими екстремальними подіями, скільки з хронічним накопиченням повсякденних стресорів, інформаційною перенасиченістю та дефіцитом часу.

Наступний етап дослідження був присвячений вивченню стратегій подолання стресу. За результатами COPE було встановлено, що для вчителів характерне переважання емоційно орієнтованих способів реагування. Серед них значущими виявилися концентрація на емоціях – 30%, емоційна соціальна підтримка – 30%, застосування «заспокійливих» засобів – 50%, пригнічення конструктивної діяльності – 47%, тоді як активне подолання

було притаманне лише 7% респондентів, а планування – 11%. Такі дані свідчать, що вчителі частіше намагаються емоційно справитися з напругою або знизити її інтенсивність, аніж безпосередньо впливати на джерело стресу. У прикладному плані це означає потребу в розвитку проблемно-орієнтованих стратегій подолання, які сприяють більшій адаптивності.

Отримані дані також засвідчили, що конструктивні копінг-стратегії не є домінуючими серед педагогів. Високий показник пригнічення конструктивної діяльності та низька вираженість активного подолання, планування й адаптивної переоцінки дозволяють говорити про дефіцит психологічних навичок керування стресом. У роботі підкреслено, що це створює передумови для професійного вигорання, накопичення втоми, емоційного перевантаження та зниження суб'єктивного відчуття контролю над професійною ситуацією.

Особливу наукову цінність має математичний аналіз результатів дослідження. За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена виявлено зворотний зв'язок між стресостійкістю вчителів та неадаптивними способами подолання стресу. Найбільш виразним є зворотний зв'язок між стресостійкістю та концентрацією на емоціях ($r = -0,55$). Це означає, що чим більше вчитель зосереджується на негативних емоціях, які викликає стресор, тим нижчим є його рівень стресостійкості. Подібним чином виявлено зворотний зв'язок між використанням стратегії уникнення та рівнем стресостійкості ($r = -0,5$), а також психологічної стійкості до стресу ($r = -0,49$). Такі дані є вагомим емпіричним підтвердженням того, що саме стиль реагування на труднощі є одним із ключових факторів підтримки або підриву стресостійкості педагога.

На основі результатів дослідження у третьому розділі розроблено програму розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії. Мета програми – формування у вчителів навичок ефективного управління стресом, подолання професійного вигорання та розвитку адаптивних стратегій поведінки на основі принципів КПТ.

Програма розрахована на 8 занять, що проводяться 1–2 рази на тиждень тривалістю 1,5–2 години кожне. Вона містить теоретичні та практичні заняття з домашніми завданнями. Очікувані результати включають покращення вміння контролювати емоції та думки, зниження рівня стресу, попередження вигорання, розвиток стресостійкої поведінки та підвищення психологічного благополуччя вчителів.

Програма логічно спирається на виявлені в дослідженні проблемні зони. Якщо основними труднощами виявилися концентрація на емоціях, уникнення, дефіцит активного подолання та планування, то саме КПТ є адекватним методом для їх корекції, оскільки вона працює з автоматичними думками, когнітивними спотвореннями, емоційною регуляцією та поведінковими патернами. У роботі це виглядає особливо обґрунтовано: теоретичні положення про ефективність КПТ безпосередньо підтверджуються емпіричними даними про характер стресу та копінгу вчителів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у процесі психологічного супроводу вчителів ЗЗСО з питань професійного стресу, емоційного виснаження та професійного вигорання. Запропонована програма може бути адаптована для роботи шкільних психологів, центрів професійного розвитку педагогів, тренінгових груп та індивідуального консультування. Її можна розглядати як інструмент не лише корекції вже наявних труднощів, а й профілактики погіршення психоемоційного стану педагогів.

Теоретичне значення роботи полягає в уточненні уявлень про стресостійкість педагогів як багатовимірний феномен, що пов'язаний не лише з рівнем навантаження, а й зі способом когнітивного й поведінкового реагування на стрес. Практичне значення полягає в розробці КПТ-орієнтованої програми, що враховує емпірично виявлені особливості професійного стресу та стратегій його подолання у вчителів.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що для значної частини вчителів закладів загальної середньої освіти характерні середні та низькі рівні стресостійкості, а в їхніх способах подолання стресу переважають емоційно орієнтовані та частково неконструктивні стратегії. Виявлений зворотний зв'язок між стресостійкістю та використанням концентрації на емоціях і уникнення підтверджує гіпотезу дослідження та обґрунтовує необхідність розвитку більш адаптивних способів реагування. Розроблена програма розвитку стресостійкості засобами когнітивно-поведінкової терапії має вагомий практичний цінність і може бути ефективним інструментом психологічної підтримки педагогів.

Додатково в роботі підкреслено, що проблема стресостійкості вчителя не може розглядатися лише як індивідуальна риса або приватна трудноща окремого педагога. Вона має системний характер, оскільки пов'язана зі структурою професійного навантаження, організаційною культурою закладу, доступністю психологічної підтримки та очікуваннями освітнього середовища. Це означає, що ефективна робота з розвитком стресостійкості повинна поєднувати індивідуальні психологічні інтервенції з ширшим психопрофілактичним підходом у самих закладах освіти.

У прикладному вимірі результати дослідження можуть бути використані для створення тренінгів емоційної саморегуляції, програм підтримки педагогів, курсів із профілактики вигорання та практичних рекомендацій для шкільних психологів і адміністрацій. Це робить дослідження вагомим внеском у сучасну практику психологічного супроводу педагогів в умовах зростання професійного стресу.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ	6
1.1. Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці	6
1.2. Чинники, що впливають на стресостійкість вчителів	13
1.3. Вплив когнітивно-поведінкової терапії на емоційний стан та стресостійкість	18
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗЗСО	23
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості вчителів ЗЗСО.....	26
2.3. Аналіз результатів дослідження стратегій подолання стресу вчителів ЗЗСО	31
2.4. Результати математичного аналізу даних	36
Висновки до другого розділу	40
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ	43
3.1. Програма розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.....	43
3.2. Рекомендації вчителям ЗЗСО, щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості	54
Висновки до третього розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність проблеми. Професійна діяльність вчителя в умовах сучасного освітнього процесу є складним і багатограним викликом, що потребує високого рівня стресостійкості та психологічної адаптації. Вчителі ЗЗСО (закладів загальної середньої освіти) щодня стикаються з численними стресовими факторами, такими як робота з учнями, взаємодія з батьками, адміністрацією, а також з організаційними та нормативними змінами, що відбуваються в освітній сфері. Ці стресові ситуації можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я педагогів, знижуючи ефективність їх діяльності та призводячи до професійного вигорання. Тому важливою задачею є розвиток стресостійкості вчителів як важливого ресурсу для забезпечення їхнього психічного благополуччя і професійної ефективності.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із ефективних психотерапевтичних підходів, спрямованих на зміну негативних когнітивних патернів і поведінкових реакцій, що дозволяє зменшити рівень стресу та покращити емоційний стан осіб, що піддаються психологічному навантаженню. Вона набуває все більшої популярності в контексті психопрофілактики та психотерапії серед педагогів. КПТ допомагає вчителям розпізнавати та коригувати стресогенні думки, навчитися адаптуватися до стресових ситуацій і зберігати психологічну стійкість у складних професійних умовах.

Актуальність дослідження розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії визначається кількома ключовими факторами. По-перше, професія вчителя є однією з найбільш стресогенних, оскільки вона передбачає щоденну взаємодію з великим числом учнів, вирішення конфліктних ситуацій, постійну необхідність у професійному самовдосконаленні та пристосуванні до змінюваних умов. Стресові фактори, пов'язані з освітнім процесом, можуть призвести до емоційного вигорання, зниження мотивації та депресії серед педагогів.

По-друге, за останні роки спостерігається зростання рівня стресових навантажень в освітніх установах, що пов'язано з інтенсивними реформами в освіті, великими вимогами до результатів діяльності вчителів та високими очікуваннями з боку учнів і батьків. Водночас, психічне здоров'я педагогів часто залишається поза увагою, хоча його стан безпосередньо впливає на якість навчання та психоемоційний клімат у школі.

По-третє, когнітивно-поведінкова терапія, як один з найбільш досліджених і ефективних підходів у психотерапії, демонструє значні результати у зниженні рівня стресу та розвитку адаптаційних стратегій у різних професійних групах, зокрема серед педагогів. Вона дозволяє змінити спосіб мислення вчителів щодо стресових ситуацій і навчити їх ефективним методам саморегуляції, що є важливим аспектом розвитку стресостійкості.

Об'єкт дослідження – стресостійкість вчителів ЗЗСО.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО та розробити програму її розвитку з використанням методів КПТ.

Гіпотеза дослідження – для вчителів ЗЗСО характерний прояв низьких та середній рівнів стресостійкості як результату застосування не конструктивних способів і стратегій подолання стресу.

Завдання:

1. Теоретично розглянути феномен стресостійкості в сучасній психологічній науці;
2. Теоретично дослідити фактори, що впливають на стресостійкість вчителів;
3. Теоретично дослідити вплив когнітивно-поведінкової терапії на емоційний стан та стресостійкість
4. Емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО;

5. Емпірично дослідити особливості прояву стратегій подолання стресу вчителів ЗЗСО;

6. Розробити програму розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження: Емпіричні:

1) Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена і Г. Вілліансона;

2) Опитувальник психологічної стійкості до стресу;

3) Опитувальник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory);

4) Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS).

Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки – загальна сукупність вибірки 60 вчителів з м. Запоріжжя, м. Дніпро, м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та ін.

Емпірична база дослідження – опитування проводилося на базі Запорізьких ЗОШ № 20, № 78, 94 та за допомогою месенджерів для опитування вчителів шкіл інших міст.

Практична значущість – результати дослідження можуть бути використані в процесі надання психологічного супроводу вчителям ЗЗСО з питань професійного, емоційного вигорання та ін.

Структура роботи: робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 67 сторінок. Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 2 таблиці та 5 рисунків. Список використаних джерел – 61 джерело.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття стресостійкості в сучасній психологічній науці

Стресостійкість є важливим психологічним феноменом, який відображає здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому свою психологічну і фізіологічну рівновагу. Вона виступає не лише як особистісна характеристика, а й як важливий ресурс, що забезпечує психічну стабільність в умовах різноманітних стресорів. Сучасні підходи до вивчення стресостійкості базуються на інтеграції численних теорій, які враховують психологічні, фізіологічні та соціокультурні аспекти її формування та прояву.

Одним з основних аспектів стресостійкості є здатність організму і психіки зберігати працездатність та емоційну стабільність у умовах стресу. У цьому контексті стресостійкість часто розглядається як результат ефективної адаптації до змін і труднощів, що виникають в процесі життєдіяльності. Вона передбачає розвиток певних психологічних механізмів, які дозволяють людині переживати стресові ситуації без значних емоційних або фізичних порушень.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки стресостійкість розглядається через призму кількох підходів:

1. Психологічний підхід. Відповідно до цього підходу, стресостійкість визначається як сукупність психологічних ресурсів, що дозволяють людині не тільки переживати стрес, але й використовувати його як можливість для розвитку. Такі ресурси включають емоційну стабільність, здатність до самоконтролю, рівень розвитку соціальних навичок та адаптивність до змін у зовнішньому середовищі.

2. Біологічний підхід. Згідно з цим підходом, стресостійкість також пов'язана з фізіологічними процесами, які регулюють відповідь організму на стрес. Наприклад, активність вегетативної нервової системи, гормональні реакції та здатність до швидкої регенерації після стресових впливів є важливими факторами, що визначають стресостійкість.

3. Соціокультурний підхід. Відповідно до цього підходу, стресостійкість формується під впливом соціокультурних чинників, таких як виховання, соціальні норми, культурні особливості та колективні цінності. Спільнота, до якої належить індивід, має значний вплив на те, як він переживає стресові ситуації.

Особливу увагу в дослідженні стресостійкості приділяють її зв'язку з різними особистісними характеристиками, зокрема з рівнем самооцінки, емоційної інтелігентності, здатністю до самоусвідомлення та саморегуляції. Вчені відзначають, що розвиток стресостійкості можливий завдяки здатності до рефлексії, тобто осмислення стресових ситуацій і пошуку найбільш ефективних способів їх подолання.

Сучасні теорії стресостійкості також акцентують увагу на її динамічності. Вони підкреслюють, що стресостійкість не є сталим властивістю особистості, а є результатом інтеграції різних факторів і може змінюватися протягом життя. У зв'язку з цим, важливим є розуміння стресостійкості не лише як вродженої характеристики, а й як навички, що може бути розвинута через навчання, тренування та підтримку.

Москальова А. С. описує стресостійкість як вміння організму зберігати нормальну ефективність під дією стресових чинників [34].

У сфері інженерної психології стресостійкість розглядається як здатність людини-оператора підтримувати ефективність своєї роботи в умовах екстремального навантаження. Це питання аналізується через три взаємопов'язані аспекти: предметно-дієвий, фізіологічний та психологічний.

За словами Боднара А. Я., предметно-дієвий аспект зосереджений на результативних показниках діяльності, таких як зміни в об'єкті праці, його

ефективність і якість. Фізіологічний і психологічний підходи орієнтовані на процеси, що сприяють збереженню стабільності і витривалості в ході виконання діяльності [8].

Водоп'янова Н. В. розглядає стресостійкість як особливу взаємодію всіх компонентів психічної діяльності, включаючи емоційні складові. Вона визначає стресостійкість як рису особистості, що забезпечує гармонійне функціонування всіх аспектів психічної діяльності в умовах емоційного напруження, що, у свою чергу, сприяє успішному виконанню поставлених завдань [10].

Дубчак Г. М. акцентує увагу на важливому аспекті стресостійкості, зазначаючи, що надмірна стійкість може бути неефективною, оскільки вона вказує на відсутність адекватної реакції на змінені обставини, що є ознакою недостатньої гнучкості та адаптивності. Він розглядає стресостійкість як інтегровану характеристику особистості, яка проявляється через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності, що дозволяє досягати поставлених цілей в складних емоційних ситуаціях з оптимальними результатами [16].

Su Mon Kyaw-Muint визначає стресостійкість як психофізичний стан, який допомагає людині адаптуватися до екстремальних умов і виконувати як професійні, так і побутові завдання, не шкодячи фізичному та психічному здоров'ю, зберігаючи при цьому психофізичну рівновагу [64].

