

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер залікової книжки

Виконала: студентка II курсу, група ППмз-22 _____

Підпис

Ілона ПУКАС

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Зінаїда АНТОНОВА

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічна самодопомога як засіб подолання професійного стресу у педагогічних працівників»

Здобувач Ілона ПУКАС

Керівник: Зінаїда АНТОНОВА

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, 9 таблиць, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 70 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: арттерапія, дихальна гімнастика, педагогічні працівники, психологічна самодопомога, професійний стрес, релаксація, стресори, стрес-фактор.

Об'єкт дослідження – професійний стрес у педагогів.

Предмет дослідження – особливості психологічної самодопомоги як засобу подолання професійного стресу у педагогічних працівників.

За результатами дослідження напрацьовано систему практичних психологічних рекомендацій для педагогічних працівників, які містять різні групи прийомів самодопомоги при стресові. Також розроблений комплекс тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самодопомоги та розвитку стресостійкості педагогів методами арттерапії як засобу стабілізації та гармонізації психоемоційних станів і подолання професійних стресів. Використання цих вправ дозволить педагогам набути навичок усвідомлення своїх особистісних особливостей; сприятиме зниженню рівня професійного стресу; викликатиме стабілізацію та раціональний розвиток позитивних емоційних станів; цілеспрямованість, прагнення до самовдосконалення.

Дипломник _____ Ілона ПУКАС

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ.....	10
1.1 Поняття та структура професійного стресу.....	10
1.2 Стресогенні чинники діяльності педагогічних працівників	16
1.3 Психологічна самодопомога як комплекс методів гармонізації психічного стану особистості.....	22
Висновки до розділу.....	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	33
2.1 Організація етапів дослідження, опис бази та методів.....	33
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	37
2.3 Практичні рекомендації для педагогів щодо подолання стресу.....	48
2.4 Комплекс тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги.....	54
Висновки до розділу.....	59
ВИСНОВКИ.....	61
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	65
ДОДАТКИ.....	72
ДОДАТОК А Комплекс тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. Україна сьогодні переживає надзвичайно складний період руйнувань, змін і перетворень воєнного характеру, які активно відображаються не лише на загальних тенденціях її соціально-економічного, політичного, культурного розвитку, а й трансформують життєдіяльність кожного громадянина. Наразі особливо актуальними стають питання якісного та ефективного виконання різними працівниками своїх професійних обов'язків, а також проблеми зростання продуктивності праці. Важливим державним пріоритетом є завдання, котре пов'язане із забезпеченням умов, які б могли максимально сприяти ефективній професійній діяльності педагогічних працівників. Адже, робота вчителя завжди характеризувалася мобільністю, багатофункціональністю, різноманіттям навчально-виховних завдань, які щоразу доводиться вирішувати вчителю у повсякденній діяльності. Проте, в сучасних умовах, неймовірно ускладнених воєнним конфліктом та військовими діями на території України, спеціалістам, які працюють в освітній сфері, ще складніше адаптуватися до умов праці, реалізуючи фахові завдання в умовах постійних загроз життю та здоров'ю, як вчителів, так і дітей, а також різних формах комбінованого, дистанційного навчання [15, с. 40].

Уже майже два роки гостро відчувається дефіцит особистісного ресурсу фахівця для ефективного вирішення актуальних педагогічних завдань, що неодмінно призводить до переживання стресу та трансформації його у хронічні, латентні форми. Професійний стрес постійно супроводжує вчителя, негативно впливаючи не лише на ефективність праці, а й на якість його особистого життя. Розуміння поняття «професійного стресу» у психологічній науці не є новим. Його вивченням займались вітчизняні та зарубіжні дослідники, зокрема: Дж. Брайт, Н. Водопьянова, Ф. Джонс, Л. Карамушка, Р. Лазарус, А. Леонова, О. Марковець, В. Паньковець, Я. Плужник, О. Раковчена, В. Розов, О. Самара, О. Склень, Ю. Щербатих [24;

