

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: **«ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВЧИТЕЛІВ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс242м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична психологія  
Шершень Тетяна Ігорівна

Керівник: доктор філософії з  
психології, старший викладач  
кафедри психології  
МДПУ імені Богдана Хмельницького  
Мостова Т.О.

Рецензент: магістр психології,  
методист-психолог  
КЗ «Запорізький ОШПО» ЗОР  
Доновська О.В.

Запоріжжя – 2025 рік

## **Шершень Т.І. «Психологічні методи розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон»**

### **АНОТАЦІЯ**

Магістерська робота присвячена теоретичному та емпіричному дослідженню особливостей стресостійкості вчителів прифронтових зон. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах воєнного стану педагогічні працівники, які здійснюють професійну діяльність у прифронтових регіонах, перебувають під впливом тривалих і багаторівневих стресових чинників. Постійна загроза безпеці, інформаційне перенавантаження, соціальна напруга, зміни в організації освітнього процесу, відповідальність за дітей та необхідність підтримувати стабільність освітнього середовища суттєво впливають на психологічний стан учителів, їхню емоційну рівновагу, професійну ефективність і здатність до адаптації.

У теоретичній частині роботи розкрито психологічну сутність стресу як складного й багатогранного феномену, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні стресори та може мати як мобілізувальний, так і дезорганізувальний вплив на особистість. Стрес розглядається як адаптаційна реакція організму, інтенсивність і наслідки якої залежать від сили стресового чинника, тривалості його дії та індивідуальних ресурсів людини. Особливу увагу приділено поняттю стресостійкості як здатності особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну рівновагу, працездатність, здатність до раціонального мислення та конструктивної професійної взаємодії.

У роботі підкреслено, що стресостійкість учителя є важливою умовою збереження психологічного здоров'я, профілактики емоційного вигорання та забезпечення якості освітнього процесу. Вона охоплює психологічні, емоційні, когнітивні та фізіологічні компоненти, які забезпечують здатність педагога діяти в умовах невизначеності, швидко адаптуватися до змін, регулювати власні емоційні реакції та підтримувати безпечну атмосферу для

учнів. У контексті прифронтових територій ця проблема набуває особливої значущості, оскільки педагогічна діяльність відбувається в умовах підвищеного ризику, хронічної напруги та необхідності постійної мобілізації внутрішніх ресурсів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що рівень стресостійкості вчителів прифронтових зон загалом є схожим або дещо вищим порівняно з педагогами з відносно безпечніших регіонів. Це може свідчити про адаптацію до складних умов, підвищену відповідальність, мобілізацію внутрішніх ресурсів і формування певних механізмів психологічного пристосування до тривалого стресу. Водночас значна частина педагогів в обох групах має середній або низький рівень стресостійкості, що вказує на наявність суттєвого психоемоційного навантаження та потребу в системній психологічній підтримці.

Встановлено, що вчителі прифронтових зон перебувають у стані високого й тривалого стресу, який супроводжується реальною загрозою безпеці, інформаційним перенавантаженням, соціальною напругою та частими непередбачуваними стресовими ситуаціями. Водночас їхня відносно вища стресостійкість може бути наслідком тривалої адаптації до екстремальних умов, але така адаптація не завжди є безпечною, оскільки може супроводжуватися емоційним виснаженням, зниженням чутливості до власних станів або формуванням так званого «емоційного бронювання». Це підкреслює необхідність не лише оцінювання рівня стресостійкості, а й своєчасної профілактики професійного вигорання.

Практична значущість магістерської роботи полягає в можливості використання її результатів у процесі надання психологічної допомоги, супроводу та підтримки педагогічних працівників, які працюють у прифронтових зонах. На основі результатів дослідження розроблено тренінг, спрямований на розвиток навичок саморегуляції, емоційної грамотності, усвідомлення власних станів, активізації внутрішніх ресурсів, підвищення адаптивності та емоційної гнучкості. Також запропоновано рекомендації для

вчителів прифронтових зон щодо профілактики емоційного вигорання, підтримки здорових психологічних меж, застосування технік релаксації, розвитку соціальної підтримки, збереження балансу між роботою та відпочинком і створення емоційно безпечного освітнього середовища.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що для вчителів прифронтових зон характерна вища стресостійкість порівняно з учителями з інших, відносно спокійних регіонів. Водночас високий рівень стресового навантаження вказує на необхідність упровадження спеціальних програм психологічної підтримки, спрямованих на подолання наслідків хронічного стресу, розвиток адаптивних копінг-стратегій, збереження психологічного здоров'я та професійної ефективності педагогів.

**Ключові слова:** стресостійкість, стрес, учителі прифронтових зон, психологічна підтримка, емоційне вигорання, саморегуляція.

## **Shershen T.I. “Psychological Methods for Developing Stress Resilience in Teachers of Frontline Areas”**

### **ABSTRACT**

The master's thesis is devoted to the theoretical and empirical study of the features of stress resilience in teachers working in frontline areas. The relevance of the topic is determined by the fact that, under martial law, teachers who carry out their professional activities in frontline regions are exposed to prolonged and multi-level stress factors. Constant security threats, information overload, social tension, changes in the organization of the educational process, responsibility for children, and the need to maintain the stability of the educational environment significantly affect teachers' psychological state, emotional balance, professional effectiveness, and ability to adapt.

The theoretical part of the thesis reveals the psychological essence of stress as a complex and multifaceted phenomenon that arises in response to external or internal stressors and may have both a mobilizing and a disorganizing effect on the individual. Stress is considered an adaptive reaction of the body, the intensity and consequences of which depend on the strength of the stress factor, the duration of its impact, and the individual resources of a person. Particular attention is paid to the concept of stress resilience as the ability of an individual to adapt effectively to stressful situations, maintain emotional balance, working capacity, rational thinking, and constructive professional interaction.

The thesis emphasizes that a teacher's stress resilience is an important condition for preserving psychological health, preventing emotional burnout, and ensuring the quality of the educational process. It includes psychological, emotional, cognitive, and physiological components that enable a teacher to act in conditions of uncertainty, quickly adapt to changes, regulate their own emotional reactions, and maintain a safe atmosphere for students. In the context of frontline territories, this issue becomes especially significant, as teaching activity takes

place under conditions of increased risk, chronic tension, and the need for constant mobilization of internal resources.

The results of the empirical study showed that the level of stress resilience among teachers of frontline areas is generally similar to or somewhat higher than that of teachers from relatively safer regions. This may indicate adaptation to difficult conditions, increased responsibility, mobilization of internal resources, and the formation of certain mechanisms of psychological adjustment to prolonged stress. At the same time, a significant proportion of teachers in both groups have an average or low level of stress resilience, which indicates substantial psycho-emotional strain and the need for systematic psychological support.

It was established that teachers of frontline areas experience high and prolonged stress accompanied by a real threat to safety, information overload, social tension, and frequent unpredictable stressful situations. At the same time, their relatively higher stress resilience may result from long-term adaptation to extreme conditions; however, such adaptation is not always safe, as it may be accompanied by emotional exhaustion, reduced sensitivity to their own states, or the formation of so-called “emotional armor.” This emphasizes the need not only to assess the level of stress resilience but also to ensure timely prevention of professional burnout.

The practical significance of the master’s thesis lies in the possibility of using its results in the process of providing psychological assistance, support, and guidance to teachers working in frontline areas. Based on the research results, a training program was developed aimed at developing self-regulation skills, emotional literacy, awareness of one’s own states, activation of internal resources, increased adaptability, and emotional flexibility. Recommendations were also proposed for teachers of frontline areas regarding the prevention of emotional burnout, maintaining healthy psychological boundaries, applying relaxation techniques, developing social support, preserving work-life balance, and creating an emotionally safe educational environment.

Thus, the results of the study confirmed the hypothesis that teachers of frontline areas are characterized by higher stress resilience compared with teachers from other, relatively calm regions. At the same time, the high level of stress load indicates the need to implement special psychological support programs aimed at overcoming the consequences of chronic stress, developing adaptive coping strategies, preserving teachers' psychological health, and maintaining their professional effectiveness.

**Keywords:** stress resilience, stress, teachers of frontline areas, psychological support, emotional burnout, self-regulation.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

### «Психологічні методи розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Шершень Тетяни Ігорівни**

**Науковий керівник:** д-р філософії з психології, старший викладач кафедри психології Мостова Т.О.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість вчителів прифронтових зон.

**Предмет дослідження** – психологічні методи розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон та розробити програму її розвитку.

#### **Завдання дослідження:**

1. Теоретично дослідити сутність феномену стресу, стресостійкості та основних методів її розвитку;
2. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і стресостійкості вчителів прифронтових зон;
3. Розробити програму розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон;
4. Скласти психологічні рекомендації вчителям прифронтових зон, щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості.

#### **Методи дослідження:**

Емпіричні:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С.Коухена і Г. Вілліансона;
- 2) Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» В.В. Бойко;
- 3) Опитувальник психологічної стійкості до стресу;

4) Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Практична значущість** – результати дослідження особливостей стресостійкості вчителів прифронтових зон та розробка методів її розвитку можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги та супроводу педагогічних працівників в прифронтових зонах.

**Загальний зміст.** Здійснивши теоретичний аналіз обраної нами теми, ми визначили наступне:

1. Психологічна сутність стресу є складним і багатограним феноменом, який має різні трактування залежно від підходів до його вивчення. Перш за все, стрес розглядається як адаптаційна реакція організму на зміни, що виникають як у зовнішньому, так і у внутрішньому середовищі. Він може бути як корисним, так і шкідливим, в залежності від інтенсивності і тривалості стресору, а також від здатності особистості адаптуватися до нього.

2. Стресостійкість є складним і багатограним феноменом, що включає взаємодію різних психологічних і фізіологічних компонентів особистості, а також їх здатність адаптуватися до змінних і стресових умов.

3. В умовах сучасного світу з високим темпом життя та постійними змінами, стресостійкість є необхідною умовою для збереження психологічного здоров'я та досягнення особистих і професійних цілей. Різноманітні психологічні методи, такі як гештальт-терапія, когнітивна психотерапія, НЛП, психоаналітичні практики, та інші, допомагають знижувати рівень стресу та покращувати адаптацію до стресових ситуацій. Для ефективної роботи з негативними наслідками стресу важливо застосовувати комплексний підхід, що включає як індивідуальні, так і групові методи підтримки, саморегуляцію та тренінги для розвитку ключових навичок, таких як самоорганізація, цілепокладання та стійкість до стресу.

**Характеристика вибірки** – загальна сукупність вибірки 60 вчителів. Перша група – 30 вчителів прифронтової зони (м. Запоріжжя та м. Дніпро).

Друга група – вчителі з центральних та західних регіонів країни (м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та ін.).

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Василівської ЗОШ № 3 Василівського району Запорізької області та Запорізької ЗОШ № 20 м. Запоріжжя. А також з використанням соціальних мереж та месенджерів (для опитування вчителів інших регіонів).

Для виконання поставлених завдань, нами був сформований блок психодіагностичних методик, до якого увійшли:

1. Тест для вимірювання стресостійкості, створений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, призначений для оцінки здатності людини протистояти стресовим впливам.

2. Методика «Швидка діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій», створена В.В. Бойком, призначена для визначення рівня схильності до емоційних проявів, що можуть спричинити дезорганізацію поведінки.

3. Опитувальник психологічної стійкості до стресу (ОПСС) використовується для оцінки загального рівня стресостійкості, а також для виявлення конкретних стресових факторів, до яких людина може проявляти як підвищену стійкість і опірність, так і, навпаки, більшу вразливість до їхнього негативного впливу.

4. Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге. Американські психіатри розробили цю шкалу, вивчаючи взаємозв'язок між захворюваннями та значними змінами в житті людини. В результаті їхніх досліджень було створено систему оцінювання, де кожна важлива подія отримує певну кількість балів залежно від рівня її стресового впливу. Високий сумарний бал свідчить про підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань і є сигналом для вжиття заходів.

**Отримані результати емпіричного дослідження дали змогу зробити такі висновки:**

1. Перш за все, рівень стресостійкості в обох групах, незважаючи на схожі загальні показники, виявив деякі суттєві відмінності. Вчителі прифронтових зон демонструють дещо вищий рівень стресостійкості, що може бути пов'язано з тривалою адаптацією до складних умов та постійного психологічного навантаження. Водночас, значна частина педагогів в обох групах має «задовільний» рівень стресостійкості, що є типовим для професій, що вимагають регулярного емоційного і психічного навантаження.

2. Виявлені відмінності між групами можуть бути зумовлені кількома чинниками. Для вчителів прифронтових зон важливими є фактори адаптації до стресу, підвищена відповідальність за свою роботу та значні соціальні і психологічні ресурси для збереження стійкості. Водночас, вчителі зі спокійних регіонів можуть відчувати більш високий рівень тривоги через загальний соціально-політичний контекст, не маючи прямого досвіду подолання екстремальних умов.

3. Результати також свідчать про те, що вчителі прифронтових зон виявляють більшу психологічну стійкість до стресу, що може бути наслідком постійного контакту з високими ризиками та необхідності швидкої адаптації до умов невизначеності. Проте цей фактор іноді призводить до «емоційного бронювання», що може знижувати чутливість до стресових подразників. Водночас, серед вчителів зі спокійних регіонів спостерігається вищий рівень стресу через накопичення емоційного виснаження та професійного вигорання.

4. Низький рівень стресостійкості в обох групах вказує на наявність значного стресового навантаження, що підкреслює важливість впровадження психологічної підтримки та механізмів профілактики вигорання для педагогів.

У 3 розділі представлені:

1. Розроблений тренінг спрямований на розвиток важливих навичок, які допомагають вчителям у прифронтових зонах ефективно справлятися зі стресом та емоційними навантаженнями. Зосереджуючи увагу на внутрішніх

ресурсах, техніках саморегуляції та розумінні фізіологічних і психологічних реакцій на стрес, програма сприяє підвищенню стресостійкості учасників, покращує їх адаптивність та емоційну гнучкість

2. Також, нами складені рекомендації для вчителів прифронткових зон, спрямованих на підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання. Враховуючи складні умови, в яких вони працюють, розвиток емоційної грамотності, практик саморегуляції та соціальної підтримки стає критично важливим для збереження психологічної стабільності та професійної ефективності.

Ключові аспекти рекомендацій включають розвиток усвідомленості власних станів та управління емоціями, створення емоційно безпечного середовища як для себе, так і для учнів, регулярне застосування технік релаксації та відновлення, підтримка здорових кордонів та фізичного здоров'я. Значну увагу слід приділяти соціальній підтримці, роботі з позитивними моментами та забезпеченню здорового балансу між роботою та відпочинком. Крім того, важливими є адаптивні стратегії до змін у навчанні, розвиток професійної майстерності та готовність звертатися за допомогою при необхідності.

### **За результатами дослідження сформовані такі висновки:**

1. Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні фактори (стресори), що порушують його рівновагу. Він може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на людину. Стрес проявляється на трьох рівнях: фізіологічному (зміни в роботі організму), емоційному (напруження, тривожність, дратівливість) та когнітивному (зміни у сприйнятті й обробці інформації).

Стресостійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу, працездатність та здатність до раціонального мислення.

2. Результати емпіричного дослідження показали, що незважаючи на складні умови, вчителі з прифронткових зон демонструють схожу або навіть

дещо кращу стресостійкість порівняно з колегами зі спокійних регіонів. Це може свідчити про їхню адаптацію до екстремальних умов або про сильніші внутрішні ресурси. Водночас, високий відсоток тих, хто оцінює свою стресостійкість як «погано» чи «дуже погано», свідчить про необхідність психологічної підтримки в обох групах.