Як зазначає відомий сучасний експерт у галузі дослідження психологічного стресу В.А. Бодров, першим етапом вивчення стресостійкості є точне визначення цього поняття, яке деякі науковці зводять лише до емоційної стійкості, хоча ці терміни мають різний зміст.

Вчений визначає стресостійкість як складну характеристику особистості, яка, по-перше, відображає її здатність адаптуватися до впливів зовнішніх (наприклад, умов навколишнього середовища, соціальних факторів) і внутрішніх (особистісних) чинників та діяльності.

По-друге, стресостійкість залежить від рівня функціональної стабільності особистості, а також розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів, які допомагають регулювати її стан і поведінку в умовах стресу.

По-третє, ця риса проявляється через активацію ресурсів організму та психіки, а також зміну працездатності та поведінки, що сприяє запобіганню функціональних порушень, негативних емоційних реакцій і зниження ефективності діяльності [8; 12].

Концепція структури стресостійкості особистості ґрунтується на класичному підході до структури психіки, який був розроблений у психології. З урахуванням цього, низка авторів, таких як Сорока О. М, Тептюк Ю. О. та інші, трактують стресостійкість як змінну та динамічну структуру [42; 43; 44].

Основні компоненти динамічної структури особистості включають:

1. Емоційний компонент – це досвід, отриманий під час подолання складних ситуацій, що проявляється у впевненості, енергійності та задоволенні від досягнутих результатів.

2. Вольовий компонент – включає здатність до самоконтролю, самовладання та свідомої регуляції власних дій відповідно до вимог ситуації. Цей аспект відповідає за контроль і оцінку, забезпечуючи підтримку та відновлення оптимальної регуляції діяльності.

3. Інтелектуальний компонент – характеризує рівень розумової працездатності та тип мислення особистості.

Декілька дослідників також виокремлюють інші складові структури стресостійкості особистості:

1. Мотиваційний компонент – відображає спрямованість особистості на досягнення поставлених цілей. Це включає різноманітні мотиваційні чинники, які стимулюють, надають зміст і регулюють діяльність.

2. Фізіологічний компонент – визначає рівень енергетичних можливостей організму.

3. Пізнавальний компонент – характеризує рівень усвідомлення та розуміння професійних завдань. Він відповідає за створення та організацію орієнтаційної бази для професійної діяльності, а також за аналіз та прогнозування розвитку ситуацій у роботі.

4. Операційний (моторний) компонент – включає методи і прийоми діяльності. Цей компонент забезпечує володіння необхідними навичками для ефективного використання технічних засобів та інструментів.

5. Комунікативний компонент – відображає соціально-психологічний аспект діяльності, а також готовність особистості до взаємодії з іншими людьми [25; 32].

Індивідуальна стресостійкість в значній мірі залежить від особистісних рис і здатності людини брати на себе відповідальність за поточні обставини. Під час стресу організм перерозподіляє свої ресурси для фокусування на основних завданнях, а другорядні питання можуть відходити на задній план. У складних стресових ситуаціях людина часто проявляє самоконтроль, регулюючи свої емоції і приймаючи обґрунтовані рішення. Проте постійне стримування емоцій може призвести до зниження здатності адаптуватися, що збільшує ймовірність розвитку різноманітних захворювань.

Деякі дослідження дозволили визначити ряд психологічних характеристик особистості, які пов'язані зі стресостійкістю, серед яких когнітивно-інтелектуальні та емоційно-особистісні складові [1; 2; 3].

Серед когнітивно-інтелектуальних рис особистості, які сприяють формуванню високої стресостійкості, можна виділити наступні:

1) Гнучкість мислення розглядається як здатність швидко адаптувати існуючі уявлення, сприйняття та думки до змінюваних обставин, а також вчасно і коректно приймати рішення, що відповідають новим умовам. Ця якість пов'язана з умінням змінювати тлумачення ситуацій і ефективно долати стресові обставини. У протилежність цьому, когнітивна ригідність виявляється в труднощах переструктурування звичних уявлень і сприйняття в

умовах зміни ситуації, що призводить до затримок у прийнятті необхідних рішень.

2) Абстрактне мислення характеризується здатністю створювати нові ідеї на основі попереднього досвіду. Особи, які володіють цією якістю, зазвичай не зосереджуються лише на безпосередніх обставинах ситуації, а орієнтуються на свій внутрішній досвід, відзначаються високою гнучкістю, креативністю та іншими подібними рисами [22].

3) Полінезалежність – це характеристика індивідуального способу обробки інформації, яка визначає особливості інтелектуальної діяльності людини. Цей стиль, разом з його протилежністю – полізалежністю, був одним з перших когнітивних стилів, досліджених Г. Уіткіном. Полінезалежність описує схильність особистості орієнтуватися або на інших людей, або на себе при розв'язанні проблем.

До емоційно-особистісних характеристик, які мають суттєвий вплив на розвиток стресостійкості, відносяться наступні:

1) Емоційна стабільність. Емоційні реакції, які виникають у стресових ситуаціях, можуть спричинити негативні зміни в фізіологічному стані людини. Відомо, що саме емоційна сфера першою реагує на стрес, коли людина стикається з екстремальними умовами. Емоційна стабільність визначається як здатність контролювати надмірне емоційне збудження під час виконання складних завдань.

2) Оптимізм як особистісна риса, яка проявляється у переважанні позитивного емоційного настрою. Оптимістичний погляд на світ сприяє кращій організації емоційного стану в стресових ситуаціях, оскільки очікування змін часто мають позитивний характер. Інтенсивність емоційної реакції на стрес залежить від схильності до переживання певних емоцій, що є стабільною рисою емоційності. Оптимізм можна розглядати як позитивну емоційну установку особистості [9; 10].

У своєму дослідженні стресостійкості серед співробітників митних органів Н.І. Бережна визначає стресостійкість як особистісну рису, що складається з кількох компонентів:

1. Психофізіологічний компонент – характеристики центральної нервової системи та її тип.
2. Мотиваційний компонент – сила мотивів, що значною мірою визначає рівень емоційної стійкості.
3. Емоційний досвід – накопичений досвід успішного подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій.
4. Вольовий компонент – здатність свідомо регулювати власні дії відповідно до вимог ситуації.
5. Професійний компонент – рівень підготовленості, знань та готовності до виконання професійних завдань.
6. Інтелектуальний компонент – здатність оцінювати ситуацію, прогнозувати її зміни та ухвалювати обґрунтовані рішення щодо подальших дій [6].

Структурні складові психічної та стресостійкості займають різні «рівні важливості» в залежності від виду діяльності. При цьому значущість кожного компонента може змінюватися і бути не сталим. Усі ці компоненти взаємопов'язані, і слабка виразність деяких з них може бути компенсована більшою розвиненістю інших.

Таким чином, стресостійкість є багатогранним і динамічним явищем, що включає як біологічні, психологічні, так і соціокультурні аспекти. Вивчення цього феномену вимагає інтеграції різних наукових дисциплін та підходів, що дозволяє зрозуміти не лише механізми її формування, а й шляхи її розвитку та підтримки у різних соціальних групах, зокрема у професійних середовищах, таких як середовище педагогів.

Багато дослідників аналізують цей феномен (якість, рису, властивість) переважно з функціональної перспективи, визначаючи його як характеристику, що впливає на продуктивність та успішність діяльності, а

також на здатність підтримувати оптимальну працездатність і ефективність під час стресових ситуацій..

У деяких наукових працях висловлюється ідея двоякої природи стресостійкості. Це означає, що стресостійкість розглядається одночасно як характеристика, що впливає на результат діяльності (успіх чи невдача), а також як риса, яка підтримує гомеостаз особистості як цілісної системи, дозволяючи оцінювати стресостійкість не тільки через призму діяльності, а й через особистісні якості.

Психологи виокремлюють різні складові стресостійкості особистості, серед яких емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші. Усі ці компоненти стресостійкості, подібно до психічної стійкості, взаємопов'язані між собою, і слабші з них можуть компенсуватися за рахунок більш виражених інших.

1.2. Чинники, що впливають на стресостійкість вчителів

Професійна діяльність вчителя має низку психологічних особливостей, оскільки вона поєднує вимоги до емоційної, когнітивної та соціальної сфери особистості. Вчитель не лише виконує педагогічні функції, але й взаємодіє з учнями, батьками та колегами, а також перебуває під постійним впливом стресових ситуацій, що потребують високої психологічної стійкості та гнучкості.

Вчитель постійно стикається з емоційними викликами, такими як стрес, розчарування, задоволення від успіхів учнів чи злиття з їхнім болем і проблемами. Емоційна стійкість є необхідною для ефективної роботи, адже вчителю потрібно зберігати спокій у стресових ситуаціях, вміти контролювати свої емоції та адекватно реагувати на різні емоційні вираження учнів [12; 19].

Педагогічна діяльність вчителя пов'язана з необхідністю ефективного спілкування з різними людьми: учнями, батьками, колегами, адміністрацією

школи. Вчитель має бути здатний до емпатії, слухання, вміння налагоджувати взаєморозуміння та конструктивні взаємини. Це вимагає розвитку комунікативних і соціальних навичок, здатності впливати на групу та підтримувати авторитет [7; 14].

Вчитель повинен швидко адаптуватися до змін у навчальній програмі, методах викладання, технічних нововведеннях (наприклад, використання сучасних технологій) та до змін у психологічному стані учнів. Ця адаптивність вимагає від педагога високого рівня психологічної гнучкості та здатності до саморозвитку.

Оцінка власної педагогічної діяльності і прийняття рішень на основі самоаналізу є важливою частиною професійної діяльності вчителя. Вчитель повинен здатний критично оцінювати свої методи роботи, взаємодію з учнями і здатність до адаптації власного підходу в залежності від результатів своєї діяльності.

Через високий рівень стресу, емоційне виснаження та складність підтримання авторитету, вчителі можуть зазнати професійного вигорання. Це може виражатися в зниженні мотивації, зниженні емоційної залученості до учнів та загальному зниженні ефективності роботи. Застосування методів психопрофілактики, таких як релаксація та підтримка емоційного благополуччя, є важливими для запобігання вигоранню.

Професійна діяльність вчителя потребує внутрішньої мотивації і сильної ціннісної орієнтації. Педагогічна діяльність часто пов'язана з викликами, які можуть ставити під сумнів емоційне задоволення від роботи, однак вчитель, котрий має глибокі ціннісні орієнтації, відчуває задоволення від процесу навчання, формування та розвитку особистості учнів.

Оскільки професія вчителя пов'язана з високими вимогами та постійними стресовими ситуаціями, вміння ефективно справлятися зі стресом є необхідним для підтримки психологічного здоров'я. Стрес може виникати від складних класних ситуацій, роботи з проблемними учнями, взаємодії з батьками, а також від адміністративних навантажень [1; 2; 4].

Вчитель є моделлю для учнів, тому його поведінка, емоційні реакції та взаємодія з іншими людьми визначають те, як учні формують свої соціальні, емоційні та когнітивні навички. У зв'язку з цим важливо, щоб вчитель усвідомлював свою відповідальність як моделі для наслідування та прагнув підтримувати здорові взаємини та позитивну атмосферу в класі.

Поряд з вказаним вище, важливе місце в професійній діяльності вчителя займає стресостійкість. Стресостійкість вчителя є важливою характеристикою, що визначає здатність до адаптації в умовах високого професійного навантаження, збереження психологічної стійкості в стресових ситуаціях і забезпечення ефективної педагогічної діяльності.

Успішність роботи вчителя залежить не лише від його професійних знань і навичок, а й від здатності зберігати емоційну рівновагу та ефективно реагувати на стресові фактори. Існує низка факторів, що впливають на розвиток стресостійкості вчителів, і вони можуть бути як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціальними, організаційними). У цьому розділі розглянемо основні з них [1; 4; 10].

Особистісні риси та психологічні характеристики є основними детермінантами стресостійкості вчителя. Вони визначають, як індивід реагує на стресові ситуації, наскільки ефективно він може регулювати свої емоції та приймати адекватні рішення під тиском.

1. Емоційна стабільність та регуляція емоцій. Емоційна стабільність є важливим аспектом стресостійкості. Вчителі, які володіють високим рівнем емоційної стабільності, легше справляються з стресом, оскільки вони здатні зберігати спокій у складних ситуаціях, не піддаються сильним емоційним реакціям і можуть ефективно справлятися з труднощами. Окрім цього, здатність до емоційної регуляції, тобто вміння керувати своїми емоціями, є важливим компонентом стресостійкості. Вчителі, які вміють використовувати техніки релаксації, глибоке дихання або інші методи емоційної саморегуляції, зазвичай демонструють вищий рівень стресостійкості. [11; 13]

2. Самооцінка та впевненість у собі. Висока самооцінка та впевненість у власних силах позитивно впливають на стресостійкість. Вчителі, які вірять у свою професійну компетентність, здатні краще справлятися з критикою, невдачами та складними ситуаціями. Вони мають схильність шукати конструктивні рішення проблем, а не уникати їх, що сприяє більш ефективному подоланню стресу.

3. Психологічна гнучкість. Психологічна гнучкість вчителя дозволяє йому адаптуватися до змін і труднощів, що виникають у процесі професійної діяльності. Вчителі, які здатні швидко перебудовувати свої стратегії в залежності від обставин, мають більшу стресостійкість, оскільки вони менш схильні до переживань та емоційних спалахів у складних ситуаціях [11; 13].

Не менш важливими є соціальні та організаційні фактори, що визначають рівень стресостійкості вчителя. Вони включають умови роботи, підтримку з боку колег та адміністрації, а також взаємодію з учнями та їх батьками.

1. Підтримка з боку колег і керівництва. Соціальна підтримка є важливим чинником, що впливає на стресостійкість вчителів. Наявність підтримки від колег та керівництва навчального закладу допомагає знижувати рівень стресу. Коли вчителі мають можливість обговорити свої проблеми, отримати пораду або емоційну підтримку від колег, це сприяє зниженню відчуття ізольованості та допомагає зберігати професійну стійкість.

2. Організаційні умови роботи. Негативний вплив на стресостійкість можуть мати надмірне навантаження, недостатня оплата праці, відсутність перспектив кар'єрного зростання чи проблеми з дисципліною учнів. Такі фактори можуть підвищувати рівень стресу та вигорання серед вчителів. Вчителі, які працюють в комфортних організаційних умовах, де є чітка підтримка та розуміння з боку керівництва, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості.