31; 39]. У своїх дослідженнях вітчизняні та зарубіжні науковці переважно зосереджують увагу на психофізичних особливостях переживання стресу, загальних чинниках, що сприяють появі цього явища, впливі стресу на життєдіяльність людини тощо. Водночас, проблема стресу у професійній діяльності педагогічних працівників та особливості психологічної самопомоги не є вивченими: залишається низка відкритих питань, пов'язаних із психологічними особливостями явища в період складних умов середовища. Професія вчителя пов'язана із задоволенням інтелектуальних потреб, а поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, вчитель піддає організм безкінечним психічним навантаженням [58, с. 152]. Працюючи, педагоги схильні ігнорувати накопичування напруження і втоми. Саме тому, вчителю потрібно вміти не лише поповнювати свої ресурси, а й мудро витратити їх протягом навчального року. Для цього і необхідно мати уявлення про природу стресу та способи самопомоги, саморегуляції, тобто можливості керувати своїми психічними станами і поведінкою, для того, щоб оптимальним чином діяти в складних педагогічних ситуаціях. У зв'язку з цим, актуальним стає той факт, що педагоги мають володіти знаннями про різноманітні прояви стресу, основні причини його виникнення, його закономірності, і, що найважливіше, володіти ефективними методами його оптимізації. Стресостійкість, захист свого фізичного та психічного здоров'я від впливу чинників стресу багато в чому залежить від самої людини, її бажання та вміння користуватися певними методами та прийомами самопомоги [66, с. 149]. Тому значущість проблеми та її недостатня теоретично-практична розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічна самопомога як засіб подолання професійного стресу у педагогічних працівників».

Об'єкт дослідження – професійний стрес у педагогів.

Предмет дослідження – особливості психологічної самопомоги як засобу подолання професійного стресу у педагогічних працівників.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми професійного стресу у педагогічних працівників та розробити комплекс практичних рекомендацій та тренінгових занять з навчання прийомів подолання професійного стресу на основі методів психологічної самодопомоги.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми професійного стресу та особливостей стресостійкості у педагогів;

- провести емпіричне дослідження на визначення рівнів, тенденцій та особливостей професійного стресу педагогічних працівників, визначити наявність кореляційних зв'язків між ними;

- розробити комплекс практичних рекомендацій та тренінгових занять для педагогів з навчання прийомів подолання професійного стресу на основі методів психологічної самодопомоги.

Гіпотезою дослідження є те, що засобами профілактики та подолання професійних стресів у роботі педагогічних працівників є застосування комплексу прийомів психологічної самодопомоги.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань ми застосували наступний комплекс **методів дослідження:**

1) група теоретичних: аналіз літератури з питання дослідження, порівняння та узагальнення даних наукових джерел з проблеми професійного стресу та особливостей психологічної самодопомоги;

2) група емпіричних: методика діагностики стану стресу (О. Прохоров), тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих), шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова), тест на виявлення виснаження від стресу – шкала психологічного дистресу Кесслера (The Kessler Psychological Distress Scale (K10)), шкала організаційного (професійного) стресу А. Макліна; 3) група методів математичної статистики: програма статистичного аналізу SPSS Statistics 26 для визначення коефіцієнта кореляції r-Пірсона.

Практичне значення роботи. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми подолання професійного стресу у педагогічних працівників методами психологічної самопомоги ми розробили комплекс практичних рекомендацій та тренінгових занять. Застосування цих прийомів дозволяє педагогам освоїти навички усвідомлення своїх особистісних особливостей; сприяє зменшенню рівня стресу; стабілізації та раціональному розвитку позитивних емоційних станів; цілеспрямованості, прагненню до самовдосконалення. Також результати дослідження та напрацьовані рекомендації можна використовувати в діяльності психологічних служб різних освітніх установ.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради, міста Хмельницького. В діагностичній роботі взяли участь 55 педагогів, з них 7 чоловіків та 48 жінок. Вік досліджуваних становить від 21 до 57 років. Педагогічний стаж досліджуваних коливається в діапазоні від 1 до 32 років.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені у фаховій статті наукового журналу «Психологічні Травелоги» м. Хмельницький