Вчителі прифронтових зон демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з колегами з відносно безпечних регіонів. Це може бути наслідком адаптації до стресових умов, підвищеної відповідальності та мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас значний відсоток осіб із середнім та низьким рівнем стресостійкості в обох групах свідчить про необхідність психологічної підтримки та профілактичних заходів для запобігання емоційному виснаженню.

Рівень стресу вчителів прифронтових зон значно вищий, ніж у педагогів зі спокійних регіонів.

Результати діагностики показують, що вчителі прифронтових зон загалом демонструють вищу стійкість до стресу, ніж їхні колеги з «спокійних» регіонів. Водночас, ця адаптація може бути пов'язана з тривалим перебуванням у стресових умовах, що в майбутньому може призвести до емоційного виснаження.

Результати діагностики свідчать про те, що вчителі прифронтових зон перебувають у стані високого та тривалого стресу, що супроводжується ситуацією реальної загрози, інформаційним перенавантаженням та ізоляцією. Вони також стикаються з більшою соціальною напругою та частіше зазнають несподіваних стресових ситуацій.

Для підтримки психологічної стійкості вчителів прифронтових зон необхідно розробляти спеціальні програми психологічної підтримки, спрямовані на подолання стресу, управління емоційними реакціями та зміцнення соціальної взаємодії.

Отже, сформована нами гіпотеза дослідження про те, що для вчителів прифронтових зон характерна вища стресостійкість порівняно з вчителями з інших (спокійних) регіонів – підтвердилася.

3. Розроблений нами тренінг спрямований на формування ключових навичок, необхідних вчителям прифронтових регіонів для успішного подолання стресу та емоційного напруження. Програма акцентує увагу на використанні внутрішніх ресурсів, методах саморегуляції та розумінні фізіологічних і психологічних аспектів реакції на стрес. Це сприяє підвищенню стресостійкості учасників, покращенню їхньої адаптивності та розвитку емоційної гнучкості.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 61 сторінці. Робота містить 1 таблицю та 5 рисунків. Два додатки. Список використаних джерел – 66 джерел.

**Рік виконання:** 2024-2025 рр.

**Місце виконання:** Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ .....	6
1.1. Психологічна сутність феномену стресу .....	6
1.2. Загальна характеристика феномену стресостійкості.....	10
1.3. Психологічні методи розвитку стресостійкості .....	17
Висновки до першого розділу .....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН.....	23
2.1. Опис діагностичного інструментарію та вибірки дослідження .....	23
2.2. Емпіричне дослідження особливостей прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон .....	25
2.3. Математичний аналіз отриманих результатів .....	33
Висновки до другого розділу .....	35
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН .....	37
3.1. Психологічні особливості вчителів прифронтових зон, їхні стресові фактори і специфіка стресової реакції .....	37
3.2. Програма розвитку навичок стресостійкості вчителів прифронтових зон .....	40
3.3. Рекомендації вчителям прифронтових зон щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості .....	53
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	62

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** У сучасних умовах вчителі, які працюють у прифронтових зонах, стикаються з численними викликами, що впливають на їхній емоційний стан, професійну ефективність та загальне самопочуття. Військові дії, постійний ризик небезпеки, економічна нестабільність, нестача ресурсів для навчального процесу та психологічний стан учнів створюють значний стрес для педагогів. У таких умовах надзвичайно важливо розробляти та впроваджувати ефективні психологічні методи розвитку стресостійкості, які сприятимуть адаптації до складних умов, запобігатимуть професійному вигоранню та допомагатимуть вчителям зберігати емоційну рівновагу.

Проблема психологічного благополуччя вчителів у прифронтових зонах набуває особливої значущості в контексті їхньої професійної діяльності. Хронічний стрес, тривожність та виснаження негативно впливають не лише на особисте життя педагогів, а й на якість навчального процесу, взаємодію з учнями та колегами. Відсутність належної психологічної підтримки та методик подолання стресу може призводити до зниження мотивації, конфліктності та професійного вигорання.

Розвиток стресостійкості через психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, техніки релаксації, емоційно-регуляційні стратегії, тренінги з розвитку асертивності та саморефлексії, є ефективним інструментом для підтримки психічного здоров'я педагогів. Враховуючи, що психологічна стійкість є ключовим фактором у подоланні кризових ситуацій, дослідження цієї теми має велике практичне значення для освітянської спільноти та системи освіти загалом.

Отже, дане дослідження спрямоване на аналіз та впровадження ефективних психологічних методів, які сприятимуть розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон, що, у свою чергу, позитивно вплине на їхню професійну діяльність та психоемоційний стан.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість вчителів прифронтових зон.

**Предмет дослідження** – психологічні методи розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон та розробити програму її розвитку.

**Гіпотеза дослідження** – для вчителів прифронтових зон характерна вища стресостійкість порівняно з вчителями з інших (спокійних) регіонів.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити сутність феномену стресу, стресостійкості та основних методів її розвитку;
2. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і стресостійкості вчителів прифронтових зон;
3. Розробити програму розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон;
4. Скласти психологічні рекомендації вчителям прифронтових зон, щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості.

**Методи дослідження:** Емпіричні:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона;
- 2) Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» В.В. Бойко;
- 3) Опитувальник психологічної стійкості до стресу;
- 4) Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки** – загальна сукупність вибірки 60 вчителів. Перша група – 30 вчителів прифронтової зони (м. Запоріжжя та м. Дніпро). Друга група – вчителі з центральних та західних регіонів країни (м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та ін.).

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Василівської ЗОШ № 3 Василівського району Запорізької області та

Запорізької ЗОШ № 20 м. Запоріжжя. А також з використанням соціальних мереж та месенджерів (для опитування вчителів інших регіонів).

**Практична значущість** – результати дослідження особливостей стресостійкості вчителів прифронтових зон та розробка методів її розвитку можуть бути використані в процесі надання психологічної допомоги та супроводу педагогічних працівників в прифронтових зонах.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 61 сторінці. Робота містить 1 таблицю та 5 рисунків. Два додатки. Список використаних джерел – 66 джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

### 1.1. Психологічна сутність феномену стресу

В психологічній науці проблема стресостійкості розглядається в контексті взаємодії з таким явищем, як стрес. У сучасних дослідженнях термін «стрес» використовується майже в кожному випадку, коли йдеться про навіть незначні зміни в діяльності та активності особистості, що пов'язані з варіаціями внутрішнього чи зовнішнього середовища. У цьому контексті можна виокремити кілька основних підходів до вивчення стресу.

Перша група теорій зосереджена на клінічних дослідженнях, де стрес розглядається як внутрішній стан організму. Вчені, що дотримуються цих теорій, спираються на концепцію гомеостазу та класичну теорію стресу Г. Сельє, де визначення стресу ґрунтується на змінах у фізіологічних процесах. Одним із прикладів такого підходу є концепція емоційних психічних станів, що виникають в умовах підвищеної чи зниженої психофізіологічної активності. У цьому контексті виокремлюються різні типи емоційних станів: з підвищеною психофізіологічною активністю (нормальний стан), психологічно комфортні стани з підвищеною активністю, патологічні стани, що викликають дискомфорт, а також нормальні емоційні стани з низькою активністю та патологічні стани з низьким рівнем активності. Стрес, разом з такими емоціями, як хвилювання, тривога, страх і фрустрація, є нормальним психологічно дискомфортним станом, що супроводжується підвищеною психофізіологічною активністю. Спільною рисою всіх таких дискомфортних емоційних станів є зниження ефективності психічних процесів [47; 49].

Г.Сельє описав феномен неспецифічної реакції організму на різноманітні фактори, що завдають шкоди, як адаптаційний синдром або стрес. Цей синдром характеризується низькою функціональних і

морфологічних змін, які відбуваються як єдиний процес. Він виокремив три стадії цього процесу:

1. Стадія тривожності.
2. Стадія резистентності (адаптації).
3. Стадія виснаження [47].

Згідно з теорією Г. Сельє, стрес являє собою реакцію організму на інтенсивні впливи з боку навколишнього середовища, які активують ряд загальних процесів із залученням кори надниркових залоз. Однак сам Г.Сельє, як основоположник теорії неспецифічного адаптивного синдрому, виокремив два види стресу: корисний (еустрес) та шкідливий (дистрес). Проте, частіше термін «стрес» асоціюється саме з реакціями організму на негативні впливи ззовні [47; 52].

Інша теорія стресу, яка пов'язана з іменем Лазаруса, ґрунтується на ідеї важливості суб'єктивної когнітивної оцінки загрози та здатності особи впоратися з нею. Загроза розглядається як очікування суб'єктом небажаного або шкідливого впливу зовнішніх умов чи стимулів. «Шкідливість» стимулу оцінюється за такими параметрами, як інтенсивність його впливу, ступінь невизначеності його значення, тривалість впливу та наявність ресурсів у індивіда, що визначається його психологічним станом і можливостями окремих компонентів психологічної структури [60].

Р. Лазарус висловив ідею, що адаптація до середовища залежить від емоцій. У його теорії когнітивні процеси визначають як якість, так і інтенсивність емоційних реакцій, при цьому основну роль відіграє когнітивна оцінка, яка формується через взаємодію особистісних чинників індивіда з навколишнім середовищем. Якість та інтенсивність емоцій і поведінка, орієнтована на досягнення результату, залежать від того, як оцінюється значущість реальних чи передбачуваних взаємодій з оточенням, що визначається рівнем благополуччя особистості [60].

До другої групи відносяться теоретичні підходи, що розглядають стрес як явище, яке виникає в контексті діяльності. У цих концепціях стрес

визначається як стан людини в екстремальних ситуаціях або в умовах впливу несприятливих факторів навколишнього середовища. Основна увага приділяється змінам у процесі діяльності та впливу цих змін на працездатність. Одним із напрямків таких досліджень є вивчення взаємозв'язку між рівнем стресу, працездатністю та станом здоров'я фахівців різних рівнів, що є важливим аспектом психології професійного здоров'я [29; 30].

Термін «стрес» походить від слова «удар», і в медичному контексті він означає реакцію організму, що готується до небезпеки, оборони чи нападу. Фізіологічні механізми стресу мають еволюційне коріння і є надзвичайно давніми, можна сказати, що вони виникли разом із появою живих організмів.

Один із основоположників психосоматичної медицини, Ф. Александер, пропонував розглядати стрес не лише як характеристику стресового чинника, а й як реакцію індивіда на нього. Д. Меканік, у свою чергу, тлумачив природу стресу через біхевіористичну концепцію, вважаючи його дискомфортною реакцією особистості в специфічних ситуаціях. Він акцентував увагу на негативному характері стресу, протиставляючи його адаптації, і підкреслював, що переживання стресу залежить від впевненості особистості у своїх силах для подолання труднощів [23].

Подальше дослідження стресу здійснювалося в рамках соціально-психологічної теорії Б. Доренвенда, який визначав стрес як поведінкову реакцію на соціально-психологічні стимули, що значно обмежувало саме розуміння терміну «стрес» [19].

Г. Вольф вивчав психосоматичні прояви стресових реакцій на різні життєві події, акцентуючи увагу на фізіологічних, а не поведінкових аспектах. У його визначенні стресу основний акцент зроблений на фізіологічну реакцію на соціально-психологічні стимули [21].

Ч. Спілберг використовував термін «стрес» для опису умов навколишнього середовища, що несуть певну фізичну чи психологічну загрозу для індивіда. Незважаючи на те, що він визнавав обмеженість свого

визначення стресу, яке акцентує увагу на стресорах, він вважав, що його підхід вигідно вирізняється завдяки чітким формулюванням [62].

У праці Д. Мак Грата визначення стресу наближається до концепції дистресу, де стрес описується як значний дисбаланс між вимогою, що висувається, та здатністю адекватно на неї відреагувати. Це відбувається, коли нездатність виконати вимогу призводить до серйозних негативних наслідків [22].

Т. Кокс зосередився виключно на негативному аспекті стресу, вважаючи його реальною загрозою для нормального функціонування людини, її фізичного та психологічного здоров'я. Він описував стрес як індивідуальне усвідомлення того, що вимоги з боку навколишнього середовища та соціального оточення не відповідають здатності людини їх виконати [50; 59].

Д. Грінберг визначав стрес як комбінацію стресорів та індивідуальної реактивності на них. К. Вільямс трактував стрес як порушення внутрішнього спокою, що є відповіддю на конкретну ситуацію або діяльність, як зовнішню, так і внутрішню.

С. Фолкман, прихильниця ідей Р. Лазаруса, підкреслила, що стрес є динамічним, багатофакторним і комплексним явищем, що вимагає міждисциплінарного підходу, який залучає дослідників з різних наукових областей, таких як генетика, нейроендокринологія, біологія, психологія та соціологія. Вона зазначила, що стрес ще не повністю вивчений, і тому його важко визначити з позицій лише однієї дисципліни, зокрема психології [54].

Отже, підсумовуючи, зарубіжні психологи, які досліджували стрес, не дійшли спільного визначення його сутності. Багато з них, зокрема Д. Меканік, Д. Мак Грат і Т. Кокс, акцентували увагу на негативному впливі стресу на психічне та фізіологічне здоров'я людини. Ч. Спілберг розглядав стрес і стресори як однакові поняття. Г. Вольф, Д. Меканік і Б. Доренвенд вважали стрес реакцією організму на зміни навколишнього середовища. Ф. Александер і Д. Грінберг бачили стрес як взаємодію стресових ситуацій та індивідуальних реакцій на них. На нашу думку, найбільш коректне

визначення стресу дали Р. Лазарус і С. Фолкман, які підкреслювали, що стрес – це складний процес, що виникає внаслідок взаємодії людини з навколишнім середовищем, і вимагає багатопрофільного підходу до дослідження.

За словами Л.А. Китаєвої-Смик, провідного вітчизняного експерта в галузі дослідження стресу, стрес є неспецифічною фізіологічною та психологічною реакцією, що виникає в процесі адаптаційної активності організму під час сильних або екстремальних впливів, які мають для нього важливе значення [24].

В.О. Татенко визначив стрес у рамках суб'єктного підходу як емоційний стан особи, що виникає через відчуття неможливості досягти своїх цілей. Це відчуття може мати різний характер залежно від важливості цих цілей для індивіда та наявності у нього достатніх внутрішніх ресурсів для подолання конкретної стресової ситуації [48].

О.Л. Марковець відзначила, що різні інтерпретації природи стресу призводять до розбіжностей у поглядах на його сутність та суперечливих результатів досліджень. Вона наголосила на потребі подальшого розвитку термінології та уточнення основних понять, що стосуються явища стресу, і запропонувала таке визначення: «Стрес — це складна психофізіологічна реакція, що виникає через суб'єктивну оцінку факторів як стресових» [37].

На нашу думку, наведене визначення стресу в контексті сучасних психофізіологічних досліджень є цілком коректним. Відповідно до нашого погляду, стрес — це емоційне напруження особистості, яке виникає внаслідок її суб'єктивної оцінки внутрішніх та зовнішніх впливів як загроз, що можуть знизити ефективність її діяльності або ускладнити досягнення поставлених цілей.

## **1.2. Загальна характеристика феномену стресостійкості**

У сучасній психології стресостійкість вивчається з різних точок зору. Кириленко О. А., спираючись на теорію інтегральної індивідуальності В.С.