3. Культура навчального закладу. Культура навчального закладу, що передбачає взаємопідтримку, відкритість до змін та інновацій, а також конструктивне ставлення до викликів і проблем, позитивно впливає на стресостійкість вчителів. В умовах такої культури вчителі менш схильні до стресових ситуацій і краще адаптуються до професійних труднощів.

4. Взаємодія з учнями та батьками. Динаміка взаємин з учнями, а також взаємодія з батьками є важливими чинниками, що впливають на емоційний стан вчителів. Конфлікти з учнями чи батьками можуть значно підвищувати рівень стресу вчителя. Однак позитивні взаємини, розуміння та співпраця з учнями та їх батьками сприяють більш гармонійній та стійкій роботі вчителя [15; 33].

Окрім особистісних і соціальних факторів, професійні аспекти діяльності вчителя також мають значний вплив на стресостійкість. Серед них можна виділити рівень професіоналізму, досвід роботи та здатність до саморегуляції в педагогічній діяльності.

1. Досвід роботи. Досвідчені вчителі, як правило, мають кращі навички управління стресом, оскільки вони вже знайомі з більшістю професійних труднощів і розуміють, як ефективно з ними справлятися. Вони здатні швидше знаходити рішення в складних ситуаціях і мають менше тривожних реакцій на стресори.

2. Професійні навички та компетентність. Високий рівень професійної підготовки та кваліфікації вчителя також позитивно впливає на його здатність долати стрес. Вчителі, які добре підготовлені до навчального процесу та знають свої обов'язки, почувуються більш впевнено і менш схильні до стресу, оскільки мають чітке розуміння своїх можливостей та ролі в класі. [15; 33]

Крім вищезазначених факторів, на стресостійкість вчителів можуть впливати такі аспекти, як соціальні умови, особисте життя, фізичне здоров'я та інші індивідуальні характеристики, що не завжди піддаються

безпосередньому контролю. Різноманітність цих факторів підтверджує важливість комплексного підходу до розвитку стресостійкості у вчителів.

1.3. Вплив когнітивно-поведінкової терапії на емоційний стан та стресостійкість

Поведінковий підхід з'явився в 50-х роках 20-го століття в США та Великобританії як альтернатива психоаналізу, спрямована на застосування наукових методів та емпіричних досліджень у психотерапевтичній практиці (Айзенк, Вольпе). Основою поведінкової терапії стали теорії навчання, які були популярні в той період (І. Павлов, Д. Уотсон, Халл, Б. Скіннер, Торндайк). Поведінкова терапія на відміну від психоаналізу висувала три основні аргументи: доступність, спостережуваність та емпіричність. Цей підхід наголошує, що зміна поведінки може бути ефективним методом впливу на проблему. У класичному біхевіоризмі не надається значення внутрішнім когнітивним процесам, оскільки їх вважають суб'єктивними та неясними [27; 39].

У 1960-70-х роках у когнітивній психотерапії відбулася важлива зміна акценту на внутрішні процеси людини, такі як думки, переконання, уявлення. Одним з основних представників цього напрямку став американський психолог Аарон Бек. Він вважав, що депресія, тривога та інші психологічні розлади обумовлені негативними і нелогічними переконаннями, які порушують здатність людини об'єктивно сприймати навколишній світ [27; 39].

Бек розробив когнітивну терапію, яка орієнтується на виявлення та зміну дисфункціональних переконань, автоматичних негативних думок і помилок у судженнях, які є причиною емоційних проблем.

Когнітивно-поведінкова терапія виникла як інтеграція двох підходів: когнітивного та поведінкового. Основною ідеєю стало поєднання змін у поведінці з роботою над переконаннями та когнітивними процесами, що

лежать в основі цих поведінкових реакцій. Це поєднання дозволило створити більш комплексний і ефективний підхід до лікування психічних розладів.

В 1970-80-х роках вчені такі як Дональд Мейхенбаум і Джудіт Бек, донька Аарона Бека, сприяли розвитку когнітивно-поведінкової терапії, зокрема, розширивши застосування методів когнітивної реорганізації та навчання позитивному мисленню [25; 29].

На сьогодні КПТ є однією з найбільш досліджених і широко застосовуваних форм психотерапії. Її методи використовуються для лікування депресії, тривожних розладів, посттравматичних стресових розладів, фобій, а також для роботи з дітьми, підлітками та дорослими.

КПТ активно інтегрується з іншими терапевтичними напрямками, такими як діалектична поведінкова терапія (ДПТ), що була розроблена Маршою Лайнген і застосовується для лікування пацієнтів з пограничним розладом особистості.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш ефективних та науково обґрунтованих форм психотерапії для роботи з емоційними порушеннями та стресом. Вона ґрунтується на принципі, що наші думки, емоції та поведінка тісно взаємопов'язані. КПТ спрямована на виявлення і корекцію неадаптивних, дисфункціональних переконань та поведінкових патернів, що сприяють емоційному стресу та зниженню стресостійкості. В цьому розділі буде розглянуто, як КПТ впливає на емоційний стан і стресостійкість особистості, зокрема, у контексті професійної діяльності вчителів [25; 29].

КПТ передбачає активну участь пацієнта в процесі терапії. Вона складається з двох основних напрямків: когнітивного та поведінкового. Когнітивний аспект полягає в аналізі та корекції дисфункціональних переконань і негативних мисленневих шаблонів, що сприяють розвитку емоційного стресу, тривоги та депресії. Поведінковий аспект полягає в зміні неадаптивних поведінкових реакцій, таких як уникання стресових ситуацій, що можуть посилювати стрес або сприяти його хронічному характеру.

Основні методи КПТ включають:

1. Когнітивну реструктуризацію: техніка, що допомагає змінити негативні або викривлені переконання та замінити їх більш реалістичними і позитивними.
2. Позитивне самонавіювання: сприяє зміні внутрішнього діалогу на більш конструктивний і підтримуючий.
3. Релаксаційні техніки та медитація: допомагають знижувати фізичні симптоми стресу, такі як напруга в тілі або підвищений рівень тривоги.
4. Поведінкова активація: заохочує виконання позитивних і корисних для психічного здоров'я дій, що допомагають зменшити відчуття безвиході і апатії [31; 36].

Емоційний стан людини безпосередньо залежить від того, як вона інтерпретує різні події та ситуації. У випадку вчителів, які перебувають під постійним емоційним та професійним тиском, виникають такі емоційні реакції, як тривога, депресія, почуття безсилля чи безнадії. Застосування КПТ дозволяє змінити способи реагування на стресові ситуації, зменшуючи інтенсивність негативних емоцій та підвищуючи здатність до адаптації.

Наприклад, когнітивна реструктуризація дозволяє вчителям змінювати негативні думки на більш конструктивні, що веде до зменшення емоційної напруги. Коли людина навчиться по-іншому трактувати стресові ситуації (наприклад, погану поведінку учнів чи високі вимоги з боку адміністрації), вона стає менш схильною до емоційних вибухів і краще справляється з навантаженням.

Релаксаційні техніки, що є частиною КПТ, також сприяють зниженню рівня стресу. Практика глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації чи медитації дозволяє вчителям навчитися знижувати рівень тривоги та фізичної напруги, що виникають у результаті стресових ситуацій.

Стресостійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому своє психічне і фізичне здоров'я. Розвиток стресостійкості є однією з основних цілей когнітивно-поведінкової терапії.

КПТ допомагає людям не лише змінювати свої реакції на стресові фактори, а й зростати в психологічному плані, підвищуючи свою стійкість до стресу через різноманітні техніки і стратегії [31; 36].

У контексті вчителів, КПТ може сприяти розвитку стресостійкості за допомогою таких підходів:

1. Визначення та зміна стресових факторів: вчителі можуть навчитися визначати джерела стресу (наприклад, недостатня підтримка від адміністрації, проблеми з дисципліною в класі) та змінювати своє ставлення до них, знижуючи їх негативний вплив.

2. Покращення емоційної регуляції: вчителі можуть навчитися ефективно регулювати свої емоції, що дозволяє зберігати спокій у складних ситуаціях.

3. Управління стресом через зміну поведінки: наприклад, уникнення або зменшення стресових ситуацій, таких як надмірне навантаження, через раціональне розподілення часу та ресурсів.

Крім того, КПТ стимулює вчителів розвивати здорові стратегії подолання стресу, такі як спілкування з колегами, регулярні фізичні вправи, хобі чи відпочинок, що є важливими складовими загальної стресостійкості.

У професійній діяльності вчителі стикаються з численними стресовими ситуаціями, які вимагають високого рівня емоційної стійкості. Враховуючи специфіку роботи вчителя, КПТ може бути дуже ефективною в підвищенні стресостійкості. Вчителі, які проходять КПТ, здатні краще управляти своїм емоційним станом під час стресових ситуацій, що, в свою чергу, допомагає їм зберігати високу професійну ефективність, покращувати стосунки з учнями та колегами, а також зменшувати ризик розвитку професійного вигорання.

Зокрема, КПТ може бути корисною в тренінгах для вчителів, спрямованих на управління стресом і розвиток емоційної стійкості. Такі програми часто включають як індивідуальні, так і групові сесії, де вчителі можуть обговорювати свої стресові ситуації, вчитися новим стратегіям реагування на стрес та отримувати підтримку від колег.

Висновки до першого розділу

Отримані, в ході теоретичного дослідження результати, дали змогу зробити наступні висновки:

1. Стресостійкість є складною та багатогранною характеристикою, що відображає взаємодію різних психологічних і фізіологічних аспектів особистості, а також її здатність пристосовуватися до змінних та стресових обставин. Дослідження стресостійкості показує, що вона є рисою особистості, яку можна оцінити через кілька вимірів: діяльнісного, емоційного, вольового, когнітивного та фізіологічного. Згідно з різними теоріями, стресостійкість визначається як здатність підтримувати високий рівень працездатності та емоційну стабільність у стресових ситуаціях, а також є ключовим елементом для ефективної адаптації до екстремальних умов.

2. Стресостійкість вчителів визначається складною взаємодією внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (соціальних, організаційних) факторів. Для забезпечення високого рівня стресостійкості необхідно враховувати всі ці аспекти: від розвитку емоційної стабільності та впевненості в собі до поліпшення організаційних умов роботи та розвитку професійних навичок.

3. Когнітивно-поведінкова терапія є потужним інструментом для розвитку стресостійкості вчителів. Вона дозволяє змінювати не лише поведінкові, але й когнітивні патерни, що сприяють зниженню емоційного стресу та підвищенню психологічної стійкості. За допомогою КПТ вчителі можуть ефективніше справлятися з професійними труднощами, знижувати рівень стресу та покращувати своє емоційне самопочуття, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх професійну діяльність і загальний психологічний клімат у навчальних закладах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗЗСО

2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Стресостійкість є однією з ключових характеристик професійної діяльності педагогів, особливо в умовах сучасної освітньої системи, що зазнає значних змін та викликів. Робота вчителя пов'язана з високим рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю швидкого прийняття рішень, взаємодії з учнями, батьками та адміністрацією, що може спричиняти розвиток хронічного стресу. Недостатній рівень стресостійкості може призводити до професійного вигорання, зниження ефективності діяльності та погіршення якості освітнього процесу.

Дослідження стресостійкості вчителів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) дозволяє не лише оцінити рівень адаптації педагогів до стресових ситуацій, а й визначити чинники, що впливають на їхню здатність справлятися з професійними труднощами. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки педагогів, спрямованих на підвищення їхньої стресостійкості та збереження психоемоційного здоров'я.

Об'єкт дослідження – стресостійкість вчителів ЗЗСО.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО та розробити програму її розвитку з використанням методів КПТ.

Гіпотеза дослідження – для вчителів ЗЗСО характерний прояв низьких та середній рівнів стресостійкості як результату застосування не конструктивних способів і стратегій подолання стресу.

Завдання:

1. Сформувати вибірку вчителів для опитування та підібрати діагностичний інструментарій.
2. Емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів ЗЗСО;
3. Емпірично дослідити особливості прояву стратегій подолання стресу вчителів ЗЗСО;
4. Дослідити взаємозв'язок між стресостійкість вчителів і стратегіями подолання стресу.

Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки – вибірку дослідження склали вчителі закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) різних вікових категорій, що мають різний педагогічний стаж та працюють у закладах з різними умовами навчання (міські та сільські школи). Загальна кількість учасників становила 60 осіб. До вибірки увійшли педагоги, які викладають різні навчальні предмети, що дозволяє оцінити рівень стресостійкості в залежності від специфіки професійної діяльності.

Критерії включення у вибірку:

- 1) робота в закладі загальної середньої освіти не менше 1 року;
- 2) відсутність діагностованих психічних розладів на момент дослідження;
- 3) добровільна згода на участь у дослідженні.

Критерії виключення:

- 1) наявність тривалих періодів непрацездатності через психологічні або психосоматичні розлади;

2) адміністративні посади, що не передбачають активної педагогічної діяльності.

Для дослідження поставленої мети ми обрали наступні методики:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона;
- 2) Опитувальник психологічної стійкості до стресу;
- 3) Опитувальник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory);
- 4) Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS).

1. Тест для оцінки стресостійкості, розроблений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, допомагає визначити здатність людини справлятися зі стресовими ситуаціями. Опитувальник складається з 10 питань, що аналізують реакцію на різні життєві події. Учасникам необхідно відповісти на всі запитання, навіть якщо деякі з них здаються не зовсім актуальними. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто.

2. Опитувальник психологічної стійкості до стресу (ОПСС) застосовується для визначення загального рівня здатності людини протистояти стресу, а також для ідентифікації конкретних чинників, що можуть викликати різні реакції. Він дозволяє оцінити, до яких стресових ситуацій людина виявляє високу стійкість і здатність адаптуватися, а в яких випадках є більш вразливою до негативного впливу.

3. Опитувальник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) створений американськими психологами, спираючись на концепцію Р. Лазаруса та власну модель саморегуляції поведінки. Цей інструмент дозволяє аналізувати різні стратегії подолання стресу, як ефективні, так і менш адаптивні. Зокрема, він охоплює різні форми уникнення стресових ситуацій, схильність до вживання психоактивних речовин, використання релігійних практик у складні моменти життя, а також звернення до соціальної підтримки, як практичної (інструментальної), так і емоційної.

4. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) оцінює дев'ять різних підходів до подолання стресу, зокрема: впевнену (асертивну) поведінку, налагодження соціальних зв'язків, звернення по підтримку, обережні та імпульсивні реакції, ухилення, маніпулятивні способи взаємодії, асоціальні та агресивні дії. Окрім того, визначається загальний рівень конструктивності обраних стратегій.