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилення, який налічує 70 найменувань, з них 2 – іноземними мовами, 1 додаток. Основний зміст роботи викладений на 65 сторінках, містить 9 таблиць та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи – 81 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

1.1 Поняття та структура професійного стресу

Згідно з концепцією Г. Сельє [14, с.75], який вперше описав неспецифічні прояви стресу, у людини у відповідь на різні зовнішні впливи підвищеної складності (стресори), можуть виникати емоційні стани, які змінюють поведінку та діяльність. Для таких станів характерна мобілізація внутрішніх фізіологічних та психологічних ресурсів. Поряд із мобілізацією, ці стани можуть викликати порушення, як гострі, так і відстрочені на рівні організму та психіки. Встановлено, що дія стрес-факторів протягом трьох років призводить до зростання кількості гострих станів та реакцій в організмі та психіці (психози, інфаркти). Якщо дія стрес-факторів не припиняється, то у людини починають розвиватися розлади на соматичному рівні у вигляді хронічних хвороб (ішемічна хвороба серця, хвороби нирок, імунологічні захворювання тощо). Вплив чинників стресу на людину призводить до психологічної напруги, яка може впливати на всі рівні життя особистості: соматичний, психологічний, соціальний [61, с. 9-12].

Професійний стрес – це багатовимірний феномен, що проявляється у фізіологічних та психологічних реакціях на складну робочу ситуацію, що формується та розвивається в умовах професійної діяльності [9, с. 124]. Розвиток стрес-реакцій у працівників можливий не лише у «недостатньо розвинених» за деякими показниками колективах, а й у прогресивних, добре керованих організаціях. Це пов'язано, як з особливостями трудового колективу, так і зі змістом професійної діяльності, міжособистісними взаємовідносинами між співробітниками та керівництвом.

Робочі чи професійні стреси можуть порушити діяльність організації, що призводить до втрати персоналу. Стрес може порушити структурно-організаційні зв'язки, організаційну культуру, характер самої роботи, особистісні особливості співробітників, і навіть характер їх міжособистісних взаємодій. Стрес негативно позначається як на конкретних людях – їхньому соматичному та психічному стані, так і на внутрішньому організаційному середовищі, стреси на роботі впливають на продуктивність працівників, фінансову ефективність, стабільність та конкурентоспроможність усієї організації загалом [2, с.10].

Сьогодні проблема вивчення професійного стресу є досить актуальною, вона досліджується в роботах зарубіжних (С. Картрайт, К. Купер, С. Касл, Т. Кокс, Д. Маккей) і вітчизняних учених (З. Антонова, О. Варгата, О. Ігумнова, Т. Комар, В. Косенчук, Ю. Максимюк, М. Мушкевич, Т. Палько, Є. Потапчук, Н. Самолюк, С. Харченко тощо) [28]. У трудовій діяльності виділяють три види стресів: робочий, організаційний та професійний стреси. Робочий стрес пов'язаний із причинами, що виникають на робочому місці (порушення умов праці, місця роботи). Організаційний стрес у роботах Л. Куликова визначається, як негативний вплив на працівника особливостей тієї організації, у якій людина працює [1, с. 9]. Професійний стрес виникає через причини, які пов'язані з професією.

У зарубіжній та вітчизняній науковій літературі використовуються два поняття стресу робочого простору – організаційний та професійний стрес. Поняття «професійний» та «організаційний стрес» перетинаються, але повністю не збігаються. У зарубіжній літературі використовується поняття «стрес на роботі» або «трудоий стрес». Водночас, не виділяються окремо стресори, які пов'язані із специфікою професійної діяльності [21, с. 32].

На думку А. Леонової, система оцінки професійного стресу складніша, ніж оцінка стресу на роботі [13]. Професійний стрес – це складне явище, яке виникає у відповідь на труднощі та специфічні вимоги зі сторони професії. Професійний стрес багато в чому визначається особистісними

особливостями, суб'єктивними уявленнями особистості про професію та професійний розвиток [48, с. 18]. Професійний стрес є різновидом психологічного стресу, для розвитку якого характерні три стадії загального адаптаційного синдрому, виділені Г. Сельє [29].