Мерліна, визначає стресостійкість як індивідуальну психологічну рису, яка проявляється в особливому взаємозв'язку різнорідних властивостей інтегральної індивідуальності. Це взаємодія веде до досягнення біологічного, фізіологічного та психологічного гомеостазу, що забезпечує ефективну адаптацію індивіда до зовнішнього середовища в різних умовах його життєдіяльності та діяльності [21; 36].

У працях Козлова С. В. висловлюється ідея подвійної природи стресостійкості, яка є як фактором, що визначає результат діяльності (успіх чи невдача), так і характеристикою, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. Згідно з цим, стресостійкість можна трактувати як показник, що відображає як діяльнісну, так і особистісну складову [22].

Максименко С. Д. визначає цей феномен як інтегральну характеристику особистості, яка залежить від здатності індивіда адаптуватися до впливу екстремальних і/або накопичувальних зовнішніх і внутрішніх чинників у процесі життєдіяльності. Цей процес залежить від активності ресурсів організму та психіки, що виявляється через функціональні показники та працездатність особистості [32].

Наугольник Л. Б. описує стресостійкість як набір особистісних рис, які дають можливість людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, пов'язані з особливостями професійної діяльності, при цьому не завдаючи шкоди своїй роботі, здоров'ю та взаємодії з оточенням [35].

Москальова А. С. визначає стресостійкість як здатність організму підтримувати нормальну працездатність під впливом стресових факторів [34].

У галузі інженерної психології проблему стресостійкості розглядають як здатність людини-оператора зберігати ефективність своєї діяльності в екстремальних умовах, аналізуючи її через три взаємопов'язані аспекти: предметно-дієвий, фізіологічний та психологічний.

Згідно з Боднар А. Я., предметно-дієвий аспект фокусується на результативних параметрах діяльності, таких як зміни об'єкта праці, його

ефективність та якість. Фізіологічний та психологічний підходи фокусується на процесах, які сприяють підтримці і забезпеченню стабільності та витривалості діяльності [8].

Водоп'янова Н. В. описує стресостійкість як специфічну взаємодію всіх складових психічної діяльності, включаючи емоційні компоненти. Стресостійкість можна визначити як рису особистості, яка забезпечує збалансовану взаємодію всіх аспектів психічної діяльності в емоційно напружених ситуаціях, що, в свою чергу, допомагає ефективно виконувати поставлені завдання [10].

Дубчак Г. М. підкреслює одну важливу сторону стресостійкості, вказуючи, що стійкість може стати недоцільним явищем, яке вказує на відсутність адекватного реагування на змінені обставини, що є проявом недостатньої гнучкості та адаптивності. Він визначає стресостійкість як інтегративну характеристику особистості, яка виявляється через взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних аспектів психічної діяльності, що дозволяє ефективно досягати поставленої мети в складних емоційних умовах з найкращими результатами [16].

У своєму соціально-психологічному дослідженні формування стресостійкості у людини Su Mon Kuaw-Muint визначає її як психофізичний стан, що сприяє оптимальній адаптації до екстремальних умов і дає змогу ефективно виконувати робочі та побутові завдання без шкоди для фізичного та психічного здоров'я, тобто підтримуючи психофізичну рівновагу [64].

За словами відомого сучасного експерта у галузі вивчення психологічного стресу В.А. Бодрова, початковим етапом вивчення стресостійкості є чітке визначення цього поняття, яке деякі дослідники обмежують лише емоційною стійкістю, хоча ці терміни не є однаковими за змістом.

Вчений визначає стресостійкість як комплексну властивість особистості, яка, по-перше, описує ступінь її здатності адаптуватися до впливу

екстремальних зовнішніх (наприклад, гігієнічні умови, соціальне середовище тощо) і внутрішніх (особистісних) факторів і діяльності.

По-друге, стресостійкість залежить від рівня функціональної надійності особистості та розвитку психічних, фізіологічних і соціальних механізмів, які регулюють її стан і поведінку в стресових ситуаціях.

По-третє, ця риса виявляється через мобілізацію ресурсів організму та психіки, а також зміну працездатності і поведінки, що допомагає уникнути функціональних розладів, негативних емоційних реакцій та зниження ефективності і надійності діяльності [8; 12].

Концепція структури стресостійкості особистості базується на традиційному підході до структури психіки, який розвинувся в психології. Враховуючи це, кілька авторів, таких як Сорока О. М, Тептюк Ю. О. та інші, розглядають стресостійкість як динамічну структуру [42; 43; 44].

Основні елементи динамічної структури особистості включають:

1. Емоційний – це досвід, набутий під час подолання важких ситуацій, що проявляється у впевненості, енергійності та задоволенні від виконаної роботи;

2. Вольовий – характеризується здатністю до самовладання, самоконтролю та свідомої саморегуляції дій, що відповідають вимогам ситуації. Цей компонент виконує функцію контролю і оцінки, підтримуючи та відновлюючи оптимальну регуляцію діяльності;

3. Інтелектуальний – відображає рівень розумової працездатності та стиль мислення.

Деякі дослідники також виокремлюють інші структурні елементи [42]:

1. Мотиваційний компонент, що відображає орієнтацію особистості на виконання поставлених завдань. Це включає різні мотиваційні тенденції, які виконують функції спонукання, надання змісту та регулювання діяльності;

2. Фізіологічний компонент, що визначає рівень енергетичних ресурсів організму;

3. Пізнавальний компонент, який характеризує рівень усвідомлення та розуміння професійних завдань. Він забезпечує функцію створення та структуризації орієнтаційної основи для професійної діяльності, а також аналізу і прогнозування динаміки ситуацій у роботі;

4. Операційний (моторний) компонент, що об'єднує методи та прийоми діяльності. Цей компонент забезпечує володіння необхідними навичками і вміннями для ефективного застосування технічних засобів та інших інструментів;

5. Комунікативний компонент, який відображає соціально-психологічний аспект діяльності, а також готовність особистості до взаємодії з іншими [42].

Індивідуальна стресостійкість значною мірою залежить від особистісних рис людини та її здатності брати на себе відповідальність за поточну ситуацію. В умовах стресу організм перерозподіляє свої резерви, щоб впоратися з головною проблемою, при цьому другорядні завдання можуть залишатися на другому плані. У складних стресових ситуаціях людина часто проявляє стриманість, повністю контролюючи свій емоційний стан і приймаючи обґрунтовані рішення. Проте такий контроль може призвести до зниження її адаптаційного потенціалу, що, в свою чергу, збільшує ризик виникнення різних захворювань.

Попередні дослідження дозволили виокремити набір психологічних характеристик особистості, що мають зв'язок зі стресостійкістю, включаючи когнітивно-інтелектуальні та емоційно-особистісні компоненти [1; 2; 3].

До когнітивно-інтелектуальних рис особистості, що впливають на розвиток високої стресостійкості, можна віднести такі:

1) Гнучкість мислення, яка визначається як здатність швидко адаптувати звичне сприйняття, уявлення та думки до зміненої ситуації, а також своєчасно і адекватно приймати рішення, що відповідають умовам. Вона пов'язана із здатністю змінювати інтерпретації ситуацій і ефективно трансформувати стресогенні обставини. У той час як когнітивна ригідність характеризується труднощами у перебудові звичних уявлень і сприйняття в

умовах зміни ситуації, що призводить до затримки у прийнятті адекватних рішень.

2) Абстрактність мислення – це характеристика, яка виявляється в здатності генерувати нові ідеї, спираючись на попередній досвід. Люди з цією якістю зазвичай не залежать від безпосередніх умов ситуації, вони орієнтуються на внутрішній досвід, мають високу гнучкість, креативність та інші подібні риси[42].

3) Полінезалежність – це характеристика індивідуального способу обробки інформації, яка відображає особливості інтелектуальної діяльності людини. Полінезалежність (та її протилежність – полізалежність) є одним із перших когнітивних стилів, виявлених і детально вивчених Г. Уїткіном. Цей стиль описує схильність особистості орієнтуватися на інших людей або на себе при вирішенні проблем.

До емоційно-особистісних якостей, які значно впливають на формування стресостійкості, можна віднести такі:

1) Емоційна стійкість. Афективні переживання, що виникають під час стресу, можуть призвести до негативних змін у фізіологічному стані людини. Відомо, що саме емоційна сфера першою реагує на стрес, коли людина стикається з екстремальними умовами. Емоційна стійкість визначається як здатність знижувати надмірне емоційне збудження під час виконання складних завдань.

2) Оптимізм як риса особистості, що полягає в переважанні позитивного емоційного настрою. Оптимістичне сприйняття світу допомагає краще організувати емоційний стан у стресових ситуаціях, оскільки очікування змін зазвичай мають позитивний напрям. Ступінь емоційної реакції на стрес залежить від схильності до переживань певних емоцій, що є стійкою рисою емоційності. Оптимізм можна віднести до позитивної емоційної установки особистості [9; 10].

У своєму дослідженні стійкості до стресу у співробітників митних органів Н.І. Бережна розглядає стресостійкість як особистісну якість, що складається з таких складових:

1. Психофізіологічний компонент – тип і характеристики центральної нервової системи;
2. Мотиваційний компонент – сила мотивів, яка значною мірою визначає емоційну стійкість;
3. Емоційний досвід – накопичений досвід подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
4. Вольовий компонент – здатність до свідомої саморегуляції дій, що відповідають вимогам ситуації;
5. Професійний компонент – рівень підготовленості, інформованості та готовності до виконання завдань;
6. Інтелектуальний компонент – здатність оцінювати вимоги ситуації, прогнозувати її зміни та ухвалювати рішення щодо подальших дій [6].

Структурні компоненти психічної та стресостійкості займають різні «рангові місця» залежно від виду діяльності. При цьому «вага» кожного компонента може змінюватися і не бути однаковою. Всі ці компоненти взаємопов'язані, і можливе компенсування слабкої виразності одних за рахунок більшої розвиненості інших.

Отже, підсумовуючи сказане, можна дійти таких висновків. В сучасній психології для характеристики здатності особистості зберігати психічну рівновагу та ефективно діяти в складних ситуаціях застосовують різні терміни, зокрема: «психічна стійкість», «психологічна стійкість», «стресостійкість», «нервово-психічна стійкість», «стійкість», «морально-психологічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «психофізіологічна стійкість», «професійно-психологічна стійкість» та інші. Сучасні наукові погляди включають різноманітні підходи до розуміння стресостійкості особистості.

Деякі автори вивчають цей феномен (якість, рису, властивість) здебільшого з функціональної точки зору, визначаючи його як характеристику, яка впливає на продуктивність (успішність) діяльності, здатність підтримувати оптимальну працездатність і ефективність у стресових ситуаціях.

У деяких наукових роботах висловлюється ідея подвійної природи стресостійкості. Це полягає в тому, що стресостійкість розглядається одночасно як характеристика, яка впливає на результат діяльності (успіх чи невдача), та як риса, що підтримує гомеостаз особистості як системи, дозволяючи сприймати стресостійкість як показник не тільки діяльності, а й особистісних якостей.

У складі стресостійкості особистості психологи виділяють різні компоненти, зокрема емоційний, вольовий, інтелектуальний, мотиваційний, комунікативний, операційний та інші. Всі ці компоненти стресостійкості, подібно до психічної стійкості, перебувають у певному взаємозв'язку, і при цьому можлива компенсація слабших компонентів за рахунок більш виражених інших.

### **1.3. Психологічні методи розвитку стресостійкості**

Стресостійкість є важливою характеристикою особистості, яка дозволяє ефективно долати стресові ситуації і адаптуватися до змін в навколишньому середовищі. У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами та високим темпом життя, розвиток стресостійкості стає необхідною умовою для збереження психологічного здоров'я та досягнення професійних і особистих цілей. Особливо важливою є стресостійкість у професійній діяльності, зокрема у педагогічній сфері, де педагоги часто стикаються з великим психологічним навантаженням. У цьому розділі ми розглянемо психологічні методи розвитку стресостійкості, які допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати здатність до адаптації.

Залежно від вибраної системи характеристик, дослідники по-різному визначають численні підходи, напрямки, методи та техніки, що допомагають людині впоратися зі стресом. Зокрема, існує кілька видів психологічної підтримки в стресових ситуаціях, що залежать від типу терапії, а саме:

1. Гештальт-терапія – це ефективний метод лікування тривожних, фобічних і депресивних станів, які можуть виникнути внаслідок стресових ситуацій. У процесі терапії основна увага приділяється розвитку у людини здатності приймати рішення, робити вибір і усвідомлювати різні підходи до поведінки та мислення, які вона застосовувала в минулому.

2. Групова психотерапія – це метод, що застосовує групову динаміку для досягнення терапевтичних результатів. Вона базується на тому, що стресові ситуації часто погіршують здатність людини встановлювати і підтримувати здорові взаємозв'язки з іншими. Робота в групі сприяє відновленню довіри та навчає ефективно будувати позитивні й підтримуючі стосунки з оточенням.

3. Клієнт-центрована терапія — це процес, у якому клієнт проходить через чотири етапи переживання кризової ситуації: відчуття психологічного дискомфорту, зростання почуття ізоляції та самотності, спроби поліпшити емоційний стан і депресію. Останній етап полягає у прийнятті кризи і пошуку способів її подолати. Психотерапевт допомагає клієнту виявляти і висловлювати свої емоції, підтримуючи його у зміні погляду на ситуацію і знаходженні нових способів її осмислення.

4. Когнітивна психотерапія базується на вченні про те, як когніції впливають на поведінку людини, і має на меті переосмислення її реакцій і дій у стресових ситуаціях.

5. Поведінкова психотерапія ефективно коригує стрес, сприяє розвитку здатності адекватно діяти та покращує самоконтроль.

6. Нейролінгвістичне програмування орієнтоване на створення нових, більш раціональних стратегій поведінки, які закріплюються на нейронному рівні в мозку та стають основою нового досвіду людини.

7. Психодинамічна психотерапія аналізує ціннісні орієнтації та потреби людини, допомагає вирішити внутрішні конфлікти, які виникають через стрес, і сприяє виведенню витіснених переживань на свідомий рівень. Це дозволяє людині позбутися уникання негативних аспектів її життя.

8. Тілесно-орієнтована терапія спрямована на зняття напруження з тіла, подолання психосоматичних бар'єрів і невротичних симптомів, відновлюючи зв'язок між тілом і психікою, який був порушений під впливом стресу.

Однією з популярних класифікацій методів боротьби зі стресом є поділ за типом антистресового впливу [3; 4]:

- Фізичні методи, спрямовані на формування здорового способу життя, є основою для ефективного використання внутрішніх ресурсів організму. До таких методів належать акупунктура, лазневі процедури, масаж, фізичні тренування, рефлексотерапія, правильне харчування, загартування та інші фізичні вправи;

- Біохімічні методи включають фітотерапію, прийом лікарських засобів та алкоголю. Важливо зазначити, що ці методи є найбільш ризикованими, оскільки існує ймовірність розвитку психологічної та/або фізіологічної залежності. Тому, при застосуванні лікарських та хімічних засобів, потрібно бути надзвичайно обережними;

- Психологічні методи охоплюють різноманітні підходи, такі як аутогенне тренування, групові тренінги, медитація, раціональна терапія, рефреймінг, удосконалення соціальних навичок, соціальна підтримка, психотерапія, формування нових взаємин та інші техніки.