2.2. Аналіз результатів дослідження стресостійкості вчителів ЗСЗО

Відповідно до плану, перший етап був спрямований на виявлення рівня стресостійкості вчителів. Для цього ми застосували описані вище методики і тести: тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона та опитувальник психологічної стійкості до стресу. Результати діагностики наведені на рис. 2.1. та 2.2.

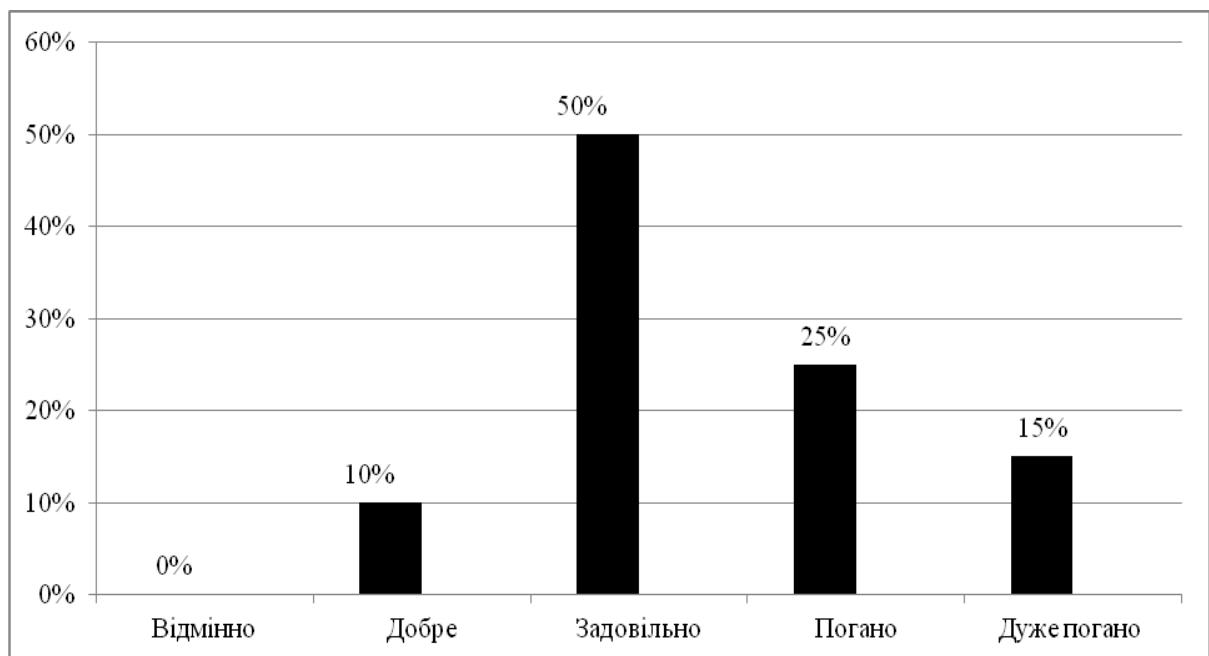


Рис. 2.1. Стресостійкість вчителів ЗСЗО за тестом С. Коухена і Г. Вілліансона

На основі наданих даних про рівень стресостійкості вчителів закладів загальної середньої освіти можна зробити наступні висновки:

1) 0% учасників мають високий рівень стресостійкості («Відмінно»). Це свідчить про відсутність в групі осіб, які повністю адаптовані до стресових умов роботи.

2) 10% учасників мають добрий рівень стресостійкості – це невелика частина вибірки, що вказує на відносно низьку кількість педагогів, які здатні ефективно долати стрес.

3) 50% респондентів оцінили свій рівень стресостійкості як «Задовільний», що вказує на середній рівень здатності протистояти стресу. Ця група є найбільшою, але її представники потенційно можуть бути в зоні ризику розвитку стресових розладів.

4) 25% учасників мають низький рівень стресостійкості («Погано»), що свідчить про труднощі у подоланні стресових ситуацій та можливий розвиток негативних психологічних станів, таких як професійне вигорання, тривожність чи емоційне виснаження.

5) 15% оцінили свій рівень стресостійкості як «Дуже погано», що є серйозним сигналом про критичне зниження психологічної адаптивності цих учасників. Це свідчить про високий рівень стресу, який може негативно впливати не лише на професійну діяльність, а й на загальне психологічне та фізичне благополуччя.

Черговий етап дослідження передбачав оцінку рівня психологічної стійкості до стресу за допомогою відповідного діагностичного інструменту. Отримані результати представлені на рис. 2.2. та 2.3.

Як ми бачимо, високий рівень стресостійкості мають лише 8% опитаних педагогів. Це свідчить про те, що незначна частина досліджуваних демонструє високу адаптивність до стресових ситуацій, ефективно керує емоціями та зберігає психоемоційний баланс у складних умовах.

Середній рівень стресостійкості спостерігається у 50% вчителів. Ця група має відносну здатність справлятися зі стресом, однак є вразливою до перевантажень і ризику вигорання.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 42% респондентів, що вказує на значні труднощі в подоланні стресових ситуацій та можливу схильність до розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності та професійного вигорання.

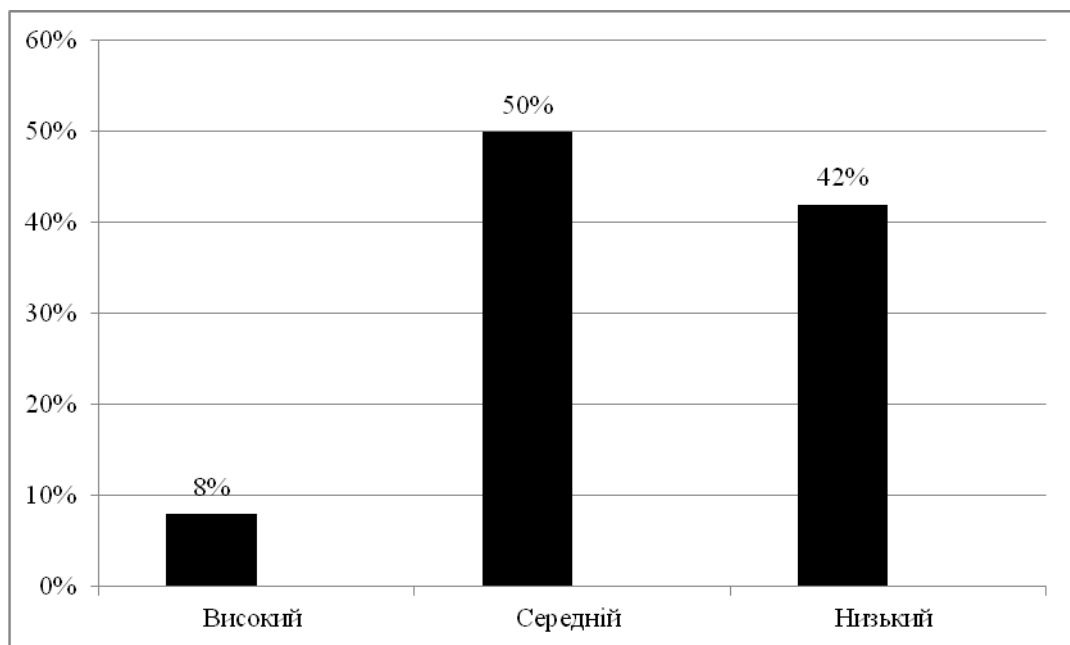


Рис. 2.2. Рівень стійкості до стресу у вчителів ЗЗСО

Цей діагностичний інструмент дозволив нам проаналізувати особливості прояву стресостійкості вчителів та виявити її рівень (рис. 2.3.).

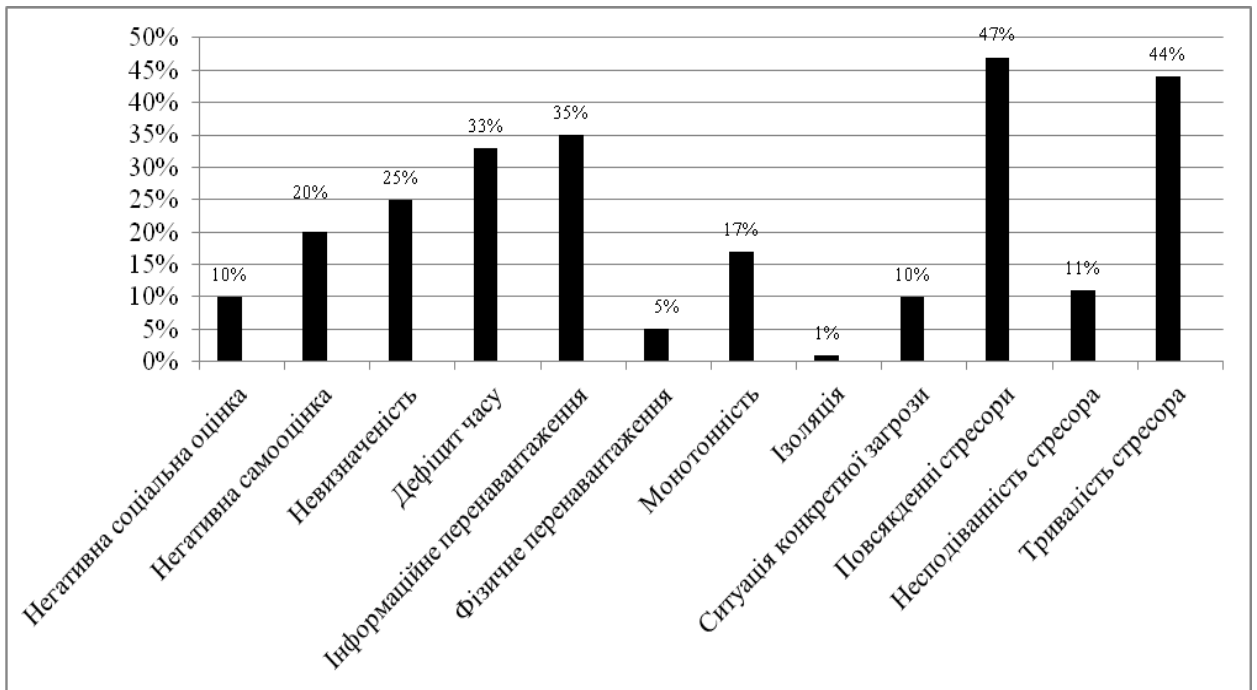


Рис. 2.3. Компоненти стресостійкості вчителів ЗССО

Дослідження рівня стресостійкості вчителів загальноосвітніх закладів засвідчило наявність різних факторів, що впливають на їхню здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

1. Негативна соціальна оцінка (10%) – порівняно низький показник, що свідчить про помірний рівень тривожності щодо суспільної думки. Лише невелика частина респондентів відчуває значний дискомфорт через зовнішню оцінку їхньої діяльності.

2. Негативна самооцінка (20%) – цей показник свідчить, що п'ята частина вчителів відчуває внутрішню невпевненість, що може впливати на їхню стійкість до стресу та рівень професійного вигорання.

3. Невизначеність (25%) – кожен четвертий вчитель стикається з труднощами у прийнятті рішень в умовах нестабільності, що може ускладнювати адаптацію до змін у професійній діяльності.

4. Дефіцит часу (33%) – третина респондентів відзначає високе навантаження та недостатню кількість часу для виконання професійних обов'язків, що підвищує рівень стресу та ризик перевтоми.

5. Інформаційне перенавантаження (35%) – значний відсоток педагогів відчуває труднощі у зв'язку з великим обсягом інформації, яку необхідно опрацювати, що може призводити до втоми та емоційного виснаження.

6. Фізичне перевантаження (5%) – лише незначна частина опитаних відчуває високий рівень фізичного навантаження, що свідчить про відносну помірність фізичних вимог до їхньої професійної діяльності.

7. Монотонність (17%) – майже п'ята частина вчителів стикається з відчуттям одноманітності у своїй роботі, що може призводити до зниження мотивації та професійного вигорання.

8. Ізоляція (1%) – цей показник є найменш вираженим, що свідчить про наявність соціальної підтримки серед педагогічного колективу.

9. Ситуація конкретної загрози (10%) – кожен десятий педагог переживає підвищений рівень тривоги через непередбачувані або небезпечні ситуації в робочому середовищі.

10. Підвищене інформаційне навантаження (35%) – вказує на значне навантаження через обсяг інформації, що спричиняє втому та підвищену напругу.

11. Несподіваність стресора (11%) – майже у кожного десятого вчителя несподівані стресові ситуації викликають напругу та можуть ускладнювати їхню адаптацію.

12. Тривалість стресора (44%) – високий рівень тривалості стресу може свідчити про хронічний характер стресових впливів та недостатню кількість відпочинку для відновлення.

13. Повсякденний стрес (47%) – майже половина респондентів відзначає, що стресові фактори є постійним супутником у їхній професійній діяльності, що може негативно впливати на ефективність роботи та психоемоційний стан.

2.3. Аналіз результатів дослідження стратегій подолання стресу вчителів ЗЗСО

Наступний етап діагностики був спрямований на виявлення стратегій подолання стресу. Для цього були застосовані: опитувальник COPE (Coping Orientation to Problems Experienced Inventory) та опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (рис. 2.4. та 2.5.).

Результати діагностики способів подолання стресу вчителями закладів середньої освіти (ЗССО) свідчать про домінування емоційно-орієнтованих стратегій, зокрема концентрації на емоціях (30%) та емоційної соціальної підтримки (30%). Водночас, найпоширенішою стратегією є застосування «заспокійливих» засобів (50%), що може свідчити про потребу вчителів у швидкому зниженні рівня напруги, однак це не завжди є ефективним способом подолання стресу в довгостроковій перспективі.