Організаційний стрес – це психічна напруга, що пов'язана з потребою подолати недосконалі умови праці у конкретній організації з високими навантаженнями при виконанні професійних обов'язків на робочому місці [56, с. 141]. Згідно психофізіологічного підходу, організаційний стрес – це складний феномен, який обумовлений внутрішніми чинниками організації (індивідуальні характеристики персоналу, групова взаємодія, організаційне середовище) та зовнішніми стрес-факторами. Стрес-фактори в результаті залежні від успішності взаємодії організації з мікро та макро-середовищем. Як наслідок, організаційний стрес є проявом напруги механізмів адаптації у відповідь на конкретну ситуацію в організації та діяльності [41, с. 28]. При цьому існує певний оптимальний рівень робочої напруженості (стресу), який стимулює працівників до професійного розвитку та особистісного зростання, сприяє їх лояльному ставленню до організації. Імовірність переживання працівниками негативного стресу тим нижча, чим вищою є привабливість роботи в організації та чим більша задоволеність професійною самореалізацією [3, с.15].

Основною причиною організаційного стресу є наявність внутрішнього конфлікту між вимогами зі сторони організації, привабливістю роботи в ній, очікуваннями та реальними можливостями працівника. Невідповідність між особистістю та організаційним середовищем проявляється на кількох рівнях: суб'єктивному; поведінковому; когнітивному; фізіологічному; організаційному.

Отже, професійний стрес – це, пов'язаний з професійною діяльністю, напружений стан працівника, який виникає у нього при впливі емоційно-негативних і екстремальних чинників [18, с. 136].

С. Максименко розрізняє три різновиди професійного стресу: інформаційний; емоційний; комунікативний [44]. В. Байдик поділяє причини виникнення професійних стресів на безпосередні та основні [7]. До безпосередніх причин автор відносить складність та небезпеки робочого завдання, виникнення проблемної ситуації, пов'язаної з загрозою для життя та здоров'я, дефіцит часу, конфлікти з керівництвом тощо. Тобто, до цих чинників належать події, що пов'язані з екстремальністю змісту та умов трудової діяльності. До основних причин В. Байдик відносить індивідуальні (психологічні, фізіологічні, професійні) особливості суб'єкта праці [7, с. 30]. Автор також виділяє додаткові чинники, до яких належать невідповідність низки організаційних характеристик трудової діяльності уявленням та установкам конкретного індивіда. Сюди науковець відносить соціальні, організаційні (економічні спади, екологічні зміни, політичні та військові кризи тощо) та особистісні (сімейні конфлікти, вікові та життєві кризи, зниження працездатності) стресори.

Враховуючи вищевказані групи, В. Байдик розробив класифікацію джерел професійного стресу. Значна частина факторів, які провокують стрес, пов'язана з виконанням професійних обов'язків [7]. С. Максименко виділяє такі чинники, які здатні викликати професійний стрес – це організаційні та організаційно-особистісні [44, с. 45].

До організаційних чинників, що здатні викликати стрес, відносяться: невідповідні професійним вимогам навантаження (перевантаження або, навпаки, занадто мале робоче навантаження); конфлікт ролей (виникає, якщо працівникові пред'являють суперечливі вимоги); невизначеність ролей (працівник не впевнений у тому, чого від нього очікують); нецікава робота (ті, хто зайнятий цікавішою роботою, виявляють менше занепокоєння і менше схильні до фізичних нездужань); погані фізичні умови (шум, холод, не провітрене приміщення, слабка освітленість тощо); неправильне співвідношення між повноваженнями та відповідальністю; ненадійні канали обміну інформацією в організації [30, с. 10].

Іншу групу стресогенних чинників називають організаційно-особистісними, оскільки вони виражають суб'єктивно-тривожне ставлення людини до своєї професійної діяльності. Німецькі психологи В. Зігерт та Л. Ланг виділяють кілька типових «страхів» працівників: не впоратись з роботою; допустити помилку; бути гіршим, ніж інші; втратити роботу; втрата свого «Я» [70, с. 8].