Нейтралізація стресу передбачає зменшення його фізичного впливу, активну взаємодію зі стресором та зміну ставлення до проблеми через застосування таких методів:

1. Групові тренінги з різною тематикою, зокрема:

- a) Тренінги з комунікації для осіб, які стикаються з проблемами у взаємодії, перебувають у стані стресу або мають намір залишити навчальний заклад;

б) Тренінги, спрямовані на розвиток лідерських та управлінських навичок для осіб, які виявляють лідерський потенціал і мають бажання обіймати керівні посади;

в) Тренінги, спрямовані на зміцнення нервової системи та підвищення ефективності роботи;

г) Тренінги, орієнтовані на покращення вольової саморегуляції, зниження емоційної сприйнятливості та управління агресивними емоціями..

2. Індивідуальні та групові сесії (консультації), що охоплюють теми, важливі для конкретних груп чи осіб, включаючи: зменшення психоемоційного навантаження та наслідків стресових ситуацій, планування особистісного розвитку, формування життєвих планів, а також вирішення та переоцінку внутрішніх конфліктів;

3. Психічна саморегуляція з використанням технік НЛП;

4. Самоорганізація, самоконтроль, самонавіювання.

Корекція та відновлення ресурсів включає активний вплив, що націлений на усунення психологічних проблем або порушень поведінки курсантів за допомогою спеціальних психологічних методів. Техніки корекції стресу та відновлення фізичних і психічних ресурсів сприяють формуванню професійно важливих якостей, розвитку навичок самоорганізації, постановки цілей, мотивації до здорового способу життя, а також вдосконаленню знань, умінь і навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності, та розвитку інтелектуально-вольових аспектів особистості.

Необхідно зазначити, що немає єдиних універсальних методів і технологій для роботи з негативними наслідками стресу. Для профілактики стресу та досягнення ефективного зниження і корекції стресового стану варто використовувати комплексний підхід.

Розвиток стресостійкості є важливим завданням для кожної особистості, особливо в умовах сучасного швидко змінюваного світу. Психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкові техніки, методи релаксації, управління емоціями, психоаналітичні практики і розвиток асертивності,

дозволяють знижувати рівень стресу і покращувати адаптацію до стресових ситуацій. Психологічна стресостійкість не тільки допомагає підтримувати здоров'я, але й сприяє успішному досягненню особистих і професійних цілей, що робить її важливим аспектом психологічного розвитку.

Наш аналіз показує, що практична психологія охоплює різноманітні методи, прийоми, способи і технології для подолання стресу. Вибір конкретного підходу потребує врахування кваліфікації та досвіду психолога, а також оцінки інтенсивності стресу, щоб підібрати найбільш ефективний інструмент для не тільки вирішення емоційного стану людини, а й управління ситуацією.

### **Висновки до першого розділу**

В результаті проведеного теоретичного дослідження ми прийшли до таких висновків:

1. Психологічна сутність стресу є складним і багатограним феноменом, який має різні трактування залежно від підходів до його вивчення. Перш за все, стрес розглядається як адаптаційна реакція організму на зміни, що виникають як у зовнішньому, так і у внутрішньому середовищі. Він може бути як корисним, так і шкідливим, в залежності від інтенсивності і тривалості стресору, а також від здатності особистості адаптуватися до нього.

2. Стресостійкість є складним і багатограним феноменом, що включає взаємодію різних психологічних і фізіологічних компонентів особистості, а також їх здатність адаптуватися до змінних і стресових умов. Вивчення стресостійкості розкриває її як властивість особистості, яка може бути оцінена через кілька аспектів: діяльнісний, емоційний, вольовий, когнітивний та фізіологічний. Згідно з різними теоріями, стресостійкість розглядається як здатність зберігати оптимальну працездатність і стабільність в умовах стресу, а також як важливий елемент успішної адаптації до екстремальних ситуацій.

Дослідження показують, що стресостійкість не є статичною властивістю, а динамічною характеристикою, що вимагає постійного взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов. Вона тісно пов'язана з когнітивними та емоційними здатностями особистості, зокрема гнучкістю мислення, здатністю швидко адаптуватися до нових ситуацій і приймати ефективні рішення. Інтелектуальні та емоційні особливості, як-от абстрактне мислення, полінезалежність та емоційна стабільність, суттєво впливають на рівень стресостійкості.

3. В умовах сучасного світу з високим темпом життя та постійними змінами, стресостійкість є необхідною умовою для збереження психологічного здоров'я та досягнення особистих і професійних цілей. Різноманітні психологічні методи, такі як гештальт-терапія, когнітивна психотерапія, НЛП, психоаналітичні практики, та інші, допомагають знижувати рівень стресу та покращувати адаптацію до стресових ситуацій. Для ефективної роботи з негативними наслідками стресу важливо застосовувати комплексний підхід, що включає як індивідуальні, так і групові методи підтримки, саморегуляцію та тренінги для розвитку ключових навичок, таких як самоорганізація, цілепокладання та стійкість до стресу.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН

#### 2.1. Опис діагностичного інструментарію та вибірки дослідження

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та воєнного конфлікту на території України особливого значення набуває проблема стресостійкості вчителів, які працюють у прифронтових зонах. Високий рівень психологічного напруження, постійна загроза небезпеки, нестача ресурсів та емоційне вигорання створюють значні виклики для освітян. У зв'язку з цим виникає необхідність емпіричного вивчення особливостей прояву стресостійкості вчителів, що дозволить розробити ефективні психолого-педагогічні заходи підтримки.

**Об'єкт дослідження** – стресостійкість вчителів прифронтових зон.

**Предмет дослідження** – психологічні методи розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон та розробити програму її розвитку.

**Гіпотеза дослідження** – для вчителів прифронтових зон характерна вища стресостійкість порівняно з вчителями з інших (спокійних) регіонів.

**Завдання:**

1. Організувати вибірку досліджуваних та підібрати методики діагностики.

2. Емпірично дослідити особливості прояву стресу і стресостійкості вчителів прифронтових зон;

3. Емпірично дослідити особливості прояву психологічного благополуччя (як показника стресостійкості) вчителів прифронтових зон

4. Розробити програму розвитку стресостійкості вчителів прифронтових зон.

Статистичні методи математичної обробки: критерій Манна-Уїтні.

**Характеристика вибірки** – загальна сукупність вибірки 60 вчителів. Перша група – 30 вчителів прифронтової зони (м. Запоріжжя та м. Дніпро). Друга група – вчителі з центральних та західних регіонів країни (м. Київ, м. Умань, м. Вінниця та ін.).

Для дослідження поставленої мети ми обрали наступні методики:

- 1) Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона;
- 2) Методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» В.В. Бойко;
- 3) Опитувальник психологічної стійкості до стресу;
- 4) Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге.

1. Тест для вимірювання стресостійкості, створений С. Коухеном і Г. Вілліансоном, призначений для оцінки здатності людини протистояти стресовим впливам. Він включає 10 запитань, які аналізують реакцію на різні стресові ситуації та події. Від учасників вимагається відповісти на всі пункти, навіть якщо деякі з них здаються нерелевантними. Результати оцінюються за п'ятибальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто.

2. Методика «Швидка діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій», створена В.В. Бойком, призначена для визначення рівня схильності до емоційних проявів, що можуть спричинити дезорганізацію поведінки. Інструмент містить 17 запитань, на які респондент має відповісти, причому за кожен позитивну відповідь нараховується один бал.

3. Опитувальник психологічної стійкості до стресу (ОПСС) використовується для оцінки загального рівня стресостійкості, а також для виявлення конкретних стресових факторів, до яких людина може проявляти як підвищену стійкість і опірність, так і, навпаки, більшу вразливість до їхнього негативного впливу.

4. Оціночна шкала стресових подій Холмса-Раге. Американські психіатри розробили цю шкалу, вивчаючи взаємозв'язок між захворюваннями та значними змінами в житті людини. В результаті їхніх досліджень було створено систему оцінювання, де кожна важлива подія отримує певну кількість балів залежно від рівня її стресового впливу. Високий сумарний бал свідчить про підвищений ризик розвитку психосоматичних захворювань і є сигналом для вжиття заходів.

## 2.2. Емпіричне дослідження особливостей прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон

Першою ми представимо результати за методикою С.Коухена і Г. Вілліансона (див. рис. 2.1.).

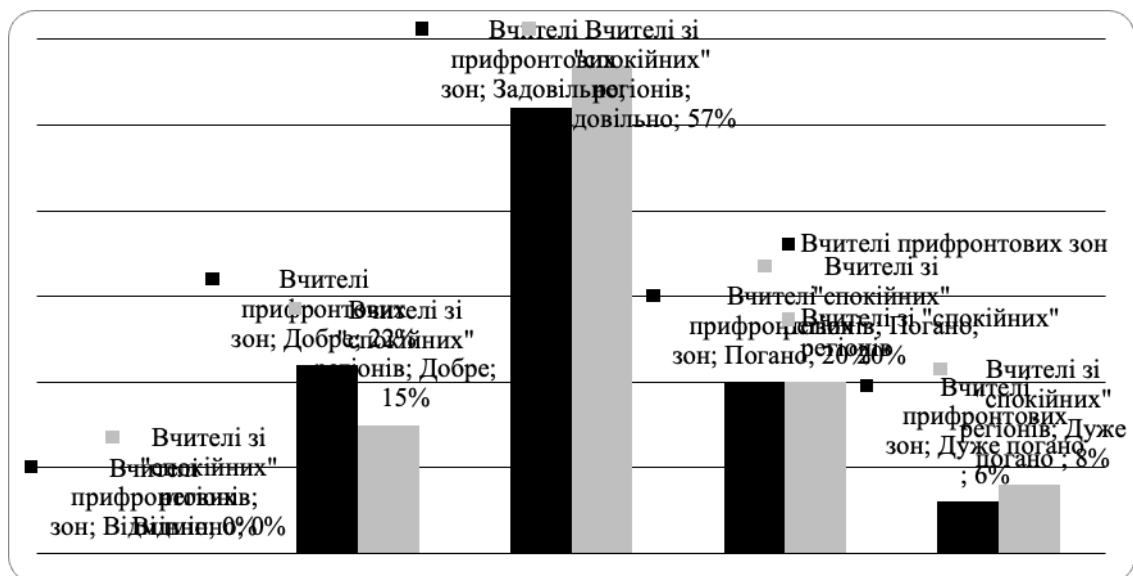


Рис. 2.1. Рівень прояву стресостійкості вчителів прифронтових зон (тест С.Коухена і Г. Вілліансона)

Результати діагностики стресостійкості вказують на схожий рівень загального стану, але з певними відмінностями. Так, зокрема, нульова частка вчителів з обох груп має «відмінний» рівень стресостійкості. Це свідчить про загальний вплив стресу на освітян, незалежно від регіону.

Дещо вищий відсоток у категорії «добре» спостерігається серед вчителів прифронтових зон (22% проти 15%). Це може свідчити про адаптацію до складних умов.

Більшість респондентів мають «задовільний» рівень стресостійкості (52% у прифронтових зонах та 57% у спокійних регіонах), що є типовим показником для професій, пов'язаних із постійним психологічним навантаженням.

Однаковий відсоток у категорії «погано» (20%) вказує на те, що психологічне напруження є значним в обох групах.

Дещо більша кількість вчителів з рівнем «дуже погано» у вибірці зі спокійних регіонів (8% проти 6%), що може бути пов'язано з відсутністю тренуваних механізмів подолання стресу або особливостями середовища.

Виявлені відмінності, за нашим припущенням, можуть бути зумовлені декількома чинниками:

1. Адаптація до стресу – вчителі з прифронтових зон можуть мати більш розвинуті механізми психологічної стійкості через постійний вплив стресових факторів.

2. Вплив зовнішніх факторів – вчителі зі спокійних регіонів можуть відчувати тривогу через загальну ситуацію в країні, незважаючи на відсутність безпосередньої небезпеки.

3. Професійне вигорання – в обох групах є значний відсоток учителів із низькою стресостійкістю, що може бути пов'язано із навантаженням, емоційним виснаженням та змінами в освітньому процесі.

Наступною, вчителям була запропонована методика «Експрес-діагностика схильності до дезорганізуючих емоційних реакцій» В.В. Бойко та опитувальник психологічної стійкості до стресу. Її результати ми навели на рис. 2.2.

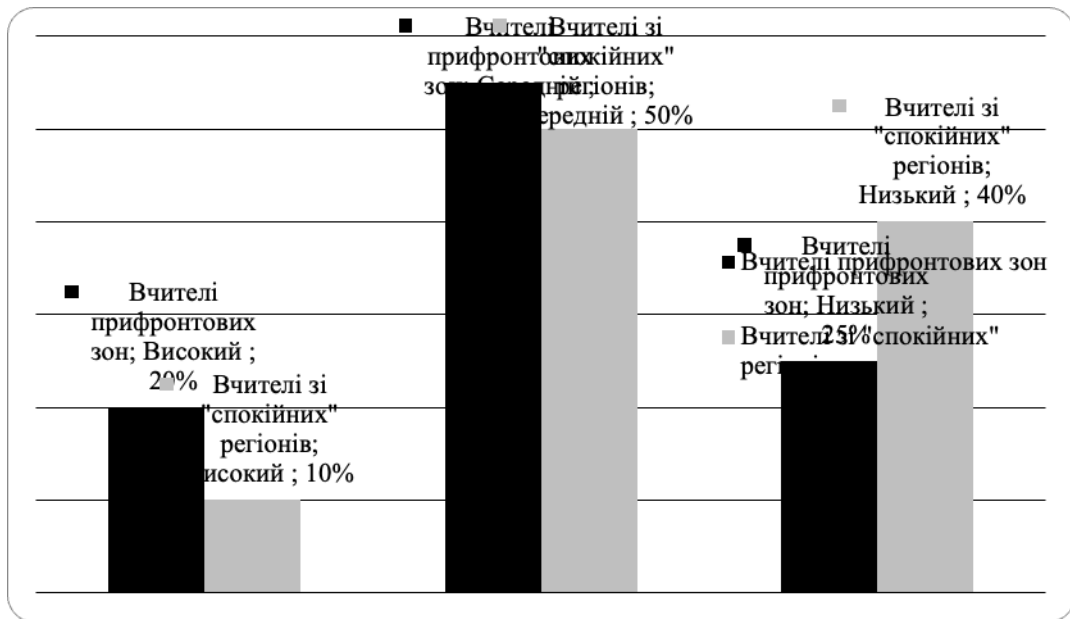


Рис. 2.2. Рівень стресостійкості вчителів

Даний етап діагностики показав відмінності в рівнях стресостійкості між вчителями прифронтових зон та тими, хто працює у відносно спокійних регіонах.

Зокрема було виявлено:

1. Високий рівень стресостійкості спостерігається у 20% вчителів прифронтових зон, що вдвічі більше, ніж серед їхніх колег із «спокійних» регіонів (10%).

2. Середній рівень мають приблизно однаковий відсоток респондентів у двох групах: 55% у прифронтових зонах та 50% у спокійних регіонах.

3. Низький рівень стресостійкості частіше зустрічається серед вчителів зі спокійних регіонів (40%), тоді як у прифронтових зонах таких лише 25%.

На наш погляд, виявлені відмінності можуть бути зумовлені наступними чинниками:

1. Адаптація до стресу – вчителі з прифронтових зон можуть бути змушені мобілізувати свої внутрішні ресурси, що сприяє підвищенню стресостійкості. Постійний вплив стресових факторів може викликати своєрідну психологічну загартованість.

2. Підвищена відповідальність – у кризових умовах вчителі можуть усвідомлювати важливість своєї роботи для дітей та суспільства, що сприяє формуванню психологічної стійкості.