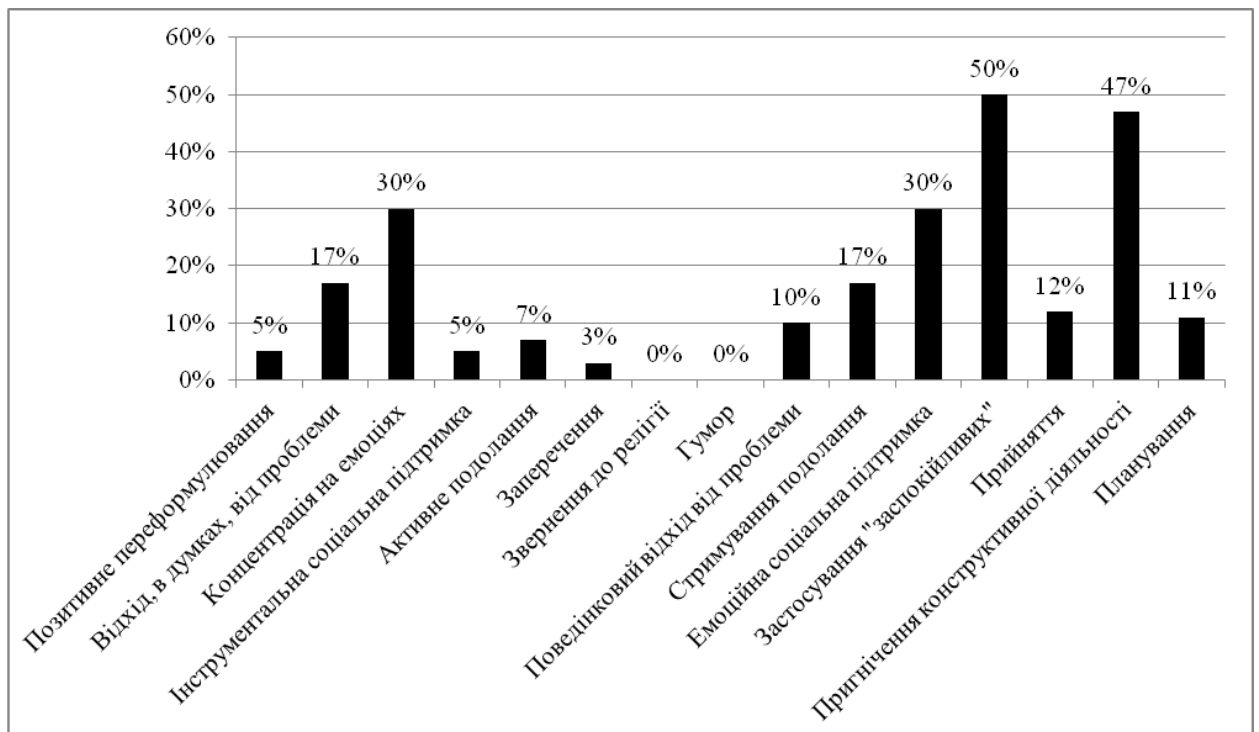


Рис. 2.4. Способи подолання стресу вчителями ЗЗСО

Значний відсоток пригнічення конструктивної діяльності (47%) вказує на те, що стрес часто призводить до зниження продуктивності, а поведінковий відхід від проблеми (10%) та стримування подолання (17%) можуть свідчити про уникнення активних дій для розв'язання проблеми. Водночас, активне подолання (7%) і планування (11%) зустрічаються рідше, що може говорити про недостатній розвиток проблемно-орієнтованих стратегій.

Позитивним аспектом є те, що певна частина вчителів використовує прийняття (12%), яке є адаптивною стратегією для зниження впливу стресових факторів. Однак звернення до гумору та релігії взагалі не спостерігається (0%), що може свідчити про низьке використання альтернативних стратегій емоційного розвантаження.

Таким чином, результати демонструють необхідність формування більш адаптивних механізмів подолання стресу серед учителів, зокрема розвитку активного подолання, планування та конструктивного управління емоціями.

На основі отриманих результатів можна висунути кілька припущень щодо причин переважання тих чи інших стратегій подолання стресу серед учителів закладів середньої освіти:

1. Високий рівень емоційного навантаження. Професія вчителя передбачає постійну взаємодію з учнями, колегами та батьками, що може призводити до накопичення емоційного стресу. Це пояснює високу частку стратегії концентрації на емоціях (30%) та звернення до емоційної соціальної підтримки (30%).

2. Нестача ресурсів для активного подолання стресу. Низький рівень використання активного подолання (7%) та планування (11%) може бути пов'язаний із браком часу, великою кількістю професійних обов'язків і відсутністю реальних механізмів впливу на стресові ситуації (наприклад, через адміністративний тиск або жорсткі освітні вимоги).

3. Прагнення до швидкого зняття напруги. Високий рівень застосування «заспокійливих» (50%) може свідчити про те, що вчителі намагаються

швидко зменшити рівень стресу, не вдаючись до глибшого аналізу ситуації або її вирішення.

4. Прояви професійного вигорання. Значний відсоток пригнічення конструктивної діяльності (47%) та поведінкового відходу від проблеми (10%) можуть бути ознаками емоційного виснаження та втрати мотивації до активного вирішення труднощів.

5. Культура уникнення проблем. Високий рівень стримування подолання (17%) та відхід у думках від проблеми (17%) можуть свідчити про те, що вчителі схильні до пасивних стратегій, можливо, через відсутність ефективних механізмів підтримки на рівні закладу освіти або суспільних норм, що заохочують терпіння замість активного вирішення труднощів.

6. Низьке використання гумору та релігії. Відсутність звернення до гумору та релігії (0%) може бути пов'язана з тим, що ці стратегії не сприймаються вчителями як ефективні або не є частиною їхньої звичної поведінкової моделі.

На наступному етапі ми представили результати діагностики за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) (рис. 2.5.).

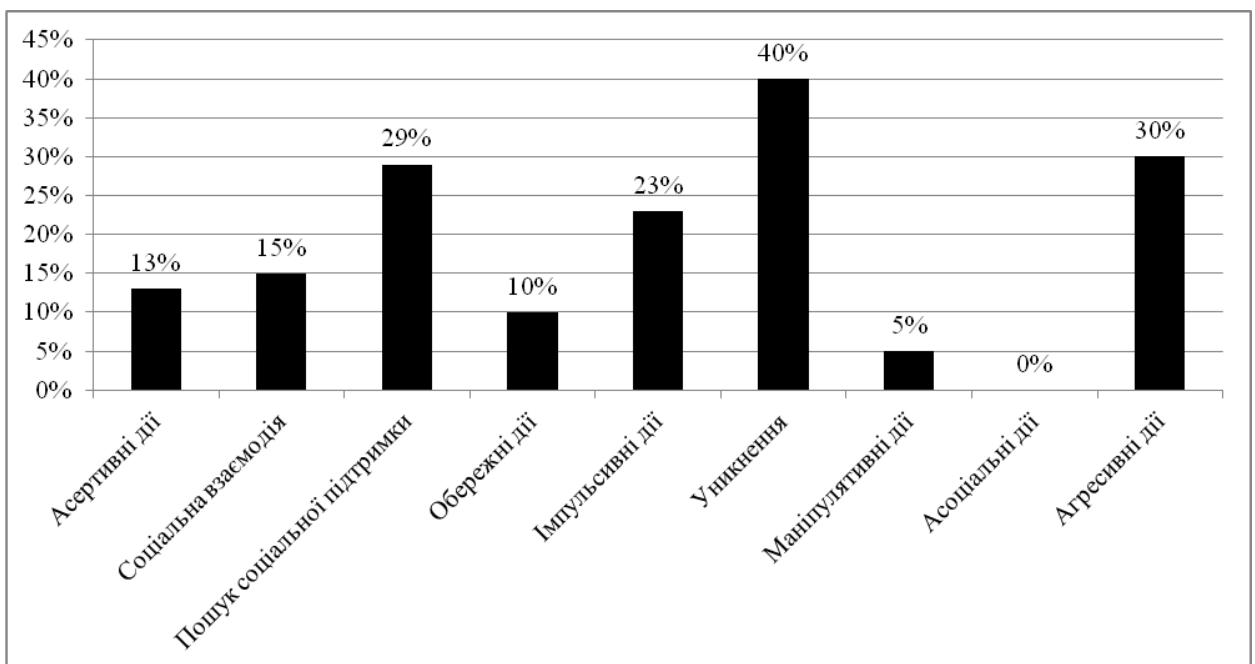


Рис. 2.5. Стратегії подолання стресових ситуацій вчителів ЗЗСО

Як ми бачимо, отримані результати дають певне уявлення про те, за допомогою яких стратегій вчителі ЗССО долають стрес:

1. Асертивні дії (13%) – така стратегія характеризується здатністю чітко висловлювати свої думки, ставити межі та захищати свої права, не порушуючи прав інших. Низький відсоток (13%) свідчить про те, що вчителі ЗССО рідко використовують асертивні стратегії у стресових ситуаціях. Це може свідчити про те, що вони не завжди готові відстоювати свої інтереси чи звертатися до активних рішень для вирішення конфліктів або стресових ситуацій.

2. Стратегія соціальної взаємодії включає комунікацію з іншими людьми для зменшення стресу. Вчителі виявляють деяку схильність до цієї стратегії (15%), але цей відсоток є помірним, що може свідчити про те, що вони здебільшого не використовують соціальну підтримку як основну стратегію для подолання стресу.

3. Пошук соціальної підтримки (29%) – ця стратегія є найпоширенішою серед вчителів, що вказує на важливість підтримки з боку колег, сім'ї або друзів у стресових ситуаціях. Отриманий показник є досить помітним, що може свідчити про розуміння вчителями важливості емоційної підтримки для зниження стресу, однак також може вказувати на певну залежність від оточуючих у складних ситуаціях.

4. Обережні дії (10%) – ця стратегія включає обережність у діях та ухиляння від прийняття рішень в умовах стресу. Низький відсоток (10%) може свідчити про те, що вчителі менш схильні до «замороження» в стресових ситуаціях або уникання їх, а радше прагнуть діяти більш активно.

5. Імпульсивні дії (23%) – імпульсивні дії включають реакції без попереднього обмірковування. 23% вказують на те, що деякі вчителі можуть діяти поспіхом у стресових ситуаціях. Це може свідчити про труднощі в контролі емоцій або недостатню рефлексію перед тим, як вжити заходів у відповідь на стрес.

6. Уникнення (40%) – найвищий відсоток (40%) у цій стратегії вказує на те, що більшість вчителів схильні уникати стресових ситуацій або відкрито не вирішувати проблеми, що можуть виникнути. Це може бути свідченням того, що вчителі можуть уникати конфліктів або важких емоційних ситуацій, що може призводити до нагромадження стресу або зниження ефективності в їхній професійній діяльності.

Ми можемо лише припускати, але в якості можливих причин таких результатів можуть виступати наступні чинники:

1. Перевантаження роботою та відсутність часу на саморозвиток – вчителі часто працюють у складних умовах з великим обсягом роботи, що може призводити до стресу та емоційного вигорання. Перевантаження може знижувати здатність використовувати більш ефективні стратегії подолання стресу, такі як асертивні дії чи соціальна взаємодія, і збільшувати схильність до уникнення або імпульсивних дій.

2. Психологічний тиск і вимоги з боку адміністрації та батьків – вчителі можуть відчувати значний психологічний тиск через високі вимоги з боку адміністрації, батьків і системи освіти в цілому. Це може сприяти використанню стратегій уникнення, оскільки викладачі намагаються зберегти психологічний комфорт і уникнути відкритих конфліктів або неприємних ситуацій.

3. Низька професійна підтримка та обмежене спілкування з колегами – в багатьох школах відсутня належна професійна підтримка або можливості для відкритих обговорень стресових ситуацій серед колег. Це може пояснити порівняно низький рівень соціальної взаємодії та підтримки, а також високу частоту уникнення. Якщо вчителі не мають можливості ділитися досвідом або отримувати допомогу від колег, вони можуть відчувати ізолюваність і обирати стратегію уникнення.

4. Низький рівень асертивності – можливо, вчителі мають труднощі в асертивному вираженні своїх потреб або проблем через низьку впевненість у собі або побоювання щодо негативних наслідків для їх професійного статусу.

Відсутність асертивних навичок може бути наслідком недостатнього тренінгу чи підтримки в цій сфері, що веде до рідкісного використання цієї стратегії.

5. Соціальні та культурні фактори – в деяких культурах, зокрема в освітньому середовищі, може існувати певний стид або табу на відкриті прояви емоцій або проблем у професійному житті. Це може призвести до більшої схильності вчителів до уникнення стресових ситуацій або імпульсивних реакцій, щоб зберегти своє обличчя в очах інших.

6. Низька готовність до стресових ситуацій – більшість вчителів, можливо, не мають достатньо розвинутих навичок для адекватного реагування на стресові ситуації. Це може бути наслідком недостатнього навчання або тренувань з управління стресом, а також відсутності навичок самопідтримки в екстремальних умовах.

7. Емоційне вигорання – висока частка використання стратегії уникнення та імпульсивних дій може вказувати на симптоми емоційного вигорання серед вчителів. Це може бути спричинено хронічним стресом, що накопичується через роки роботи в системі освіти, що в свою чергу веде до зниження здатності до активних стратегій подолання стресу.

2.4. Результати математичного аналізу даних

Останній етап емпіричного дослідження полягав у вивченні взаємозв'язку між стресостійкістю вчителів ЗССО та стратегіями, які вони використовують для подолання стресу. Для цього було застосовано метод математичного аналізу – коефіцієнт кореляції Спірмена, що дозволяє виявити зв'язок між досліджуваними явищами в одній групі. Результати математичного аналізу представлені в таблицях 2.1 та 2.2

Як ми можемо бачити, наявний певний зворотній зв'язок між дослідженою стресостійкістю вчителів та їхніми способами (не конструктивними) подолання стресу (табл. 2.1.).

Як наглядно продемонстровано, виявлений зворотній зв'язок між стресостійкістю та концентрацією на емоціях ($r=-0,55$). Це вказує на те, що для опитаних вчителів чим більше вони концентруються на негативних емоціях, які викликає стресор, тим менша стресостійкість у них формується.

Таблиця 2.1.

Зв'язок стресостійкості та способів подолання стресу вчителями ЗССО

	Стресостійкість за С. Коухеном та Г. Вілліансоном	Психологічна стійкість до стресу
Позитивне переформулювання	0,01	0,001
Відхід, в думках, від проблеми	-0,12	0,002
Концентрація на емоціях	-0,55	0,013
Інструментальна соціальна підтримка	-0,1	0,022
Активне подолання	-0,1	0,001
Заперечення	-0,2	-0,39
Звернення до релігії	0,2	-0,2
Гумор	0,002	0,001
Поведінковий відхід від проблеми	0,1	0,1
Стимування подолання	0,033	-0,2
Емоційна соціальна підтримка	0,027	0,0015
Застосування «заспокійливих»	-0,6	-0,55
Прийняття		
Пригнічення конструктивної діяльності	-0,45	0,1
Планування	-0,2	0,1

Також виявлений зворотній зв'язок між стресостійкістю та психологічною стійкістю до стресу і застосуванням заспокійливих ($r=-0,6$ та $r=-0,55$). Це означає, що вчителі з високим рівнем стресостійкості рідше звертаються до застосування заспокійливих засобів для зменшення стресу, в

той час як вчителі з низьким рівнем стресостійкості частіше використовують такі засоби. Такий зв'язок може вказувати на те, що вчителі з вищою стресостійкістю здатні краще справлятися зі стресом за допомогою внутрішніх ресурсів і адаптивних стратегій, уникаючи потреби в медикаментозній підтримці.