Стресогенними чинниками також є несприятливий морально-психологічний клімат у колективі, невирішені конфлікти, відсутність соціальної підтримки тощо. Сюди ж належать стресори організаційно-виробничого характеру, зокрема, проблеми особистого життя людини, неблагополуччя в сім'ї, проблеми зі здоров'ям, «криза середнього віку» [4].

У нашому дослідженні ми розглядаємо психологічні особливості професійного стресу у діяльності педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Багато дослідників відносять професію педагога до категорії «ризик», оскільки педагогічна діяльність насичена такими стрес-агентами, як соціальна оцінка, фізична небезпека, невизначеність, повсякденна рутинна. Прояви стресу у роботі вчителя різноманітні й великі. Так, І. Данем [63] виділяє насамперед такі, як фрустрованість, тривожність, виснаженість і вигоряння. Подібні стрес-реакції Е. Пейкел, І. Данем та інші зарубіжні автори пов'язують із такими особливостями педагогічної праці: сприйняття та осмислення одночасних комунікацій різноманітного характеру; зміна мікросоціальної ситуації; взаємодія з різними соціальними групами; рольова невизначеність (велика кількість соціально-рольових очікувань); поведінка та ставлення здобувачів освіти [57, с. 166].

У педагогічній практиці виділяють низку чинників, що ініціюють емоційне вигоряння. Ці чинники Ю. Кундієв об'єднує у чотири групи [40]. У групі стресогенних чинників, що залежать від умов праці, автор розглядає навантаження роботою загалом; різні фінансові труднощі; завантаженість роботою та відсутність вільного часу; швидке переключення на нову роботу;

відсутність стимулів для якісної роботи; навантаження діяльністю поза сферою прямих обов'язків.

У групі стресорів, які залежать від особистих рис працівника: страх адміністрації (особливо при авторитарному стилі управління); почуття надмірно високої відповідальності за результати роботи; помилки у спілкуванні з колегами та адміністрацією; збудливість як домінуюча характеристика характеру; ізольована позиція у колективі; брак знань з технології професійної діяльності; нестача часу внаслідок поганої самоорганізації.

У групі стресогенних чинників, зумовлених управлінськими причинами: конфлікти з адміністрацією з причин її низької управлінської культури та компетентності; неадекватна оцінка адміністрацією професійної праці працівників; приниження перед колективом; недовіра керівника до можливостей та здібностей працівника; образу з боку адміністрації окремих працівників; проблеми, пов'язані з атестацією професіоналізму працівників; слабкі знання керівником індивідуальних особливостей робітника.

У групі стресорів, зумовлених міжособистісним спілкуванням з колегами визначає образи зі сторони колег; негативні прояви в оцінках діяльності та особистісних рис від партнерів по роботі; позиція «відкинутого» у колективі; наявність угруповань у колективі; психофізіологічна несумісність, несвідома ворожість тощо; зіткнення на ґрунті антагонізму в професіоналізм [40].

Отже, проаналізувавши стрес-фактори, що сприяють виникненню професійних стресів, ми розділили їх на дві групи: зовнішні та внутрішні. До зовнішніх, ми віднесли такі фактори: організаційні (умови та організація праці, взаємини з керівництвом та колективом, взаємини зі здобувачами освіти тощо). До внутрішніх: індивідуально-психологічні особливості особистості педагога: мотивація, спрямованість, характер і темперамент, здібності, самооцінка, стресостійкість.

Таким чином, професія педагога може бути віднесена до числа стресогенних, які вимагають від нього самовладання та саморегуляції [5, с. 31]. Проявами стресу у роботі педагога можуть виступати фрустрованість, тривожність, виснаженість, депресія, емоційна ригідність та емоційне спустошення [6]. Чинники, які сприяють виникненню професійного стресу у педагогічних працівників, ми розглянули у наступному параграфі нашої роботи.