3. Менший рівень стресового досвіду у «спокійних» регіонах – вчителі, які не стикалися з екстремальними умовами, можуть виявитися менш підготовленими до психологічних навантажень, що пояснює вищий відсоток респондентів із низькою стресостійкістю.

4. Культурні та соціальні фактори – в умовах війни вчителі з прифронтових зон можуть отримувати більше підтримки від громади, колег і учнів, що допомагає їм зберігати стійкість.

Наступним кроком ми перевірили рівень наповненості стресом життям вчителів обох груп. Результати діагностики ми представили на рис. 2.3.

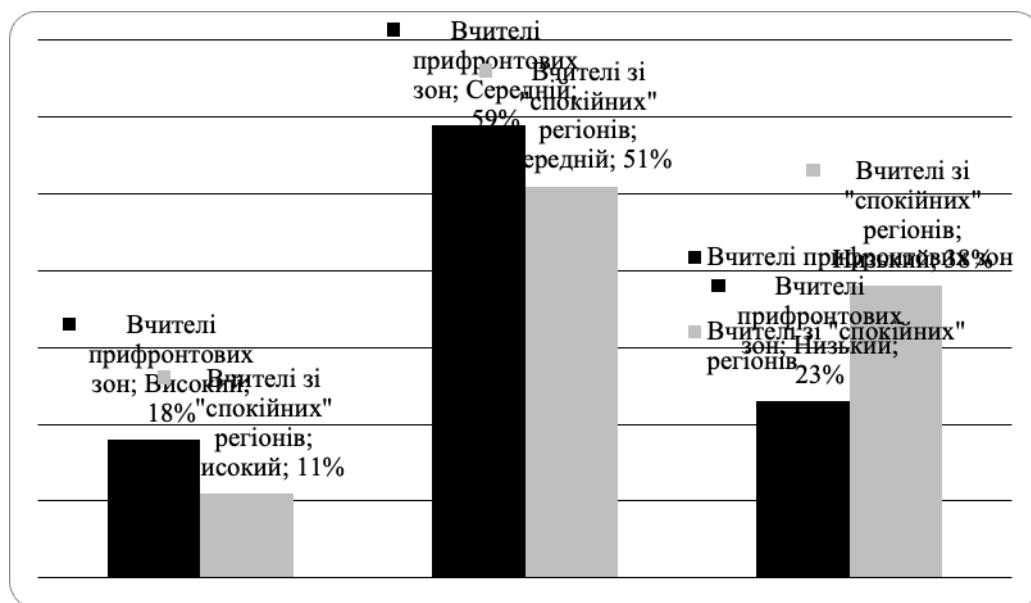


Рис. 2.3. Рівень наповненості стресом

Згідно з представленими даними, рівень стресу у вчителів прифронтових зон та їхніх колег із відносно спокійних регіонів відрізняється:

1. Високий рівень стресу значно частіше зустрічається серед вчителів прифронтових зон (18%), тоді як серед педагогів зі спокійних регіонів цей показник значно нижчий – лише 11%.

2. Середній рівень стресу є найпоширенішим у двох групах: 59% у прифронтових зонах і 51% у спокійних регіонах.

3. Низький рівень стресу відзначається у 38% вчителів зі спокійних регіонів, що суттєво більше, ніж серед педагогів прифронтових зон (23%).

Причинами такої відмінності можуть бути:

1. Безпосередній вплив військових дій – вчителі, які працюють у прифронтових зонах, щодня стикаються з небезпекою, евакуацією, обстрілами та невизначеністю щодо майбутнього. Це призводить до підвищеного рівня стресу, оскільки їхнє життя та безпека напряду залежать від зовнішніх обставин.

2. Висока відповідальність та професійне вигорання – у кризових умовах на вчителів покладається додаткове навантаження: вони не лише навчають дітей, а й виконують роль психологів, підтримуючи учнів та батьків. Це може сприяти емоційному виснаженню.

3. Менший рівень соціальної підтримки – в умовах війни можливості отримання психологічної допомоги, стабільного спілкування з колегами та емоційного розвантаження вчителів прифронтових зон обмежені, що також впливає на підвищення рівня стресу.

4. Психологічна адаптація вчителів зі спокійних регіонів – у той час як вчителі зі спокійних регіонів теж відчувають стрес через загальну ситуацію в країні, їхній рівень тривожності значно нижчий. Вони мають більше ресурсів для відновлення та можливостей для нормальної роботи.

Останній етап дослідження полягав у виявленні психологічної стійкості до стресу, для чого був використаний відповідний діагностичний інструмент. Його результати наведені нами на рис. 2.4. та 2.5.

Результати діагностики стійкості до стресу свідчать про значні відмінності між вчителями прифронтових зон та їхніми колегами зі «спокійних» регіонів.

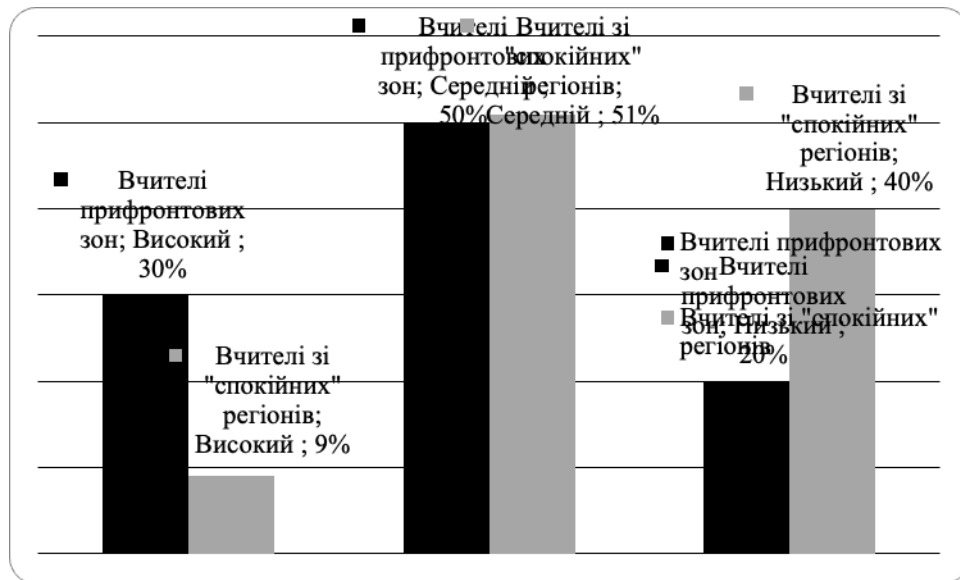


Рис. 2.4. Загальний рівень стійкості до стресу

1. Високий рівень стійкості до стресу – 30% вчителів прифронтових зон демонструють високий рівень стресостійкості, що суттєво перевищує відповідний показник серед вчителів зі «спокійних» регіонів (9%). Це може свідчити про те, що частина педагогів, які працюють в умовах постійної небезпеки, змогли адаптуватися до стресових факторів і виробити ефективні механізми психологічної саморегуляції. Водночас, високий рівень стійкості може бути зумовлений необхідністю швидкої адаптації до екстремальних умов, що інколи супроводжується «емоційним бронюванням» або притупленням чутливості до стресових подразників.

2. Середній рівень стійкості до стресу – середній рівень стійкості продемонстрували 50% вчителів прифронтових зон і 51% педагогів зі «спокійних» регіонів. Це свідчить про те, що незалежно від умов роботи, значна частина педагогів має певні механізми подолання стресу, але водночас може відчувати періодичне емоційне виснаження. У прифронтових зонах цей рівень може відображати стан психологічної напруги, коли вчителі ще не втратили ресурсів, але вже перебувають у зоні ризику емоційного вигорання.

3. Низький рівень стійкості до стресу – 20% вчителів прифронтових зон мають низьку стресостійкість, тоді як у «спокійних» регіонах цей показник значно вищий — 40%. Ця різниця може пояснюватися тим, що у більш небезпечних умовах залишаються переважно ті педагоги, які вже мають певну емоційну стійкість, тоді як менш витривалі вчителі могли або змінити місце роботи, або змушені були адаптуватися до умов. Водночас, високий рівень низької стресостійкості серед вчителів «спокійних» регіонів може свідчити про накопичення хронічного стресу через професійне вигорання, адміністративний тиск та перевантаження.

Також даний діагностичний інструмент дав нам можливість дослідити відмінності в прояві окремих параметрів стресостійкості вчителів (рис. 2.5.).

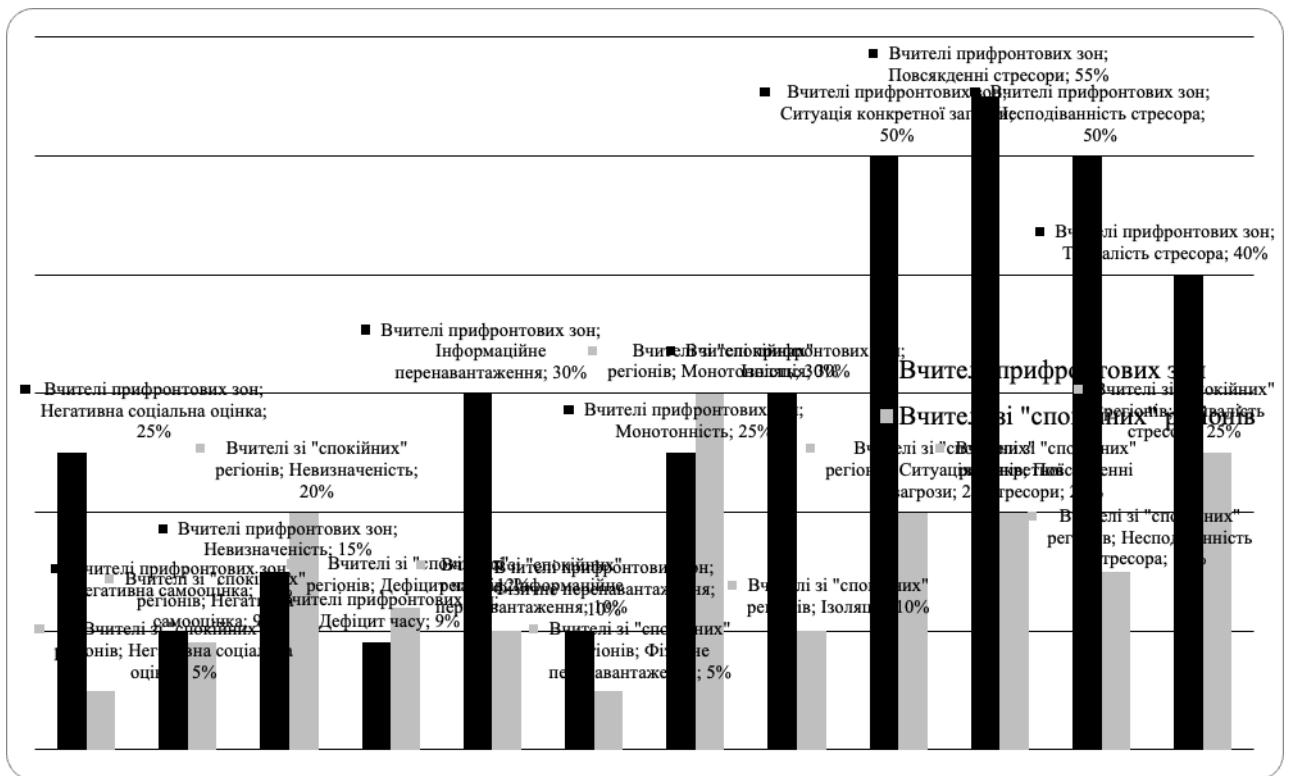


Рис. 2.5. Параметри стійкості до стресу вчителів

Результати дослідження показують суттєві відмінності у впливі стресових факторів на вчителів прифронтових зон та педагогів зі спокійних регіонів.

### 1. Соціальні та особистісні аспекти стресу:

1) Негативна соціальна оцінка суттєво вища серед учителів прифронтових зон (25% проти 5%), що може свідчити про більшу соціальну напругу та критику в їхньому середовищі.

2) Негативна самооцінка майже однакова у двох групах (10% і 9%), що може свідчити про схожу внутрішню рефлексію стресу, незалежно від регіону.

3) Ізоляція значно частіше відзначається серед учителів прифронтових зон (30% проти 10%), що може бути наслідком обмежених соціальних контактів у складних умовах.

### 2. Когнітивні та організаційні навантаження:

1) Невизначеність вища серед учителів зі спокійних регіонів (20% проти 15%), що може бути пов'язано з нестабільністю системи освіти загалом.

2) Дефіцит часу трохи більше відчувається у вчителів зі спокійних регіонів (12% проти 9%), що може свідчити про високе навантаження, пов'язане з освітніми реформами чи адміністративними завданнями.

3) Інформаційне перенавантаження є серйозною проблемою для вчителів прифронтових зон (30% проти 10%), що може бути зумовлено необхідністю швидко адаптуватися до змін.

### 3. Фізичне навантаження та монотонність:

1) Фізичне перенавантаження частіше спостерігається у вчителів прифронтових зон (10% проти 5%), що може бути наслідком додаткових обов'язків або складних умов праці.

2) Монотонність є актуальною проблемою для обох груп (25% та 30%), що може вказувати на недостатню варіативність роботи та рутинність завдань.

### 4. Стресові фактори та тривалість стресу:

1) Ситуація конкретної загрози значно частіше переживається вчителями прифронтових зон (50% проти 20%), що очікувано в умовах бойових дій або потенційної небезпеки.

2) Повсякденні стресори більш виражені у прифронтових педагогів (55% проти 20%), що вказує на хронічний стрес та високе навантаження.

3) Несподіваність стресора також є значно вищою у вчителів прифронтових зон (50% проти 15%), що може свідчити про раптові та неконтрольовані виклики в роботі.

4) Тривалість стресора вища у вчителів прифронтових зон (40% проти 25%), що свідчить про довготривалість впливу стресу.

### **2.3. Математичний аналіз отриманих результатів**

В результаті діагностичного етапу був зібраний емпіричний матеріал, який показав наявність відмінностей (особливостей) в прояві стресостійкості вчителів з прифронтових зон. Для того, щоб довести закономірність виявлених результатів, нами був здійснений математичний аналіз. Для цього був застосований критерій Манна-Уїтні, який дає можливість виявити закономірності прояву явища між двома вибірками. Результати математичного аналізу наведені в таблиці 2.1.

Аналіз результатів за критерієм Манна-Уїтні вказує на наявність статистично значущих відмінностей між вчителями прифронтових зон і вчителями «спокійних» регіонів за кількома показниками стресостійкості та психологічної стійкості.

Вчителі прифронтових зон демонструють вищу стресостійкість, що свідчить про те, що вони краще адаптуються до стресових ситуацій у порівнянні з вчителями з більш спокійних регіонів. Відмінність є статистично значущою ( $U=120,5$ ).

Вчителі з прифронтових зон, ймовірно, мають менше проявів дезорганізуючої поведінки, що може свідчити про вищий рівень стресостійкості, який вони демонструють навіть в умовах війни ( $U=150$ ).

Таблиця 2.1.

## Результати математичного аналізу

Методики	Вибірка	Сума	Статистика U
Стресостійкість	Вчителі прифронтових зон	856,5	120,5*
	Вчителі «спокійних» регіонів	615,5	
Прояв дезорганізуючої поведінки	Вчителі прифронтових зон	754,5	150*
	Вчителі «спокійних» регіонів	936,5	
Психологічна стійкість до стресу	Вчителі прифронтових зон	988,5	145,5*
	Вчителі «спокійних» регіонів	723,5	
Оцінка стресовості подій	Вчителі прифронтових зон	892,5	155,5*
	Вчителі «спокійних» регіонів	657,5	

Вчителі прифронтових зон мають більшу психологічну стійкість до стресу, що може свідчити про їхній досвід і адаптацію до складних умов, хоча дезорганізація також може вказувати на певний рівень виснаження ( $U=145,5$ ).