Виявлений кореляційний зв'язок $-0,45$ між стресостійкістю вчителів та пригніченням конструктивної діяльності як способу подолання стресу. Це означає, що вчителі з високим рівнем стресостійкості рідше використовують стратегію пригнічення конструктивної діяльності, тобто вони здатні залишатися активними і залученими до роботи навіть у стресових ситуаціях. Натомість вчителі з низьким рівнем стресостійкості, ймовірно, більш схильні до уникання або зниження активності, що може бути наслідком стресу. Тобто, високий рівень стресостійкості сприяє збереженню продуктивності і активності, навіть коли виникають стресові ситуації

Виявлений кореляційний зв'язок $-0,39$ між психологічною стійкістю до стресів вчителів та запереченням як способу подолання стресу. Це означає, що вчителі з високим рівнем психологічної стійкості до стресів рідше використовують стратегію заперечення, тобто вони здатні приймати реальність і шукати конструктивні шляхи для вирішення стресових ситуацій. Водночас вчителі з низьким рівнем психологічної стійкості можуть частіше застосовувати заперечення як спосіб уникання або відмови від реального сприйняття стресових ситуацій, що може призвести до менш ефективного подолання стресу.

Таблиця 2.2. демонструє два типи значимих зв'язків. Перший, прямий, позитивний, між стресостійкістю та пошуком соціальної підтримки ($r=0,35$). Це означає, що вчителі з вищим рівнем стресостійкості можуть частіше звертатися за соціальною підтримкою в стресових ситуаціях. Однак цей зв'язок не є дуже сильним, що вказує на те, що хоча соціальна підтримка може бути корисною для подолання стресу, люди з високою стресостійкістю

можуть також здатні ефективно справлятися з проблемами самостійно, не завжди покладаючись на зовнішню допомогу.

Таблиця 2.2.

Зв'язок стресостійкості та стратегій подолання стресу вчителями ЗССО

	Стресостійкість за С.Коухеном та Г. Вілліансоном	Психологічна стійкість до стресу
Асертивні дії	-0,2	0,1
Соціальна взаємодія	0,1	0,47
Пошук соціальної підтримки	0,35	0,018
Обережні дії	0,001	0,001
Імпульсивні дії	0,001	0,008
Уникнення	-0,5	-0,49
Маніпулятивні дії	-0,002	-0,002
Асоціальні дії	-0,003	-0,012
Агресивні дії	0,001	0,001

Та між психологічною стійкістю до стресу та соціальною взаємодією ($r=0,47$). Це означає, що вчителі з більш високим рівнем психологічної стійкості до стресу частіше активно взаємодіють з іншими людьми в стресових ситуаціях. Вони можуть використовувати соціальну взаємодію як ресурс для подолання стресу, підтримуючи свої емоційні та психологічні ресурси через взаємодію з колегами, родиною або іншими людьми. Таким чином, психологічно стійкі особистості здатні більш ефективно залучати соціальну підтримку та налагоджувати корисні соціальні зв'язки в складних ситуаціях.

Другий тип зв'язку, зворотній. Стратегія уникнення значимо корелює зі стресостійкістю ($r= -0,5$) та психологічною стійкістю до стресу ($r= -0,49$). е

означає, що чим вище рівень використання стратегії уникнення, тим нижчою є стресостійкість і психологічна стійкість до стресу вчителів.

Іншими словами, вчителі, які більше схильні уникати стресових ситуацій або не вирішувати їх безпосередньо, мають менший рівень стресостійкості та психологічної стійкості до стресу. Це може свідчити про те, що стратегії уникнення, такі як відхід від проблем або заперечення ситуацій, можуть перешкоджати розвитку ефективних механізмів адаптації до стресу і знижувати здатність справлятися з важкими обставинами.

Така залежність може вказувати на те, що більш адаптивні стратегії, зокрема активне вирішення проблем або пошук підтримки, можуть бути більш ефективними для підтримки стресостійкості та психологічної стійкості.

Висновки до другого розділу

1. Отримані результати свідчать про значні труднощі у сфері стресостійкості вчителів ЗЗСО. Більшість респондентів мають середній рівень стресостійкості, але високий відсоток тих, хто оцінив свій стан як «погано» (25%) і «дуже погано» (15%), свідчить про ризики професійного вигорання та емоційного виснаження.

Основними стресовими чинниками є дефіцит часу (33%), інформаційне перенавантаження (35%), тривалість стресора (44%) та повсякденний стрес (47%). Це вказує на постійний психологічний тиск у професійній діяльності педагогів.

Негативна самооцінка (20%) та невизначеність у прийнятті рішень (25%) також є важливими чинниками, що знижують здатність вчителів до ефективного подолання стресу.

Незначний рівень фізичного перевантаження (5%) та ізоляції (1%) свідчить про те, що основними причинами стресу є не фізичні навантаження, а емоційне та когнітивне напруження.

2. Спостерігається, що вчителі ЗССО часто використовують стратегію уникнення, що може вказувати на високий рівень стресу або на труднощі в адаптації до стресових умов. Значна частина вчителів також покладається на пошук соціальної підтримки, але в цілому є низьке використання асертивних та соціально активних стратегій.

Результати дослідження стратегій подолання стресу серед вчителів закладів загальної середньої освіти показують, що домінують емоційно-орієнтовані стратегії, зокрема концентрація на емоціях і емоційна соціальна підтримка. Це свідчить про високе емоційне навантаження, з яким стикаються педагоги у процесі своєї професійної діяльності. Однак, одночасно спостерігається обмежене використання активних та конструктивних стратегій, таких як планування, активне подолання або асертивність. Це може бути пов'язано з перевантаженням роботою, недостатньою професійною підтримкою та обмеженими можливостями для соціальної взаємодії, що знижує здатність вчителів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Застосування стратегії «заспокійливих» засобів вказує на прагнення до швидкого зниження напруги, хоча такі підходи можуть бути неефективними у довгостроковій перспективі. Водночас, висока частка уникнення стресових ситуацій і імпульсивних реакцій може свідчити про наявність емоційного вигорання та виражену схильність до пасивного реагування на стрес.

3. Застосування методів математичної статистики показало наявність негативної кореляції між стресостійкістю та використанням не конструктивних стратегій, таких як концентрація на емоціях ($r = -0,55$), застосування заспокійливих засобів ($r = -0,6$), пригнічення конструктивної діяльності ($r = -0,45$) та заперечення ($r = -0,39$).

Також, спостерігається позитивний кореляційний зв'язок між стресостійкістю та пошуком соціальної підтримки ($r = 0,35$).

Виявлено позитивний зв'язок між психологічною стійкістю до стресу та соціальною взаємодією ($r = 0,47$).

Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між використанням стратегії уникнення та рівнем стресостійкості ($r = -0,5$) та психологічної стійкості до стресу ($r = -0,49$). Вчителі, які більше схильні уникати стресових ситуацій, мають нижчий рівень стресостійкості та психологічної стійкості до стресу.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

3.1. Програма розвитку стресостійкості вчителів ЗЗСО засобами когнітивно-поведінкової терапії

Мета програми – формування у вчителів навичок ефективного управління стресом, подолання професійного вигорання та розвитку адаптивних стратегій поведінки на основі принципів когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Структура програми – програма розрахована на 8 занять (1-2 рази на тиждень, тривалість – 1,5-2 години кожне). Включає теоретичні та практичні заняття з виконанням домашніх завдань.

Очікувані результати:

- 1) Покращення вміння контролювати свої емоції та думки.
- 2) Зниження рівня стресу та попередження вигорання.
- 3) Розвиток стресостійкої поведінки та адаптивних стратегій реагування.
- 4) Підвищення загального рівня психологічного благополуччя вчителів.

Заняття 1. Вступ до програми та розуміння стресу.

Мета – ознайомлення з основами КПТ, механізмами стресу та його впливом на психоемоційний стан.

Вправа «Колесо стресу».

1. Учасникам роздають аркуші паперу та пропонують намалювати велике коло, розділене на сегменти (як піца або колесо). У кожному сегменті учасники записують основні джерела стресу у своїй професійній діяльності. Це можуть бути конфлікти з учнями, перевантаження роботою, складні батьки тощо. Після цього кожен учасник оцінює рівень стресу від кожного джерела за шкалою від 1 до 10.

2. Групове обговорення – учасники діляться своїми спостереженнями, аналізують подібності та відмінності у стресових факторах.

3. Підсумок – обговорення, як ці джерела стресу впливають на їхнє самопочуття та роботу.

Вправа «Обговорення когнітивних викривлень».

1. Ведучий коротко пояснює поняття когнітивних викривлень (узагальнення, катастрофізація, чорно-біле мислення тощо) та їхній вплив на рівень стресу.

2. Групова робота – кожна група отримує картки з типами когнітивних викривлень і реальними прикладами автоматичних думок у стресових ситуаціях (наприклад, «Я ніколи не впораюся з цим класом», «Адміністрація завжди мене критикує»).

3. Завдання учасників – визначити тип викривлення та запропонувати альтернативний, більш раціональний варіант мислення.

4. Обговорення у загальному колі – групи презентують свої висновки, учасники рефлексують над власними автоматичними думками та можливими варіантами їх корекції.

Заняття 2. Робота з автоматичними негативними думками (АНД).

Мета – навчити виявляти та змінювати АНД, які впливають на рівень стресу.

Вправа «Когнітивний щоденник».

Мета – навчити викладачів усвідомлювати свої думки, емоції та поведінкові реакції у складних ситуаціях, розпізнавати когнітивні спотворення та змінювати неефективні переконання.

Тренер пояснює концепцію когнітивного щоденника та його роль у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ). Обговорюється, як автоматичні думки впливають на емоції та поведінку.

Заповнення когнітивного щоденника (15-20 хв). Учасники отримують таблицю для заповнення з такими колонками:

1. Ситуація: Що сталося? (Короткий опис події)

2. Автоматичні думки: Які думки з'явилися?

3. Емоції: Що я відчував(-ла)? (Оцінити інтенсивність 0-100%)

4. Фізіологічні реакції: Як відреагувало тіло?

5. Поведінка: Що я зробив(-ла) у відповідь?

6. Когнітивне спотворення (за наявності): Наприклад, катастрофізація, знецінення позитивного, читання думок.

7. Альтернативні думки: Які більш реалістичні думки я можу сформулювати?

8. Нова емоційна реакція: Як я почуваюся після зміни думки?

Робота в парах (15 хв) – учасники обмінюються своїми ситуаціями з партнером, аналізують когнітивні спотворення та допомагають один одному знайти альтернативні думки.

Обговорення в групі (10-15 хв) – кожен учасник ділиться своїми висновками. Тренер допомагає скоригувати альтернативні думки, якщо потрібно.

Підсумок і домашнє завдання (5 хв):

1. Учасники отримують рекомендацію вести когнітивний щоденник протягом тижня.

2. Обговорюється, як застосовувати цей метод у професійній діяльності для зниження стресу.

Техніка «Заміни думку»: Переформулювання деструктивних думок у більш реалістичні.

Мета – навчити викладачів усвідомлювати свої негативні автоматичні думки, аналізувати їх реалістичність та замінювати на більш конструктивні й адаптивні.

Тренер пояснює, що негативні автоматичні думки можуть викривляти реальність і сприяти емоційному виснаженню. Обговорюються когнітивні спотворення, які часто трапляються у викладачів, наприклад:

1. Катастрофізація: «Якщо я зроблю помилку, це буде катастрофа».

2. Дихотомічне (чорно-біле) мислення: «Я або ідеальний викладач, або повний невдаха».

3. Персоналізація: «Якщо студент неухажний, значить, я погано викладаю».

Учасники діляться прикладами власних деструктивних думок.

Індивідуальна робота – виявлення деструктивних думок (10-15 хв).

1. Кожен учасник отримує бланк із таблицею:

1. Ситуація: Що сталося?
2. Автоматична думка: Які думки з'явилися?
3. Емоція: Що я відчув(-ла)? (Оцінка інтенсивності 0-100%)
4. Когнітивне спотворення (за наявності).

2. Учасники записують одну або кілька ситуацій, у яких у них виникли негативні автоматичні думки.

Заміна думки – формування альтернативних тверджень (15-20 хв).

1. Учасники аналізують свої автоматичні думки, використовуючи запитання:

- 1) Чи є докази на користь цієї думки?
- 2) Чи можу я бути впевненим(-ою), що це правда?
- 3) Чи не перебільшую я ситуацію?
- 4) Яка більш реалістична або збалансована думка?

2. Заповнюють останні дві колонки в таблиці:

- 1) Альтернативна думка: Як я можу мислити більш реалістично?
- 2) Нова емоція: Як змінилася моя емоційна реакція після заміни думки?

Робота в парах або малих групах (15 хв). Учасники діляться своїми альтернативними думками та отримують зворотний зв'язок від колег. Тренер допомагає скоригувати заміну думок, якщо потрібно.

Групове обговорення та висновки (10 хв).

1. Учасники діляться своїм досвідом:

- Чи було складно знаходити альтернативні думки?
- Як змінився їхній емоційний стан після заміни думки?

2. Обговорення, як можна використовувати цю техніку у професійній діяльності, щоб запобігати вигоранню та для подолання стресу.

Заняття 3. Формування адаптивних переконань.

Мета – розвиток позитивного мислення та самоприйняття.

Вправа «Адвокат vs. Прокурор».

Мета – навчити викладачів аналізувати власні переконання та автоматичні думки з різних позицій, розширюючи їхню гнучкість мислення. Це допоможе зменшити вплив когнітивних спотворень, знизити рівень стресу та підвищити стійкість до професійних труднощів.

Тренер пояснює, що багато наших переконань базуються на автоматичних думках, які можуть бути не завжди обґрунтованими.

Вводиться метафора судового процесу:

- Прокурор – той, хто шукає докази на підтвердження переконання.
- Адвокат – той, хто шукає контраргументи та альтернативні пояснення.

Обговорюються когнітивні спотворення, які можуть спотворювати судження (катастрофізація, персоналізація, узагальнення тощо).