1.2 Стресогенні чинники діяльності педагогічних працівників

Взаємодія професійної діяльності, до якої залучена людина і особливостей її особистості має неоднозначний характер. Так, згідно моделі професійного розвитку Л. Мітіної [11, с.34], що заснована на положенні С. Рубінштейна, людина може активно впливати на професію, але водночас, професійна діяльність не завжди має конструктивний вплив на стан та особистість суб'єкта. М. Амінов [22], резюмуючи результати досліджень багатьох років, зробив висновок про те, що професійна стресостійкість залежить від індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей, але, водночас, для вироблення ефективної стратегії, спрямованої на підвищення стресостійкості, необхідно враховувати ті стресогенні чинники, з якими зустрічається людина як професіонал.

Проблему стресогенності педагогічної діяльності у своїх роботах висвітлювали О. Баранов, С. Суботін, Б. Хасан, Ю. Харченко тощо [3; 45, с. 6-7]. Дослідники зазначають, що професійна діяльність педагогів є одним із найбільш напружених (в психологічному сенсі) видів соціальної активності та входить до групи професій з великою присутністю стрес-факторів, що пред'являє підвищені вимоги до такої інтегральної комплексної характеристики як стресостійкість.

У психологічному словнику стресогенний чинник (стресор, стрес-ситуація) тлумачиться як надзвичайний або патологічний подразник, значний

за силою та тривалістю несприятливий вплив, що викликає стрес. Причому подразник стає стресором або з приписуваного йому людиною значення (когнітивної інтерпретації), або через нижчі мозкові сенсорні механізми, через механізми травлення та метаболізму [36].

Л. Джоуел вважає, що на виникнення професійного стресу у педагогів впливають особистісні та поведінкові характеристики людини. Серед них передусім такі: наполегливе прагнення досягти намічених, але зазвичай, нечітко визначених цілей; велике бажання та готовність боротися; постійне бажання бути визнаним та просунути у кар'єрі; постійне виконання безлічі різних функцій за умов ліміту часу; схильність збільшувати темпи виконання своїх функцій; незвичайно висока швидкість розумових та фізичних реакцій [42].

Істотний вплив на специфіку розвитку стресу, глибину та наслідки його переживання мають особистісні особливості людини – оптимізм, позитивне сприйняття світу, хороше почуття гумору, вольові риси, доброзичливість, самоповага, самовладання; рівень тривожності особистості, нейротизму, толерантність до ситуацій невизначеності [33, с. 38].

Існують різні класифікації стресогенних чинників. Враховуючи те, що будь-яка стресова ситуація має такі характеристики, як інтенсивність і тривалість перебігу, виділяють такі види стресорів: мікростресори – несуттєві труднощі, з якими ми зустрічаємося щодня, макростресори – критичні життєві події та хронічні стресори – важкі випробування, які постійно повторюються. На думку Дж. Грінберга, значна тривалість стресу є найбільш небезпечною характеристикою [8, с. 160]. Загалом розрізняють фізіологічні стресори (надмірні шум, біль, вплив надто високих чи низьких температур, дія лікарських препаратів) і психологічні (інформаційне навантаження, постійні змагання, загроза соціальному статусу, самооцінці, найближчому оточенню тощо).

Є. Багнетова та Є. Шаріфуліна [19] виділяють серед чинників соціальні, професійні та організаційні фактори, що викликають підвищені психічні

навантаження. Дослідження О. Баранова, Л. Карапетян, Н. Кузьміної, С. Суботіна [3; 10, с. 74], свідчать про напруженість, стресогенність цієї діяльності, яка пов'язана із систематичними ситуаціями оцінки, частими та тривалими контактами зі здобувачами освіти, батьками, педагогами, малою помітністю результатів для зовнішнього сприйняття, зниженням престижності педагогічної праці, високою ймовірністю виникнення ділових та міжособистісних конфліктів тощо. Науковці виділяють серед психологічних, соціальних стресогенних факторів та чинників, що пов'язані з міжособистісною взаємодією у професійній сфері.