Вчителі прифронтових зон оцінюють стресові події як більш напружені. Це свідчить про більший вплив зовнішнього середовища та постійну готовність до стресу, що в свою чергу може впливати на їхній психоемоційний стан ( $U=155,5$ ).

Отже, усі показники мають статистичну значущість ( $p < 0,05$ ), що вказує на реальні відмінності між двома групами вчителів. Вчителі прифронтових зон демонструють вищий рівень стресостійкості та психологічної стійкості, а також мають нижчі прояви дезорганізуючої поведінки. Поряд з цим, вони оцінюють стресові події як більш важкі, що може свідчити про більш високий рівень психологічного навантаження.

Математичний аналіз вказує на те, що отримані результати є значимими, а відтак, стресостійкість вчителів з прифронтових зон є значимо вищою, що є доказом, сформованої нами гіпотези дослідження.

### **Висновки до другого розділу**

Результати діагностики та математичного аналізу дали підстави зробити наступні висновки:

1. Перш за все, рівень стресостійкості в обох групах, незважаючи на схожі загальні показники, виявив деякі суттєві відмінності. Вчителі прифронтових зон демонструють дещо вищий рівень стресостійкості, що може бути пов'язано з тривалою адаптацією до складних умов та постійного психологічного навантаження. Водночас, значна частина педагогів в обох групах має «задовільний» рівень стресостійкості, що є типовим для професій, що вимагають регулярного емоційного і психічного навантаження.

2. Виявлені відмінності між групами можуть бути зумовлені кількома чинниками. Для вчителів прифронтових зон важливими є фактори адаптації до стресу, підвищена відповідальність за свою роботу та значні соціальні і психологічні ресурси для збереження стійкості. Водночас, вчителі зі спокійних регіонів можуть відчувати більш високий рівень тривоги через загальний соціально-політичний контекст, не маючи прямого досвіду подолання екстремальних умов.

3. Результати також свідчать про те, що вчителі прифронтових зон виявляють більшу психологічну стійкість до стресу, що може бути наслідком постійного контакту з високими ризиками та необхідності швидкої адаптації до умов невизначеності. Проте цей фактор іноді призводить до «емоційного бронювання», що може знижувати чутливість до стресових подразників. Водночас, серед вчителів зі спокійних регіонів спостерігається вищий рівень стресу через накопичення емоційного виснаження та професійного вигорання.

4. Низький рівень стресостійкості в обох групах вказує на наявність значного стресового навантаження, що підкреслює важливість впровадження психологічної підтримки та механізмів профілактики вигорання для педагогів.

## РОЗДІЛ 3

### РОЗВИТОК НАВИЧОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВЧИТЕЛІВ ПРИФРОНТОВИХ ЗОН

#### 3.1. Психологічні особливості вчителів прифронтових зон, їхні стресові фактори і специфіка стресової реакції

Вчителі, які працюють у прифронтових зонах, перебувають під постійним стресом через специфіку їхнього робочого середовища. Це не тільки стосується фізичних небезпек, а й емоційної напруги, яку викликають численні зовнішні фактори. Вони повинні постійно бути в стані готовності до непередбачуваних ситуацій, одночасно виконуючи свої педагогічні функції. Крім того, цей стрес не є короткостроковим явищем, а носить хронічний характер, що в значній мірі впливає на психоемоційний стан вчителів.

Психологічна стійкість таких педагогів характеризується високим рівнем адаптації до стресових ситуацій. Проте, навіть у цих випадках, ефективність роботи може значно знижуватися через постійний емоційний виснаження і психологічне навантаження. Вчителі прифронтових зон часто зазнають відчуття тривоги, відчуження та навіть депресії, що може спричинити вигорання або розвиток інших психологічних порушень.

Основні стресові фактори для вчителів у прифронтових зонах можна поділити на кілька категорій:

##### 1. Зовнішні фактори:

1) Фізична небезпека – це може включати обстріли, бойові дії в безпосередній близькості до школи, повітряні тривоги та евакуації.

2) Нестабільність ситуації – постійне невизначене майбутнє, ризик ескалації конфлікту та зміни обставин можуть створювати відчуття безпорадності та стресу.

3) Невизначеність і зміни у навчальному процесі – під час бойових дій можуть бути часті зміни в розкладі, інколи закриття шкіл, що створює додаткову напругу для вчителів і учнів.

## 2. Соціальні фактори:

1) Психологічний тиск з боку учнів та їхніх батьків – у ситуаціях війни багато учнів можуть переживати травми, що вимагає від вчителів додаткових психологічних зусиль, які можуть бути виснажливими.

2) Втрата соціальної підтримки – в умовах кризових ситуацій педагогам стає складно отримувати достатньо підтримки від адміністрацій навчальних закладів, колег або сімей.

## 3. Психологічні фактори:

1) Емоційне виснаження – часто вчителі прифронтових зон стикаються з відчуттям емоційної перевантаженості, що супроводжується постійним стресом і тривогою. Цей стан може призводити до вигорання.

2) Психологічні травми – вчителі можуть бути свідками або безпосередніми учасниками трагічних подій, що значно підвищує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Стресові реакції вчителів прифронтових зон мають свою специфіку, обумовлену тривалістю, інтенсивністю і періодичністю стресових ситуацій. До основних особливостей стресових реакцій можна віднести:

1) Психоемоційне виснаження – через постійне напруження вчителі можуть відчувати емоційну перевантаженість, апатію, втрату мотивації до виконання професійних обов'язків, що є одними з основних симптомів вигорання.

2) Дезорганізуюча поведінка – постійний стрес може призводити до дезорганізації поведінки вчителів: забування важливих справ, труднощі у прийнятті рішень, порушення в комунікації з учнями та колегами.

3) Фізіологічні симптоми стресу – це можуть бути головні болі, порушення сну, підвищена тривожність, проблеми з апетитом, часті простудні захворювання.

4) Когнітивні порушення – вчителі можуть відчувати труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень та організацією свого часу. Це пов'язано з хронічною тривогою та постійною мобілізацією емоційних ресурсів для реагування на небезпеку.

5) Тривожність і страх – постійний страх за своє життя та життя близьких, а також за учнів, може знижувати здатність до нормального функціонування в умовах навчального процесу.

6) Інтерперсональні конфлікти – вчителі, що працюють в таких умовах, можуть бути схильні до конфліктів з колегами та адміністрацією через емоційну перевантаженість, що може погіршувати атмосферу в колективі.

Для вчителів прифронтових зон важливою є не тільки здатність справлятися з стресовими ситуаціями, але й психологічна стійкість, яка дозволяє зберігати ефективність навіть у важких умовах. Стійкість до стресу залежить від ряду факторів:

1) Особистісні якості – вчителі, які мають високу емоційну стійкість, розвинену соціальну підтримку і навички саморегуляції, здатні краще адаптуватися до стресових умов.

2) Система підтримки – наявність підтримки з боку родини, колег та адміністрації є важливим фактором, який допомагає знижувати рівень стресу і адаптуватися до екстремальних умов.

3) Когнітивно-поведінкові стратегії – використання методів когнітивно-поведінкової терапії, технік релаксації і саморегуляції дозволяє вчителям більш ефективно справлятися з високим рівнем стресу та уникати вигорання.

Отже, психологічні особливості вчителів прифронтових зон полягають у високому рівні стресовості, пов'язаному з постійною небезпекою та нестабільністю. Це вимагає від педагогів не тільки професійних навичок, але й високої психологічної стійкості. Тривале перебування в умовах стресу може призводити до емоційного вигорання, дезорганізуючої поведінки та розвитку інших психологічних проблем. Розуміння цих особливостей є

важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості серед педагогів в таких умовах.

### **3.2. Програма розвитку навичок стресостійкості вчителів прифронтових зон**

Мета – розвиток навичок подолання стресу та емоційного саморегулювання; підвищення психологічної гнучкості та адаптивності; зміцнення навичок ресурсного мислення та управління емоційним станом.

Тривалість: 3-4 години (з можливістю поділу на кілька сесій)

Форма проведення: груповий тренінг (10-15 учасників)

1. Вступна частина.

Вправа «Мій ресурс» (знайомство через метафори): кожен учасник за 1 хвилину

Мета – допомогти учасникам знайти внутрішні ресурси, які допомагають їм долати труднощі. Створити довірливу атмосферу у групі.

Тривалість: 15-20 хвилин

Хід виконання вправи:

1. Вступне пояснення. «Кожен із нас має внутрішні ресурси, які допомагають долати труднощі. Це можуть бути наші риси характеру, переконання, життєві принципи, джерела натхнення або підтримки. Сьогодні ми спробуємо описати себе через метафору – тобто порівняти себе з чимось, що відображає ваш внутрішній ресурс.»

2. Вибір метафори. Учасники отримують завдання подумати, з чим вони можуть себе асоціювати в контексті життєвих труднощів та подолання стресу. Вони можуть вибрати будь-який природний або штучний об'єкт, явище, символ (наприклад, «Я – дуб, бо витримую сильні вітри», «Я – річка, бо завжди рухаюся вперед»). За бажанням, учасники можуть записати свої думки або зробити короткий малюнок.

3. Презентація свого образу. По черзі кожен учасник представляє себе, завершуючи речення:

«Я – ..., бо...»

Наприклад:

«Я – соняшник, бо завжди повертаюся до світла, навіть у важкі часи.»

«Я – гірська скеля, бо залишаюся міцною навіть під натиском проблем.»

«Я – маяк, бо допомагаю іншим знайти дорогу в складних ситуаціях.»

4. Обговорення та рефлексія.

Питання для обговорення:

1) Що ви відчували під час виконання вправи?

2) Чи було складно обрати метафору? Чому?

3) Чи допомогло вам це краще усвідомити свої внутрішні ресурси?

4) Як цей образ може допомогти вам у складних життєвих ситуаціях?

2. Визначення рівня стресу та ресурсного стану.

Міні-лекція: Що таке стрес? Фізіологічні та психологічні реакції на стрес.

1. Що таке стрес?

Стрес – це природна реакція організму на будь-які зміни або загрози. Він мобілізує сили людини для подолання труднощів. Канадський фізіолог Ганс Сельє визначав стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які пред'явлені до нього вимоги.

Стрес може бути:

1) Позитивний (еустрес) – допомагає адаптуватися до змін, мотивує до дії, підвищує ефективність.

2) Негативний (дистрес) – виснажує організм, викликає напругу та може призвести до психосоматичних розладів.

2. Фізіологічні реакції на стрес

При стресі активується симпатична нервова система, що спричиняє такі реакції:

Реакція «бийся або біжи» (fight-or-flight):

- 1) Прискорене серцебиття, підвищення тиску.
- 2) Прискорене дихання, посилення постачання кисню в мозок.
- 3) Викид адреналіну та кортизолу (гормонів стресу).
- 4) Підвищена м'язова напруга.
- 5) Зниження роботи імунної та травної систем.

Якщо стрес тривалий, запускається хронічний стрес, що може спричинити:

- 1) Виснаження нервової системи.
- 2) Підвищення ризику серцево-судинних захворювань.
- 3) Порушення сну та травлення.
- 4) Ослаблення імунітету.
3. Психологічні реакції на стрес.

Стрес впливає не лише на тіло, але й на психіку. Основні реакції:

- 1) Емоційні: дратівливість, тривожність, апатія, зниження настрою.
- 2) Когнітивні: проблеми з пам'яттю, зниження концентрації, негативне мислення.

- 3) Поведінкові: імпульсивність, прокрастинація, зміна апетиту, безсоння.
- 4) Соціальні: зменшення комунікації, уникання контактів.

4. Фази стресу (за Сельє).

1. Тривога – організм мобілізується.
2. Опір – спроба адаптації до стресу.
3. Виснаження – ресурси організму вичерпуються.

Висновок: Стрес – це нормальна реакція, але його тривалий вплив може бути небезпечним. Важливо навчитися керувати ним за допомогою ефективних технік (релаксація, фізична активність, підтримка оточення).

Вправа «Мій рівень стресу»

Мета – допомогти вчителям усвідомити власний рівень стресу.

Тривалість: 15-20 хвилин.

1. Вступне пояснення. Тренер звертається до учасників: «Стрес є невід'ємною частиною життя, особливо в умовах прифронтових зон. Проте

важливо усвідомлювати свій рівень стресу та його вплив на самопочуття. Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе вам оцінити ваш рівень стресу і знайти можливі способи його зниження.»

## 2. Оцінка рівня стресу.

Учасники отримують шкалу оцінки стресу (може бути у вигляді числової або візуальної шкали):

Метод 1: Шкала від 1 до 10.

1-3 – низький рівень стресу, відчуваю себе спокійно.

4-6 – середній рівень стресу, періодично відчуваю напругу.

7-10 – високий рівень стресу, почуття перевантаження.

Метод 2: Малюнкова шкала.

Учасники малюють горизонтальну лінію, на початку якої – спокійний стан (0), а в кінці – максимальна напруга (10). Вони позначають точку, яка відповідає їхньому поточному стану.

## 3. Аналіз стресових факторів.

Учасники відповідають письмово або усно:

1) Що викликає у вас найбільший стрес? (наприклад, нестабільність, велике навантаження, емоційне вигорання).

2) Як ви реагуєте на стрес? (фізично, емоційно, поведінково).

3) Що допомагає вам справлятися з ним?

## 4. Обговорення та рефлексія.

Тренер запитує:

1) Що було для вас найцікавішим у цій вправі?

2) Чи здивував вас ваш рівень стресу?

3) Що ви можете зробити, щоб знизити свій рівень стресу?

Якщо група налаштована на відкрите обговорення, учасники можуть ділитися своїми відповідями. Якщо ж присутні дискомфортні теми, обговорення можна провести в малих групах або у форматі письмової рефлексії.

## 3. Техніки зняття напруги та саморегуляції.

## Вправа «Дихання квадратом»

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?

Вправа «Сканування тіла».

Мета – допомогти вчителям усвідомити рівень фізичного напруження.

Тривалість: 10-15 хвилин

Хід виконання:

1. Вступне пояснення. Тренер звертається до учасників. «Під час стресу наше тіло накопичує напругу, навіть якщо ми цього не помічаємо. Вправа «Сканування тіла» допомагає розпізнати і зняти цю напругу, дозволяючи нам почуватися більш розслабленими та зосередженими. Ми будемо послідовно звертати увагу на різні частини тіла та свідомо їх розслабляти.»

2. Підготовка.

1) Учасники зручно сідають або лягають.

2) Закривають очі (за бажанням).

3) Роблять кілька глибоких вдихів і видихів для налаштування на вправу.

3. Основна частина. Тренер спокійним голосом проводить учасників через процес сканування тіла:

1. Голова і обличчя. Зверніть увагу на лоб. Чи є напруження? Дозвольте йому розслабитися. Розслабте очі, щелепу, язик.

2. Шия і плечі. Відчуйте, чи є напруга в шиї. Уявіть, як вона тане. Опустіть плечі, дозвольте їм стати м'якшими.

3. Руки і кисті. Відчуйте, чи стискаєте кулаки. Розслабте пальці. Дозвольте рукам повністю відпочити.

4. Груди і живіт. Відстежте своє дихання. Чи воно рівне? Дозвольте животу розслабитися, дихайте глибше.