Індивідуальна робота: Виявлення переконання (10 хв).

• Учасники записують негативне переконання, яке викликає у них стрес, сумніви або невпевненість у професійній діяльності.

• Приклади переконань:

- «Я поганий викладач, якщо студенти не розуміють тему».
- «Я маю завжди бути ідеальним».
- «Якщо колеги мене критикують, значить, я некомпетентний(-а)».

Робота у двох ролях (20 хв).

• Учасники ділять аркуш на дві колонки:

○ Ліва – «Прокурор»: записують докази, які підтверджують переконання.

○ Права – «Адвокат»: записують докази, які його спростовують або пропонують альтернативний погляд.

Обговорення в групі (15 хв).

- Учасники діляться своїми спостереженнями:

- Чи змінилося їхнє ставлення до переконання після роботи в обох ролях?

- Які аргументи здалися їм найпереконливішими?

- Як можна використовувати цю техніку в повсякденному житті?

Техніка «Позитивні афірмації».

Мета – навчити вчителів формулювати та використовувати позитивні твердження для зниження стресу, підвищення впевненості у собі та покращення емоційного стану.

Тренер пояснює, що афірмації – це позитивні твердження, які допомагають змінювати негативні переконання, знижувати рівень стресу та покращувати емоційний стан.

Обговорюються принципи ефективних афірмацій:

- Формулювати в теперішньому часі (не «Я буду спокійним», а «Я спокійний»).

- Бути позитивними (не «Я не боюся помилок», а «Я відкритий до нового досвіду»).

- Бути конкретними (не «Я гарний викладач», а «Я створюю цікаві уроки»).

Коротке обговорення: Чи використовували учасники коли-небудь подібні твердження? Який у них був досвід?

Створення афірмацій (15 хв).

- Учасники записують 2-3 свої типові негативні думки, які викликають стрес.

- Потім кожен переформулює їх у позитивні афірмації.

Практика повторення афірмацій (10 хв)

- Учасники закривають очі та спокійно вдихають і видихають.

- Повільно повторюють свої афірмації вголос або про себе, відчуючи їхній зміст.

- Після цього тренер запитує:

- Як відчувалися ці твердження?
- Чи є потреба скоригувати формулювання, щоб вони відчувалися більш природними?

Закріплення афірмацій (15 хв).

- Учасники пишуть свої афірмації на картках або в телефоні та обирають спосіб їхнього використання:
 - Вранці або перед роботою повторювати афірмації 3-5 разів.
 - Записати їх і розмістити у видимих місцях (на столі, дзеркалі, телефоні).
 - Включити у щоденні ритуали (наприклад, перед початком уроку).

Групове обговорення (10 хв).

- Учасники діляться, які афірмації їм найбільше сподобалися та як вони можуть вплинути на їхній емоційний стан.
- Обговорення, як ця техніка допоможе у викладацькій діяльності та запобіганні вигоранню.

Заняття 4. Управління емоціями в стресових ситуаціях

Мета – навчання технік регуляції емоцій.

Вправа «Емоційна шкала».

Мета – допомогти вчителям усвідомити рівень інтенсивності своїх емоцій, навчитися їх оцінювати та знаходити ефективні способи регуляції.

Тренер пояснює, що емоції можуть мати різну інтенсивність – від слабкої до дуже сильної. Обговорення:

- Чи легко вам визначати свої емоції та їхню силу?
- Як ви розумієте, що емоція виходить з-під контролю?
- Які техніки ви використовуєте, щоб заспокоїтись?

Створення «Емоційної шкали» (15 хв).

Учасники отримують аркуш паперу та малюють вертикальну шкалу від 0 до 10:

- 0-3 – низька інтенсивність (легке занепокоєння, спокій, незначне роздратування).

- 4-6 – середня інтенсивність (відчутний стрес, роздратування, напруженість).

- 7-10 – висока інтенсивність (гнів, паніка, сильний стрес).

Тренер пропонує учасникам згадати ситуацію, коли вони відчували сильні емоції, та позначити її рівень на шкалі. Далі кожен учасник записує тілесні відчуття та думки, які супроводжували цю емоцію (наприклад, серцебиття, стиснення в грудях, тривожні думки).

Визначення способів регуляції (15 хв)

Тренер запитує:

- Що допомагає вам знижувати інтенсивність емоцій?
- Які методи ви вже використовуєте?

Учасники малюють ще одну колонку – «Методи зниження інтенсивності» – і записують свої техніки. Тренер додає практичні техніки саморегуляції:

- 0-3 рівень → Розслаблення (глибоке дихання, музика, приємні думки).
- 4-6 рівень → Фізична активність (прогулянка, розтяжка, пиття води).
- 7-10 рівень → Глибока релаксація, техніка заземлення («5-4-3-2-1»), заспокійливі фрази («Я можу це контролювати»).

Практика та рефлексія (15 хв)

Кожен учасник обирає одну ситуацію з високою інтенсивністю емоцій і застосовує одну з технік регуляції. Обговорення в парах:

- Чи змінилася інтенсивність емоцій?
- Які методи працюють найкраще?

Заняття 5. Техніки релаксації та тілесного розслаблення

Мета: Ознайомлення з методами фізіологічного зниження стресу.

Дихальна вправа «Квадратне дихання»

Мета – навчити вчителів контролювати рівень стресу за допомогою дихальних технік.

Тривалість: 5-10 хвилин

1. Вступне пояснення. Тренер звертається до учасників. «Коли ми перебуваємо в стані стресу, наше дихання стає поверхневим і нерівним. Це сигнал для організму, що ми в небезпеці, і він активує реакцію «бийся або біжи». Проте ми можемо впливати на цей процес, використовуючи усвідомлене дихання. Сьогодні ми навчимося техніці «Дихання квадратом», яка допомагає швидко заспокоїти нервову систему.»

2. Демонстрація техніки.

Тренер пояснює, що потрібно уявити собі квадрат і слідувати його контурам під час дихання:

1. Вдих на 4 секунди – уявіть, що малюєте лінію вгору.
2. Затримка дихання на 4 секунди – малюєте лінію вправо.
3. Видих на 4 секунди – лінія вниз.
4. Затримка дихання на 4 секунди – лінія вліво.

3. Практичне виконання.

Учасники заплющують очі (за бажанням) та починають виконувати дихання. Тренер спокійним голосом керує процесом:

«Вдих – 1, 2, 3, 4...»

«Затримка – 1, 2, 3, 4...»

«Видих – 1, 2, 3, 4...»

«Затримка – 1, 2, 3, 4...»

Учасники продовжують дихати самостійно.

4. Рефлексія. Після виконання вправи тренер запитує:

- 1) Які відчуття у вас зараз?
- 2) Чи змінився ваш стан після вправи?
- 3) Чи легко було концентруватися на диханні?

Заняття 6. Формування стресостійкої поведінки.

Мета – розвиток навичок конструктивного реагування на стрес.

Вправа «Карта ресурсів».

Мета – допомогти вчителям усвідомити та структурувати власні внутрішні та зовнішні ресурси, які допомагають їм долати стрес і зберігати

емоційну рівновагу. Тренер пояснює, що ресурси – це те, що допомагає нам справлятися зі стресом, відновлювати енергію та підтримувати емоційний баланс.

Обговорюються типи ресурсів:

- Внутрішні (особисті якості, навички, досвід, переконання, цінності).
- Зовнішні (люди, оточення, підтримка, хобі, місця, ритуали).

Запитання для роздумів:

- Що допомагає вам справлятися зі складнощами?
- До кого ви звертаєтесь за підтримкою?
- Які активності заряджають вас енергією?

Створення карти ресурсів (20 хв).

• Учасники отримують аркуш паперу та малюють у центрі свій символ (це може бути їхнє ім'я, зображення або слово, що їх асоціює).

• Від центру проводять дві основні гілки:

1. Внутрішні ресурси;
2. Зовнішні ресурси.

• Від кожної з гілок проводять дрібніші гілки, записуючи конкретні ресурси.

Аналіз та обговорення (15 хв). Учасники розглядають свої карти та аналізують:

- Які ресурси вони найчастіше використовують?
- Які ресурси можна активніше залучати?
- Чого їм не вистачає, і як це можна компенсувати?

Обмін думками в малих групах: учасники діляться своїми відкриттями.

Висновки та застосування (10 хв). Тренер запитує:

- Як ви можете використовувати цю карту у повсякденному житті?
- Як підтримувати та розвивати свої ресурси?

Запропонувати учасникам розмістити карту на видному місці або сфотографувати її для нагадування.

Заняття 7. Відновлення та профілактика вигорання.

Мета – формування стратегії довгострокового збереження емоційного благополуччя.

Вправа «Баланс енергії».

Мета – допомогти вчителям усвідомити, як розподіляється їхня енергія між роботою, особистим життям і відпочинком, а також знайти способи відновлення для запобігання емоційному вигоранню.

Тренер пояснює, що рівновага між роботою та відпочинком критично важлива для збереження продуктивності та емоційного благополуччя.

Обговорюється поняття енергетичного балансу:

- Джерела енергії (що нас наповнює, надихає).
- Енергетичні витрати (що забирає сили, викликає втому).

Запитання для роздумів:

- Чи відчуваєте ви втомленими наприкінці дня?
- Як ви зазвичай відновлюєте енергію?
- Чи є у вас час для повноцінного відпочинку?

Оцінка балансу енергії (15 хв).

Крок 1: Учасники отримують аркуш паперу та малюють коло, розділене на три частини:

1. Робоче навантаження (уроки, підготовка, контрольні, зустрічі).
2. Побутові справи та обов'язки (родина, дім, особисті справи).
3. Відпочинок і відновлення (сон, хобі, прогулянки, спілкування, спорт).

Крок 2: Кожен учасник заповнює сектор відповідно до відсоткового розподілу часу впродовж тижня.

Крок 3: Учасники аналізують, чи їхній баланс виглядає здоровим.

Визначення джерел втрати та відновлення енергії (15 хв).

1. Учасники малюють дві колонки:

- Що виснажує мою енергію?
- Що допомагає відновлюватися?

2. Заповнюють їх, аналізуючи:

- Чи достатньо часу виділяється на відпочинок?

- Чи можна скоротити вплив виснажуючих факторів?
- Які нові практики можна додати для відновлення?

Планування змін (15 хв). Кожен учасник вибирає дві дії, які допоможуть збільшити час на відпочинок або зменшити навантаження (наприклад, делегування завдань, планування відпочинку, фізична активність).

Обговорення в парах:

- Що можна змінити вже цього тижня?
- Як підтримувати баланс енергії в довгостроковій перспективі?

Підсумки та рефлексія (10 хв). Кожен учасник формулює одне усвідомлення про свій баланс енергії та ділиться ним з групою. Тренер підкреслює важливість регулярної перевірки власного енергетичного стану та нагадує про методи самопідтримки.

Заняття 8. Підсумкове. План дій на майбутнє

Мета – закріплення набутих навичок, створення персональної стратегії стресостійкості.

Рефлексія «Що я взяв із програми?»: Аналіз змін та отриманого досвіду.

Створення персонального плану дій: Розробка індивідуальних стратегій подолання стресу.

3.2. Рекомендації вчителям ЗЗСО, щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості

Забезпечення власної стресостійкості потребує комплексного підходу, включаючи роботу над особистісними характеристиками, соціальними відносинами та фізичним станом. Ми вважаємо, що виконання цих рекомендацій допоможе зберегти психологічну рівновагу, ефективно справлятися з професійними труднощами та підтримувати високу якість педагогічної діяльності.

1. Розвиток емоційної саморегуляції:

1) Практикуйте методи релаксації, такі як глибоке дихання, медитація, йога, щоб знижувати рівень стресу.

2) Використовуйте техніки самозаспокоєння для підтримки емоційної стабільності в стресових ситуаціях.

3) Розвивайте здатність відокремлювати особисті емоції від професійних викликів, щоб уникати емоційного вигорання.

2. Підвищення самооцінки та впевненості у своїх силах:

1) Постійно працюйте над підвищенням впевненості в своїх педагогічних здібностях, зосереджуючись на позитивних аспектах своєї роботи.

2) Приймайте до уваги не тільки негативні відгуки, але й успіхи учнів, навіть маленькі досягнення, що допомагають підвищити самооцінку.

3) Важливо мати здоровий баланс між критичним самооцінюванням та впевненістю в своїх силах.

3. Розвиток психологічної гнучкості:

1) Умійте адаптувати свої стратегії навчання і взаємодії з учнями до нових умов або труднощів.

2) Будьте відкритими до змін і нових підходів у навчанні, активно освоюйте нові технології та методики.

3) Розвивайте здатність швидко перебудовуватися та знаходити ефективні рішення в непередбачуваних ситуаціях.

4. Підтримка соціальних зв'язків:

1) Створюйте позитивні стосунки з колегами, адміністрацією, учнями та батьками, що сприяє зниженню стресу через соціальну підтримку.

2) Поширюйте практику взаємодопомоги і обміну досвідом з іншими вчителями, що дає можливість отримати підтримку і поради.

3) Не бійтеся звертатися за допомогою до колег чи керівництва в складних ситуаціях, що дозволить уникнути професійної ізоляції.

5. Організація здорового робочого середовища:

1) Уважно плануйте свій робочий графік, щоб уникати перевантаження та стресу від великої кількості завдань.

2) Систематично організовуйте час для відпочинку, щоб уникати вигорання.

3) Впроваджуйте здорові робочі практики, такі як короткі перерви для відновлення енергії протягом робочого дня.

6. Розвиток стресостійкості через постійну професійну підготовку:

1) Регулярно проходите курси підвищення кваліфікації та освітні тренінги, що сприяють розвитку педагогічних навичок та здатності ефективно справлятися з стресовими ситуаціями.

2) Поширюйте знання з управління стресом серед своїх колег і учнів, щоб покращити загальний психологічний клімат у закладі.

7. Створення конструктивного навчального середовища:

1) Прагніть до встановлення довірливих і поважних стосунків з учнями, що допомагає уникнути конфліктних ситуацій та стресових моментів.

2) Визначте чіткі правила і межі поведінки в класі, щоб зменшити стрес, який може виникати через недостатню дисципліну.

8. Фізична активність та здоров'я:

1) Регулярно займайтеся фізичними вправами, які допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати хороше самопочуття.

2) Стежте за правильним режимом харчування та сну, оскільки фізичне здоров'я безпосередньо впливає на психологічну стійкість.