5. Спина. Відчуйте, чи є напруга в попереку, плечах, хребті. Уявіть, як тепло або світло проходить крізь спину, знімаючи напругу.

5. Ноги і стопи. Чи стискаєте ви пальці ніг? Розслабте їх. Відчуйте, як ноги стають важкими та розслабленими.

4. Завершення. Учасники роблять кілька глибоких вдихів і видихів. Повільно відкривають очі та повертаються до звичного стану. За бажанням можуть потягнутися або змінити положення тіла.

5. Рефлексія. Тренер запитує:

- 1) Які зміни у вашому тілі ви помітили?
- 2) У яких частинах було найбільше напруження?
- 3) Чи відчуваєтеся зараз більш розслаблено?

Вправа «Емоційний термометр».

Мета – допомогти вчителям усвідомити свій емоційний стан. Навчити виражати та аналізувати емоції. Підвищити емоційну саморегуляцію та розвинути навички усвідомленого керування емоціями.

Тривалість: 10-15 хвилин

Хід виконання.

1. Вступне пояснення. Тренер пояснює. «Щодня ми переживаємо безліч емоцій, і не завжди встигаємо усвідомити їх. Емоції можуть впливати на нашу поведінку, рішення та загальне самопочуття. Щоб краще зрозуміти свої почуття та навчитися керувати ними, ми використаємо «Емоційний термометр». Це допоможе нам оцінити рівень стресу чи емоційного напруження та знайти способи його зниження.»

2. Візуалізація термометра. Тренер пропонує уявити або намалювати термометр з поділками від 0 до 10.

0 – спокій, гармонія, відсутність стресу.

10 – сильне емоційне напруження, стрес, роздратування.

Учасники позначають свою поточну емоційну температуру.

3. Аналіз емоційного стану. Тренер ставить запитання:

- 1) Чому ви поставили саме цю оцінку?
- 2) Які події чи фактори вплинули на ваш рівень емоційної напруги?
- 3) Що допомогло б вам знизити показник на термометрі?
- 4) Учасники можуть записати або усно поділитися своїми думками.

4. Пошук ресурсів для регуляції емоцій.

Тренер пропонує учасникам подумати про те, що може допомогти знизити рівень стресу.

Наприклад:

Глибоке дихання, медитація.

- 1) Коротка прогулянка, фізична активність.
- 2) Підтримка колег, друзів, родини.
- 3) Приємні заняття (читання, музика, творчість).
- 4) Учасники записують або озвучують свої ресурси.

5. Завершення та рефлексія. Тренер запитує:

1) Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

2) Чи помітили якісь зміни у своєму стані?

3) Чи корисно вам буде використовувати «Емоційний термометр» у повсякденному житті?

Вправа «Якорі стійкості».

Мета – допомогти вчителям усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, що підтримують їх у складних ситуаціях. Підвищити рівень стресостійкості та емоційної саморегуляції. Навчити використовувати «якорі» як способи стабілізації психоемоційного стану.

Тривалість: 15-20 хвилин

Хід виконання.

1. Вступне пояснення. Тренер пояснює: «Коли ми стикаємося з труднощами, нам важливо мати опору – те, що допомагає нам зберігати стійкість. Такі опори ми назвемо «якорями стійкості». Вони можуть бути внутрішніми (наші особисті якості, навички, переконання) або зовнішніми (підтримка близьких, ритуали, хобі). Сьогодні ми визначимо ваші особисті якорі та навчимося використовувати їх у стресових ситуаціях.»

2. Візуалізація якоря. Тренер пропонує уявити собі корабель у штормі. Коли море бурхливе, якорі допомагає кораблю залишатися на місці та не піддаватися хвилям. «Так само і у житті – коли ми відчуваємо стрес чи напругу, наші особисті «якорі» допомагають нам зберігати рівновагу.» Учасники малюють якорі або отримують готовий шаблон.

3. Заповнення анкори стійкості. Тренер пропонує учасникам розділити якорі на дві частини та заповнити його:

1. Верхня частина (стержень якоря) – Внутрішні ресурси

- Які ваші сильні сторони допомагають вам справлятися зі стресом?
- Які переконання чи цінності дають вам опору?
- Які навички або звички допомагають вам відновлюватися?

## 2. Нижня частина (лапи якоря) – Зовнішні ресурси

• Хто або що підтримує вас у важкі моменти (люди, громада, колеги, друзі)?

- Які дії, ритуали чи активності допомагають вам розслабитися?
- Які місця або речі дарують вам відчуття безпеки та комфорту?
- Учасники записують відповіді в своїх малюнках.

4. Обговорення та рефлексія. Тренер пропонує учасникам поділитися своїми думками (за бажанням):

- 1) Що стало для вас відкриттям у цій вправі?
- 2) Які «якорі» виявилися для вас найціннішими?
- 3) Як ви можете використовувати їх у реальному житті під час стресу?

5. Завершення та практичне застосування. Тренер підсумовує. «Наші внутрішні та зовнішні ресурси – це не просто слова, а реальна підтримка, якою можна користуватися. Збережіть цей якір або намалюйте його собі ще раз у моменти, коли відчуваєте стрес. Це допоможе вам нагадати собі про вашу силу та опори.»

Вправа «Що в моїх силах?»

Мета – допомогти вчителям усвідомити сфери свого контролю та впливу. Зменшити рівень тривожності, спричинений невизначеністю та стресом. Сприяти розвитку відповідальності та ефективних стратегій подолання труднощів.

Тривалість: 15-20 хвилин

Хід виконання.

1. Вступне пояснення. Тренер пояснює учасникам: «У складних ситуаціях, особливо в стресових умовах, ми часто переймаємося тим, що виходить за межі нашого контролю. Це забирає багато енергії та викликає

виснаження. Але якщо ми зосередимося на тому, що справді в наших силах, це допоможе нам відчувати більше стабільності та впевненості. Сьогодні ми розділимо наші переживання на дві частини: те, на що ми можемо впливати, і те, що виходить за межі нашого контролю.»

2. Малювання двох кіл. Тренер просить учасників намалювати на аркуші два кола:

1) Внутрішнє коло (коло впливу) – речі, які ми можемо змінити або контролювати.

2) Зовнішнє коло (коло турбот) – речі, які нас хвилюють, але на які ми не можемо безпосередньо вплинути.

3. Заповнення кіл. Учасники записують у відповідні кола свої думки:

1. Коло турбот (зовнішнє коло) – те, що нас хвилює, але на що ми не маємо прямого впливу:

- Політична ситуація, війна.
- Поведінка інших людей.
- Рішення керівництва.
- Нестача ресурсів.
- Невизначене майбутнє.

2. Коло впливу (внутрішнє коло) – те, що в наших силах:

- Як я реагую на ситуацію.
- Як організую свій день.
- Як підтримую своїх учнів і колег.
- Які методи саморегуляції я використовую.
- Як я можу подбати про своє здоров'я.

4. Обговорення. Тренер пропонує учасникам поділитися своїми думками (за бажанням):

- 1) Що було найважче розподілити між колами?
- 2) Чи змінився ваш погляд на те, що ви можете контролювати?
- 3) Як вам може допомогти ця справа у щоденному житті?

5. Завершення та практичне застосування. Тренер підсумовує: «Важливо усвідомлювати свої межі впливу та не витрачати енергію на те, що поза нашим контролем. Щоразу, коли ви відчуваєте тривожність, використовуйте цю вправу, щоб визначити, куди варто спрямувати свої сили.»

Вправа «Коло підтримки».

Мета – допомогти вчителям усвідомити важливість соціальної підтримки. Навчити розпізнавати свої ресурси у вигляді людей, які можуть надати емоційну, моральну чи практичну допомогу. Покращити взаємодію та підтримку серед колег у стресових ситуаціях.

Тривалість: 15-20 хвилин.

Хід виконання.

1. Вступне пояснення. Тренер розповідає: «Важливо мати людей, на яких можна покластися у важкі моменти. Це можуть бути близькі, колеги, друзі або навіть організації, до яких можна звернутися за допомогою. Сьогодні ми створимо ваше особисте «коло підтримки» – людей або ресурсів, до яких ви можете звернутися, коли відчуваєте стрес чи емоційну напругу.»

2. Малювання кола підтримки. Тренер пропонує учасникам намалювати велике коло на аркуші паперу. В середині кола учасники пишуть своє ім'я або малюють символ, що означає їх самих. Потім вони повинні поділити простір кола на кілька частин (сегментів) і записати або зазначити, хто або що може бути для них підтримкою в складних ситуаціях.

Перша частина кола – найближчі люди, які є надієвішими ресурсами підтримки (наприклад, родина, друзі, найближчі колеги).

Друга частина кола – люди або організації, до яких можна звернутися за професійною допомогою (психолог, соціальний працівник, підтримка організацій).

Третя частина кола – менш близькі люди або ресурси, які теж можуть допомогти (знайомі, інтернет-ресурси, групи підтримки).

3. Заповнення кола підтримки. Учасники записують у відповідні сегменти:

1) Імена людей або організацій, до яких вони можуть звертатися за допомогою.

2) Опис ресурсів, які можуть бути корисні у стресових ситуаціях (наприклад, телефонні номери, соціальні мережі, професійні контакти).

4. Обговорення кола підтримки. Тренер пропонує учасникам поділитися тим, хто є в їхньому колі підтримки. Питання для обговорення:

1) Хто з цих людей або ресурсів є найбільш значущим для вас?

2) Чи відчуваєте ви підтримку від вашого кола?

3) Як ви можете активніше використовувати своє коло підтримки в стресових ситуаціях?

5. Завершення та практичне застосування. Тренер підсумовує: «Коло підтримки – це не лише про людей, це про ресурси, які допомагають вам відновлюватися та справлятися з труднощами. Пам'ятайте, що ви не самі, і завжди є можливість звернутися за допомогою. Якщо ви відчуваєте, що потребуєте підтримки, звертайтеся до свого кола – не бійтеся попросити про допомогу.»

Рольова гра «Ресурсна розмова».

Мета – навчити вчителів ефективним стратегіям подолання стресу через комунікацію. Покращити навички емоційної підтримки, активного слухання та конструктивного вираження емоцій. Розвинути вміння вести ресурсні розмови з колегами або учнями, щоб зменшити стрес і підвищити емоційну стійкість.

Тривалість: 25-30 хвилин

Хід виконання.

1. Вступне пояснення. Тренер пояснює, що за допомогою рольової гри учасники попрактикуються в ефективних способах комунікації, які допомагають подолати стрес. «Ресурсна розмова» є технікою, що дозволяє знайти підтримку, розв'язувати конфлікти або знімати емоційну напругу в

спілкуванні. Важливо під час таких розмов фокусуватися на позитивних і ресурсних аспектах ситуації, уникати обвинувальних заяв і сприймати переживання іншої людини з емпатією та розумінням.

2. Пояснення правил гри. Тренер пояснює, що учасники будуть розподілені на пари, і кожен отримає свою роль:

Роль 1: Той, хто переживає стресову ситуацію (учитель або колега, який знаходиться в стресі через робочі труднощі або складні умови).

Роль 2: Той, хто веде «ресурсну розмову» (колега, який підтримує першого учасника, пропонуючи конструктивні і підтримуючі відповіді).

Учасники повинні обговорити ситуацію, дотримуючись правил активного слухання та підтримки.

3. Розподіл ролей та підготовка. Учасники обирають пари або групи. Тренер надає картки з описами ситуацій, де одна людина буде виступати як «той, хто переживає стрес», а інша – як «той, хто надає підтримку».

Ситуації можуть бути різними, наприклад:

1) «Учитель відчуває, що не може знайти спільну мову з класом після повернення в навчальний процес після тривалого стресу.»

2) «Колега не справляється з плануванням уроків та відчуває емоційну напругу через великі обсяги роботи.»

4. Виконання рольової гри. Учасники розігрують ситуацію, де один висловлює своє хвилювання або стрес, а інший намагається надати емоційну підтримку через ресурсну розмову.

Техніки ресурсної розмови, які можна застосувати під час гри:

1) Активне слухання: перша особа висловлює свої переживання, а друга уважно слухає, підтверджує її емоції («Розумію, як це важко для тебе. Це дійсно може бути виснажливо.»).

2) Перефразування: друга особа переповідає сказане першою, щоб показати, що вона розуміє ситуацію і може допомогти знайти рішення («Ти кажеш, що відчуваєш великий тиск через великі навантаження? Як ми можемо вирішити цю ситуацію?»).

3) Підтримка: надайте підтримку і мотивацію («Ти вже справляєшся чудово, і твої учні це бачать. Можливо, ми можемо подумати про новий підхід або знайти допомогу для полегшення ситуації.»).

4) Запитання на позитив: допомогти людині зосередитися на ресурсах та можливих рішеннях («Що допомогло тобі у минулому впоратися з подібними ситуаціями?»).

5. Обговорення результатів гри. Після того як кожен учасник зіграв обидві ролі, група обговорює свої враження від вправи:

1) Як ви себе почували в ролі того, хто надає підтримку?

2) Що було найскладніше в цій розмові?

3) Які стратегії були найбільш корисними?

4) Як ви себе почували в ролі того, хто переживає стрес? Як вам була корисна підтримка?

6. Завершення. Тренер підсумовує: «Ресурсна розмова дозволяє не тільки зняти стрес, але й зміцнити відносини в колективі, адже, підтримуючи одне одного, ми створюємо здорову і позитивну атмосферу для роботи. Пам'ятайте, що ключ до підтримки – це не лише слова, а й емоційне включення та готовність допомогти.»

7. Завершення тренінгу (30 хв)

Вправа «Лист у майбутнє».

Мета – кожен пише собі лист із порадами, які отримав на тренінгу. Конвертують, відкриють через місяць.

Фінальне коло: учасники діляться однією корисною думкою, яку беруть із собою.

### **3.3. Рекомендації вчителям прифронтових зон щодо покращення та забезпечення власної стресостійкості**

Навчання стресостійкості та профілактика емоційного вигорання для вчителів прифронтових зон є важливою складовою професійної діяльності.

Підвищення стресостійкості включає в себе саморегуляцію, підтримку з боку колег та близьких, а також навички адаптації до стресових ситуацій. Регулярна увага до власного емоційного стану, фізичного здоров'я та соціальних зв'язків допоможе зберегти професійну мотивацію та ефективність у роботі.

1. Розвивайте самосвідомість та емоційну грамотність.

Навчайтеся розпізнавати та виражати свої емоції. Це допоможе краще розуміти свої реакції на стрес та впоратися з ними.

Використовуйте методи самоаналізу (наприклад, ведення щоденника емоцій) для того, щоб зберігати дистанцію до стресових ситуацій і краще усвідомлювати власні емоційні потреби.

2. Створюйте емоційно безпечне середовище для себе та учнів.

Зберігайте емоційну стабільність, намагаючись не переносити стресові ситуації на учнів. Використовуйте техніки саморегуляції (наприклад, дихальні вправи або короткі перерви для відновлення).

Створюйте підтримуюче середовище для учнів, де вони відчують себе безпечно, навіть у складних умовах.

3. Використовуйте стратегії подолання стресу.

Практикуйте техніки релаксації (йога, медитація, дихальні вправи, прогресивне м'язове розслаблення).

Регулярно плануйте короткі відпочинки під час робочого дня, навіть якщо це лише 5-10 хвилин для перезарядки. Це допоможе зберегти фізичну та психологічну енергію.

4. Залучайте соціальну підтримку.

Спілкуйтеся з колегами, друзями або родиною про свої переживання. Підтримка важлива для зниження рівня стресу та попередження вигорання.

Створюйте групи підтримки з іншими вчителями прифронтових зон для обміну досвідом та взаємної підтримки.

5. Практикуйте здорові кордони.

Навчіться відмовлятися від додаткових обов'язків або завдань, які перевантажують вас або заважають відновленню.

Важливо розуміти, що підтримання власного психічного і фізичного здоров'я є ключовим для ефективної роботи з учнями.

#### 6. Враховуйте потреби власного тіла.

Регулярно займайтеся фізичною активністю: йога, прогулянки на свіжому повітрі, помірні вправи для зняття напруги. Це допомагає знижувати рівень стресу та покращує настрій.

Слідкуйте за своїм харчуванням і сном: вони відіграють важливу роль у вашій здатності справлятися зі стресом.

#### 7. Фокусуйтеся на позитивних моментах.

Щодня знаходьте час для того, щоб зосередитися на позитивних подіях, навіть у складних ситуаціях. Це можуть бути як дрібні радощі, так і досягнення у роботі з учнями.

Практикуйте вдячність: щодня фіксуйте хоча б три позитивні моменти вашого дня.

#### 8. Залишайте місце для відпочинку та відновлення.

Визначте для себе чіткий баланс між роботою та особистим часом. Під час відпочинку намагайтеся не думати про робочі проблеми.

Приділяйте час хобі або заняттям, які приносять радість і допомагають відновити емоційні ресурси (читання, малювання, рукоділля, зустрічі з близькими).

#### 9. Залишайтеся гнучкими в підходах до роботи.

Створюйте адаптивні методи навчання для учнів, враховуючи їхній емоційний стан, та будьте готові коригувати плани, якщо ситуація змінюється.

Постійно шукайте нові підходи до подолання труднощів у роботі, щоб не відчувати себе «використаним» або «вичерпаним».

#### 10. Підвищуйте свою професійну майстерність.

Вдосконалення професійних навичок дозволяє вам почуватися впевнено і компетентно. Це зменшує стрес і відчуття безсилля.

Беріть участь у тренінгах, семінарах або курсах, щоб розвивати нові стратегії для підтримки стресостійкості та попередження вигорання.

#### 11. Приймайте допомогу, коли це потрібно.

Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоційним навантаженням, звертайтеся за професійною допомогою (психолог, психотерапевт).

Уникайте ігнорування своїх емоційних потреб – своєчасне звернення за підтримкою може запобігти виникненню більш серйозних психологічних проблем.

#### 12. Працюйте над розвитком емоційної стійкості.

Розвивайте навички емоційної регуляції та управління стресом, щоб мати можливість адаптуватися до нових умов, не знижуючи ефективності та не переживаючи надмірно.

Вчіться бути терплячими до себе, розуміти, що стрес – це природна реакція, і ви маєте право на відпочинок і відновлення.

### **Висновки до третього розділу**

1. Нами розроблений тренінг спрямований на розвиток важливих навичок, які допомагають вчителям у прифронтових зонах ефективно справлятися зі стресом та емоційними навантаженнями. Зосереджуючи увагу на внутрішніх ресурсах, техніках саморегуляції та розумінні фізіологічних і психологічних реакцій на стрес, програма сприяє підвищенню стресостійкості учасників, покращує їх адаптивність та емоційну гнучкість.

Завдяки таким вправам, як «Мій ресурс» та «Дихання квадратом», учасники змогли усвідомити свої внутрішні можливості для подолання труднощів та набути практичні навички для швидкого зниження рівня стресу. Розуміння фізіології стресу і фаз стресової реакції дозволяє учасникам краще

орієнтуватися в своїх емоційних і фізичних станах, а також знаходити ефективні стратегії для їх управління.

Завершальні вправи, такі як «Сканування тіла», дали учасникам можливість відчувати і зняти фізичну напругу, що допомагає їм не лише в роботі, але й у повсякденному житті. Цей тренінг стає важливим інструментом для збереження психічного здоров'я вчителів, підтримки їх емоційної рівноваги та забезпечення ефективної роботи в умовах високого стресу.

2. Також, нами складені рекомендації для вчителів прифронтових зон, спрямованих на підвищення стресостійкості та попередження емоційного вигорання. Враховуючи складні умови, в яких вони працюють, розвиток емоційної грамотності, практик саморегуляції та соціальної підтримки стає критично важливим для збереження психологічної стабільності та професійної ефективності.

Ключові аспекти рекомендацій включають розвиток усвідомленості власних станів та управління емоціями, створення емоційно безпечного середовища як для себе, так і для учнів, регулярне застосування технік релаксації та відновлення, підтримка здорових кордонів та фізичного здоров'я. Значну увагу слід приділяти соціальній підтримці, роботі з позитивними моментами та забезпеченню здорового балансу між роботою та відпочинком. Крім того, важливими є адаптивні стратегії до змін у навчанні, розвиток професійної майстерності та готовність звертатися за допомогою при необхідності.

## ВИСНОВКИ

В рамках проведеного дослідження ми прийшли до наступних висновків:

1. Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні фактори (стресори), що порушують його рівновагу. Він може мати як позитивний (еустрес), так і негативний (дистрес) вплив на людину. Стрес проявляється на трьох рівнях: фізіологічному (зміни в роботі організму), емоційному (напруження, тривожність, дратівливість) та когнітивному (зміни у сприйнятті й обробці інформації).

Стресостійкість – це здатність людини ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу, працездатність та здатність до раціонального мислення. Вона залежить від індивідуальних особливостей, рівня саморегуляції, досвіду подолання труднощів та наявності підтримки з боку оточення. Висока стресостійкість допомагає людині зменшити негативний вплив стресу та швидко відновлюватися після кризових ситуацій.

Різні підходи в психології, зокрема гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, нейролінгвістичне програмування, психоаналітичні методи та інші, сприяють зниженню рівня стресу та покращенню адаптації до складних обставин. Для ефективного подолання негативних наслідків стресу доцільно використовувати комплексний підхід, що поєднує індивідуальні та групові методи підтримки, техніки саморегуляції, а також тренінги, спрямовані на розвиток таких важливих навичок, як самоорганізація, вміння визначати цілі та психологічна стійкість.

2. Результати емпіричного дослідження показали, що незважаючи на складні умови, вчителі з прифронтових зон демонструють схожу або навіть дещо кращу стресостійкість порівняно з колегами зі спокійних регіонів. Це може свідчити про їхню адаптацію до екстремальних умов або про сильніші внутрішні ресурси. Водночас, високий відсоток тих, хто оцінює свою

стресостійкість як «погано» чи «дуже погано», свідчить про необхідність психологічної підтримки в обох групах.

Вчителі прифронтових зон демонструють вищий рівень стресостійкості порівняно з колегами з відносно безпечних регіонів. Це може бути наслідком адаптації до стресових умов, підвищеної відповідальності та мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас значний відсоток осіб із середнім та низьким рівнем стресостійкості в обох групах свідчить про необхідність психологічної підтримки та профілактичних заходів для запобігання емоційному виснаженню.

Рівень стресу вчителів прифронтових зон значно вищий, ніж у педагогів зі спокійних регіонів. Це зумовлено постійною загрозою життю, психологічним виснаженням та нестачею підтримки. Важливо розробляти програми психологічної допомоги та підтримки для педагогів у зонах бойових дій, щоб допомогти їм адаптуватися та знизити рівень стресу.

Результати діагностики показують, що вчителі прифронтових зон загалом демонструють вищу стійкість до стресу, ніж їхні колеги з «спокійних» регіонів. Водночас, ця адаптація може бути пов'язана з тривалим перебуванням у стресових умовах, що в майбутньому може призвести до емоційного виснаження. Високий відсоток педагогів із середнім рівнем стійкості до стресу вказує на необхідність цілеспрямованої підтримки та профілактичних заходів, щоб запобігти розвитку вигорання. Особливої уваги потребують вчителі з низьким рівнем стресостійкості, оскільки вони є найбільш вразливою категорією.

Результати діагностики свідчать про те, що вчителі прифронтових зон перебувають у стані високого та тривалого стресу, що супроводжується ситуацією реальної загрози, інформаційним перенавантаженням та ізоляцією. Вони також стикаються з більшою соціальною напругою та частіше зазнають несподіваних стресових ситуацій.

Для вчителів зі спокійних регіонів характерними є невизначеність, дефіцит часу та монотонність, однак рівень критичних стресових факторів

значно нижчий. Це свідчить про те, що, хоча вони також відчують професійний стрес, його інтенсивність та тривалість менші, ніж у педагогів прифронтових територій.

Для підтримки психологічної стійкості вчителів прифронтових зон необхідно розробляти спеціальні програми психологічної підтримки, спрямовані на подолання стресу, управління емоційними реакціями та зміцнення соціальної взаємодії.

Отже, сформована нами гіпотеза дослідження про те, що для вчителів прифронтових зон характерна вища стресостійкість порівняно з вчителями з інших (спокійних) регіонів – підтвердилася.

3. Розроблений нами тренінг спрямований на формування ключових навичок, необхідних вчителям прифронтових регіонів для успішного подолання стресу та емоційного напруження. Програма акцентує увагу на використанні внутрішніх ресурсів, методах саморегуляції та розумінні фізіологічних і психологічних аспектів реакції на стрес. Це сприяє підвищенню стресостійкості учасників, покращенню їхньої адаптивності та розвитку емоційної гнучкості.

Завдяки таким практичним вправам, як «Мій ресурс» і «Дихання квадратом», учасники мають змогу краще усвідомити власні можливості для подолання труднощів і засвоїти ефективні методи швидкого зниження рівня стресу. Ознайомлення з механізмами стресових реакцій дозволило їм краще розпізнавати власні емоційні та фізичні стани, а також знаходити оптимальні стратегії їхньої регуляції.

4. Нами розроблені психологічні рекомендації педагогам з прифронтових зон, які охоплюють усвідомлення власного емоційного стану та вміння керувати ним, формування безпечної психологічної атмосфери як для себе, так і для учнів, регулярне використання методів релаксації та відновлення, дотримання особистісних меж і турботу про фізичне здоров'я. Важливо приділяти увагу соціальній підтримці, фокусуватися на позитивних аспектах життя та зберігати гармонійний баланс між професійною діяльністю та

відпочинком. Окрім цього, необхідно розвивати здатність адаптуватися до змін у навчальному процесі, підвищувати професійну компетентність і не боятися звертатися по допомогу за потреби.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. №2(31). С. 29–34.
2. Балахтар В. В. Психологія становлення особистості фахівця з соціальної роботи: дис. ... д-ра психол. наук. В.В. Балахтар. К., 2019. 595 с.
3. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2017. Вип. 1. С. 143-151.
4. Бамбурак Н. М. Методи профілактики виникнення професійних ризиків та деформацій у професійній діяльності працівників медичної та соціальної сфери. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 5-15.
5. Бамбурак Н. М. Специфіка професійних ризиків та професійноособистісних деструкцій в діяльності фахівців соціальної та медичної сфери. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 2. С. 25-33.
6. 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.
7. 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.
8. Боднар А. Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49-56.

9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Гоян І. М., Федик О. В. Емоційна нестійкість як проблема психології здоров'я та психологічного консультування. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. за ред. Н. Є. Завацької. 2022. № 1(57) Т.2. С. 22-31.
13. Грищенко С.В. Самовдосконалення майбутніх фахівців соціальної сфери: монографія. Чернігів: ЧНПУ, 2011. 328 с.
14. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук. 2022. 56 с.
15. Доценко В. В. Тренінги особистісного зростання як ресурс стресостійкості. Психосоціальна реабілітація постраждалих і тимчасово переміщених осіб із зони АТО в санаторно-курортних умовах : матеріали наук.-практ. конф., присвяч. 155-річчю ДП Клінічний санаторій «Курорт Березівські мінеральні води» і 55-річчю каф. психотерапії ХМАПО (XX Платонівські читання) (м. Харків, 18–19 трав. 2017 р.). С. 124–126.

16. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: дис. ... д-ра психол. наук. К., 2018. 387 с.

17. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. 2-ге видання. За заг. ред. проф. І.Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь : Універсум. 2013. 513 с.

18. 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.

19. 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

20. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

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. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*. 2011. №3(22). С. 126-129.

23. Кокур О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук. К., 2004. 426 с.

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

25. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць*. Харків : НУЦЗУ, 2013. Вип. 14, Ч. I. С. 153-192.

26. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.

27. 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.

28. Кузін М. М. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія. за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с

29. Лазуренко О. О. До питання щодо розвитку поняття «емоційна компетентність» у психології. *Науковий огляд*. 2015. №1 (11). С. 116-123.

30. Львовичкіна 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.

31. Львовичкіна А. М. Психологічні і методичні особливості формування стресостійкості майбутніх соціальних працівників. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 44. С. 133-142.

32. Максименко С. Д. Адаптація психодіагностичних методик. Шкала професійної стресованості та Шкала професійної завантаженості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. №5. С. 34-37.

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

34. 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.

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

36. 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.

37. Ришко Г. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 255 с.

38. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 278 с.

39. 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.

40. 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.

41. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Л. М., Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

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

43. Тептюк Ю. О. Індивідуально-психологічні та соціально-психологічні чинники як внутрішні і зовнішні умови розвитку стресостійкості фахівців із

соціальної роботи. *Вісник національного університету оборони України*. 2015. №1 (44). С. 218-223.

44. Тептюк Ю. О. Концептуальні підходи до побудови програми розвитку стресостійкості соціальних працівників. Міжнародна науково-практична конференція «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст.». Львів, 2020. С. 127-131.

45. 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.

46. 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.

47. 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.

48. Тептюк Ю. О. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. № 20. С. 191-197.

49. 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.

50. Харченко С. В., Лежух І. С., Доценко В. В. Тренінги особистісного зростання як ресурс розвитку персоналу. *Молодіжний економічний дайджест*. 2015. № 2–3 (5–6). С. 273–279.

51. 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.

52. 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.

53. Черкаська Є. Ф. Специфіка формування емоційної стійкості педагога в професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 18, Вип. 2. С. 20-25.

54. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. К.: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92–98.

55. 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.

56. Averill J.R. A tale of two Snarks: emotional intelligence and emotional creativity compared. J.R. Averill. *Psychological Inquiry*. 2004, №15. P. 228- 233.

57. Cox T. A Psychological Model of Occupational Stress. T. Cox, C.J MacKay. Paper presented to a meeting of the Medical Research Council. London, November 1976. *Journal of Nervous and Mental Diseases*.1977, 165 (6). P. 403–417.

58. Dynamic neural activity during stress signals resilient coping. Sinha Rajita, M. Cheryl, R. Lacadie, Constable Todd and Seo Dongju. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. Vol. 113, No. 31, 2016. P. 8837-8842.

59. 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.
60. Lazarus R.S. *Psychological stress and the coping process*. N.Y.: McGraw-Hill, 1966. P. 345-371.
61. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations. Chap. 31, *Handbook of Industrial Organizational Psychology*. Chicago: Rand McNally Co., 1976. P. 1351–1395.
62. Spielberg C.D. Trail-state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*. 1971. V.3. P. 265-279.
63. 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.
64. Su Mon Kyaw-Myint. Occupational stress. *Health of People, Places and Planet*. S. M. Kyaw-Myint, L. Strazdins.. ANU Press. 2015. P. 81-94.
65. 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.
66. 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

**Шершень\_магістерська\_на\_перевірку**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**ШершеньОлександр 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.



**10626**

Кількість слів



**80933**

Кількість символів