9. Психологічна підтримка та самопідтримка:

1) За потреби звертайтеся до психолога або психотерапевта для обговорення проблем, пов'язаних зі стресом або емоційним вигоранням.

2) Розвивайте навички самопідтримки, зберігаючи позитивний погляд на свою діяльність і життєвий процес, навіть коли виникають труднощі.

Висновки до третього розділу

1. Розроблена нами програма розвитку стресостійкості для вчителів загальноосвітніх закладів, заснована на принципах когнітивно-поведінкової терапії, є ефективним інструментом для подолання стресу, зниження рівня професійного вигорання та розвитку адаптивних стратегій поведінки. Вона допомагає вчителям не тільки усвідомлювати основні джерела стресу та їхній вплив на емоційний стан, але й надає їм конкретні інструменти для зміни автоматичних негативних думок, формування більш конструктивних переконань та розвитку позитивного мислення.

2. Забезпечення стресостійкості вчителя є важливим аспектом його професійного життя, оскільки цей фактор впливає на ефективність навчальної діяльності та загальний психологічний стан. Для досягнення високого рівня стресостійкості необхідно використовувати комплексний підхід, який охоплює розвиток емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки, розвиток психологічної гнучкості та здатності адаптуватися до змінюваних умов. Важливими аспектами є також підтримка соціальних зв'язків, організація здорового робочого середовища та регулярна професійна підготовка.

Особливу увагу слід приділяти фізичному та психологічному здоров'ю, оскільки здорові звички, такі як регулярна фізична активність та належний режим сну, значно сприяють підтримці стресостійкості. Крім того, важливо створювати довірчі стосунки як з учнями, так і з колегами, що дозволяє зменшити рівень стресу в робочому середовищі та підтримує здорову атмосферу в навчальному закладі.

ВИСНОВКИ

В рамках проведеного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Стресостійкість – це багатогранна характеристика, яка відображає взаємодію різних психологічних і фізіологічних аспектів особистості, а також її здатність адаптуватися до змін та стресових ситуацій. Дослідження показують, що стресостійкість є особистісною рисою, яку можна оцінити через кілька складових: діяльнісну, емоційну, вольову, когнітивну і фізіологічну. Відповідно до різних теорій, стресостійкість визначається як здатність зберігати високу працездатність і емоційну стабільність у стресових ситуаціях і є важливим фактором для успішної адаптації до екстремальних умов.

2. Стресостійкість педагогів визначається складним поєднанням внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (соціальних, організаційних) факторів. Для досягнення високого рівня стресостійкості важливо враховувати ці аспекти, починаючи від розвитку емоційної стійкості та впевненості в собі до покращення організаційних умов і вдосконалення професійних навичок. Залучення цих факторів допомагає створити ефективні стратегії підтримки і розвитку стресостійкості серед педагогів, що, в свою чергу, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню їх професійної ефективності.

3. Психологічні характеристики, такі як емоційна стабільність, самооцінка, впевненість у собі та психологічна гнучкість, значно визначають здатність вчителів ефективно справлятися з стресовими ситуаціями. Окрім того, підтримка з боку колег і керівництва, організаційні умови роботи, культура навчального закладу та взаємодія з учнями і батьками мають істотний вплив на рівень стресостійкості вчителів. Важливу роль відіграє досвід роботи та професіоналізм педагогів, які завдяки набутим навичкам та компетенціям можуть ефективніше керувати стресовими ситуаціями. Усі ці фактори взаємопов'язані, і їх комплексний вплив на психологічну стійкість

вчителів вимагає системного підходу до підтримки і розвитку стресостійкості в педагогічній діяльності

4. Отримані дані вказують на серйозні проблеми у сфері стресостійкості вчителів ЗЗСО. Більшість опитаних оцінюють свою стресостійкість на середньому рівні, однак великий відсоток учасників, які вказали на низький рівень стресостійкості, свідчить про ризики розвитку професійного вигорання та емоційного виснаження.

Основними стресовими факторами є нестача часу, інформаційне перевантаження, тривалість стресових ситуацій та повсякденний стрес. Це вказує на постійний психологічний тиск, з яким стикаються педагоги в своїй професійній діяльності.

Також негативна самооцінка та невизначеність у прийнятті рішень значно знижують здатність вчителів ефективно долати стрес. Низький рівень фізичного перевантаження та ізоляції вказує на те, що основні причини стресу – це емоційне та когнітивне напруження, а не фізичні навантаження.

5. Вчителі ЗЗСО часто застосовують стратегію уникнення, що може свідчити про високий рівень стресу або труднощі в адаптації до стресових умов. Багато з них також звертаються за соціальною підтримкою, але в цілому використовують мало асертивних і соціально активних стратегій.

Результати дослідження стратегій подолання стресу серед педагогів свідчать про домінування емоційно орієнтованих підходів, зокрема фокусування на власних емоціях і пошук емоційної підтримки від оточуючих. Проте одночасно спостерігається обмежене застосування активних і конструктивних стратегій, таких як планування чи асертивність, що може бути зумовлено перевантаженням роботою, браком професійної підтримки та обмеженими можливостями для соціальної взаємодії. Це знижує здатність педагогів ефективно справлятися з стресовими ситуаціями.

Використання «заспокійливих» засобів вказує на бажання швидко знизити напругу, хоча такі методи можуть не бути ефективними в довгостроковій перспективі. Високий рівень уникання стресових ситуацій і

імпульсивних реакцій може вказувати на наявність емоційного вигорання та тенденцію до пасивного реагування на стрес.

Отже, гіпотеза нашого дослідження про те, що для вчителів ЗЗСО характерний прояв низьких та середній рівнів стресостійкості як результату застосування не конструктивних способів і стратегій подолання стресу – підтвердилася.

6. В рамках нашого дослідження нами розроблена програма підвищення стресостійкості для вчителів загальноосвітніх закладів, що ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, є ефективним засобом для боротьби зі стресом, зменшення рівня професійного вигорання та формування адаптивних стратегій поведінки. Вона сприяє вчителям не лише усвідомлювати основні джерела стресу та їхній вплив на емоційний стан, але й надає практичні інструменти для коригування автоматичних негативних думок, формування конструктивніших переконань і розвитку позитивного способу мислення.

Також, нами розроблені рекомендації, які дозволяють зберегти психологічну рівновагу вчителя, ефективно справлятися з професійними труднощами, уникати емоційного вигорання та підтримувати високу якість навчальної діяльності. Впровадження цих стратегій дозволить забезпечити стійкість до стресових ситуацій та сприятиме загальному благополуччю педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Уявлення про психологічне благополуччя у третій хвилі когнітивно-поведінкової терапії. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали п'ятої Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Донецьк, 18 листопада 2020 р.). Донецьк, 2020. С. 7–10.
2. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2007. 20 с.
3. Білова М. Е., Будіянський М. Ф. Профілактика стресових станів: тілесно орієнтовані, когнітивні, медитативні техніки. Габітус. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2021. Вип. 26. С. 158-162.
4. Вельбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 2 (25). С. 16-27.
5. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів, 2014. 410 с.
6. Водоп'янова Н. В. Психологічні ресурси стресостійкості особистості викладача. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2018. № 2 (290). С. 105-110.
7. Воронова О. Ю. Особливості когнітивного компоненту у формуванні професійної рефлексії майбутніх вихователів. Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів : збірник тез доповідей Міжнародної науковопрактичної конференції (м. Мукачеве, 14–15 травня 2015 р.). Мукачеве: Видво «Карпатська вежа», Том 2. 2015. С. 54–56.
8. Гільман А. Ю., Шугай М. А. Саногенне і патогенне мислення: теорія і важливі напрями психологічної практики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2015. Вип. 2. С. 28–38.

9. Гомонюк О., Онишко О. Психологічні особливості професійно-педагогічної культури майбутнього педагога. *Psychology Travelogs*. 2021. №1. С. 58–71.
10. Грищенко С.В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери: монографія. Чернігів: ЧНПУ, 2011. 328 с.
11. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
12. Дерев'янку С. П. Д Когнітивно-поведінкова терапія : Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 60 с.
13. Дерев'янку С. П. Современное развитие когнитивной психологии в Украине. *Colloquium-journal*. 2021. № 4 (91). С, 15-27.
14. Дерев'янку С. П. Сучасна проблематика когнітивно-поведінкової терапії. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія»: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 104–109.
15. Дерев'янку С. П., Дем'яненко Ю. О. Ілюзії мислення сучасної молоді. The X International Science Conference «Topical issues, achievements and innovations of fundamental and applied sciences»: матеріали міжнар. наук. конф. (March 09–12, 2021, Lisbon, Portugal). Lisbon, 2021. P. 292-295
16. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2018. 387 с.
17. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно-орієнтованих тренінгів спілкування: методичні рекомендації. Київ, 2014. 84 с.
18. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум. 2013. 513 с.

19. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХНПУ, 2015. Вип. 50. С. 101–113.

20. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

21. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина людина»: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.03. Київ, 2007. 24 с.

22. Комар Т., Варгата О. Психологічні чинники стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology travelogs*. 2023. № 1. С. 46–56.

23. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 48-53.

24. Кузьо О. Б. Особливості використання експерименту в когнітивно-поведінковій терапії та гештальт-терапії. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Випуск 2. С. 81–90.

25. Кузьо О. Б. Порівняльний аналіз професійної діяльності когнітивноповедінкового терапевта та гештальт-терапевта. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 4. Т. 2. С. 174–179.

26. Львовочкіна А. М. Здатність діяти у стресових ситуаціях як професійна компетентність соціального працівника. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота*. 2017. № 2(2). С. 10-13.

27. -Мельник Н. М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Том 21. Випуск 3 (41). С. 194-203

28. Москальова А. С. Життестійкість як індикатор особистісного потенціалу керівників закладів загальної середньої освіти щодо подолання професійних криз. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.). Київ : ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 80-83.

29. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. К.: Фірма «ІНКОС», 2022. 272 с.

30. Пушко Є. І. Основні техніки з використанням уяви в когнітивноповедінковій психотерапії. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи: матеріали V Міжнар. наук.- практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2020 р.). Полтава, 2020. С. 137–140.

31. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *Нейроньюз: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2014. № 3 (38). С. 40–45.

32. Савиченко О. М. Стресостійкість викладачів та студентів в умовах дистанційного навчання: теоретичний аспект. Актуальні проблеми особистісного зростання: Зб. наук. пр. за матер. Всеукраїнської наук-прак. конф. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С.76 80.

33. Сафін О. Д., Сорока О.М. Психологічні передумови дослідження професійного стресу в особливих умовах діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2021. №1 (45). С. 39 43.

34. Сорока О. М. Стрес: базові параметри і феноменологія суб'єктного прояву. *Вісник Національного університету оборони України: наук. журн.* 2021. № 1 (59). С. 158-165.

35. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку стресостійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери.

Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2017. №2(37). С. 47-51.

36. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* 2018. №1(38). С. 43-47.

37. Тептюк Ю. О. Розвиток стресостійкості соціальних працівників: від результатів експерименту до методичних рекомендацій. *Колективна монографія «Психологічний супровід та соціально-педагогічна робота в закладі освіти: теорія та практика».* К. 2020. С. 157-165.

38. Тептюк Ю. О. Щодо результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву стресостійкості соціальних працівників різних вікових груп. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. Хмельницький.* 2019. Т.19. №2. С. 264-280.

39. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія.* Львів, 2018. Вип. 1. С. 153–161.

40. Черкаська Є. Ф. Значимість емоційної стійкості педагога в стресових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2020. Том 16. С. 12-19.

41. Черкаська Є. Ф. Роль емоційної стійкості педагога у сучасних психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2018. Том 18, Вип. 1. С. 35-41.

42. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України.* К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. Вип. 7. С. 143–148.

43. Шовкова О. Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. Наукові записки *Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2018. Вип. 7. С. 33–40.
44. An Hong, He Ri-Hui, Zheng Yun-Rong. Cognitive-Behavioral Therapy. Substance and non-substance addiction. 2017. P. 321–329.
45. Askari I. The role of the belief system for anger management of couples with anger and aggression: A Cognitive-Behavioral Perspectiv. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*. 2019. Vol. 37. P. 223–240.
46. Aziz M. O., Mehrinejad S. A., Hashemian K. Integrative therapy (short-term psychodynamic psychotherapy & cognitive-behavioral therapy) and cognitive-behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*. 2020. Vol. 39.
47. Egenti N. T., Ede M. O., Nwokenna E. N. Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms. *Medicine*. 2019. Vol. 98. P. 164.
48. Ellis A. *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: new directions for rational emotive behavior therapy*. Prometheus Books, 2001.
49. Fernandez-Alvarez H., Fernandez-Alvarez J. Commentary: Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in psychiatry*. 2019. Vol. 10. P. 123.
50. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 453–462.
51. Herbert J. D., Forman Evan M. *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying the New Therapies*. Wiley, 2011. 368 p.
52. Hermes E., Merrel J., Clayton A. Computer-based self-help therapy: A qualitative analysis of attrition. *Health informatics journal*. 2019. Vol. 25. P. 41–50.

53. Houwer Jan De, Hermans D. *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories*. New York, 2010. 345 p.
54. Klima Gyula. *Intentionality, Cognition, and Mental Representation in Medieval Philosophy*. New York, 2015. 374 p.
55. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.
56. Matsumoto K., Hamatani S. *Guided internet-based Cognitive Behavioral Therapy in Japanese patients with obsessive-compulsive disorder: protocol for a randomized controlled trial*. *Jmir research protocols*. 2020. Vol. 9. P. 182.
57. Spielberg C.D. *Trail-state anxiety and motor behavior*. *Journal of Motor Behavior*. 1971. V.3. P. 265-279.
58. *Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment*. K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol.14. P. 499-549.
59. Su Mon Kyaw-Myint. *Occupational stress. Health of People, Places and Planet*. S. M. Kyaw-Myint, L. Strazdins.. ANU Press. 2015. P. 81-94.
60. Walton R. *Social Work as a Social Institution*. Walton R.. *The British Journal of Social Work*. Vol. 35. No. 5. Special Feature: Former Editors. 2005. P. 587- 607.
61. Wise M.G. *Posttraumatic stress disorder, human reaction to catastrophe*. M.G. Wise. *Drug Ter*. 1983. P. 121-123.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Малюга_Диплом_Розвиток_стресостійкості_вчителів_ЗЗСО_засобами_когнітивно

Автор Науковий керівник / Експерт

МалюгаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**13439**
Кількість слів**103804**
Кількість символів