У дослідженнях, присвячених виникненню синдрому професійного вигорання, як наслідку низької стресостійкості педагогів, також виділяють фізичні, організаційні, професійні та соціальні чинники. На думку Є. Багнетової [19], педагоги відчують інтенсивне навантаження на мовний апарат. Багато педагогів забороняють собі право на помилку, працюють у режимі постійного зовнішнього та внутрішнього контролю, розширюють свій робочий час за допомогою роботи вдома. Педагогічна діяльність вимагає від вчителя інтенсивного спілкування, підкріплення емоціями. Іншими можливими стресогенними чинниками, на думку дослідниці, є дестабілізуюча організація діяльності та неблагополучна психологічна атмосфера, що характеризуються нечіткою організацією та плануванням праці, недостатністю необхідних коштів, наявністю бюрократичних моментів, багатогодинною роботою, яка має важко вимірний зміст, наявністю конфліктів як у системі «керівник-підлеглий», так і між колегами. Авторка особливо виділяє ще один соціальний чинник – наявність психологічно важкого контингенту, з яким доводиться мати справи професіоналу у сфері спілкування. Для педагогів такими можуть бути підлітки «груп ризику», діти з особливими освітніми потребами, діти з сімей зі складними життєвими обставинами тощо [20, с. 74].

Дослідження О. Лізунової, А. Маркової [47, с. 12] показують, що праця педагога пов'язана з професійним стресом інформаційного характеру,

оскільки вимагає високої кваліфікації, обумовленої інтенсивними інформаційними навантаженнями, необхідністю постійно опановувати нові знання, потребує інтенсивного сприйняття, переробки та інтерпретації одержуваної інформації та прийняття рішень з високим ступенем відповідальності за результати роботи. Проте педагоги постійно зустрічаються з різноманітним стресовим впливом через безліч конфліктних (переважно виробничих) ситуацій протягом робочого дня. Праця педагогів жорстко пов'язана з необхідністю постійної міжособистісної взаємодії, що впливає на ефективність діяльності.

Г. Мітін [46, с. 13] виділяє фізичні, психоемоційні та інтелектуальні стресогенні чинники педагогічної праці. Більшість педагогів вважають свою роботу емоційно та інтелектуально вкрай напруженою та пов'язаною зі значними фізичними навантаженнями переважно статичного порядку. Аналіз дослідження наведеного автором анкетного опитування показує, що більше половини з тих, що взяли участь в діагностиці, відзначили постійний характер та значну інтенсивність інтелектуальних перевантажень. Більше половини педагогів вважають свою роботу фізично напруженою (пов'язаною з великими навантаженнями статичного характеру).

Загалом, до категорії напруженої праці, як за критеріями розумової діяльності, режиму праці та санітарно-гігієнічних умов, так і за критерієм роботи з людьми, професія педагога поміщає людину у складні умови, що утворюються комплексом перерахованих чинників. До фізичних стресогенних чинників належать: режим праці (неритмічне чергування роботи та відпочинку, висока тривалість робочого дня, змінність), санітарно-епідеміологічні умови (робота у шкідливих та небезпечних умовах: температурний режим, освітленість, шум, інфекційно-вірусне навантаження), фізичні навантаження, у тому числі мовні та статичного характеру [12; 14].

До психологічних чинників віднесено три групи. Перша група – соціальні: падіння престижу професійної діяльності, ситуації контролю та оцінки, висока ступінь відповідальності за результати роботи, відсутність

права на помилку, важкий контингент, неблагополучна психологічна атмосфера, наявність конфліктів, як у системі «керівник-підлеглий», так і між колегами.

Друга група – професійні:

– інформаційні: необхідність постійно опановувати нові знання, режим інтенсивного сприйняття, переробки та інтерпретації отримуваної інформації та прийняття рішень;

– психоемоційні: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, висока ймовірність виникнення екстрених ситуацій, мала помітність результатів для зовнішнього сприйняття;

– міжособистісні: необхідність постійної міжособистісної взаємодії з учнями, батьками, педагогами, що впливає на ефективність діяльності.

Та третя група – організаційні: дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація та планування праці, недостатність необхідних коштів, наявність бюрократичних аспектів, багатогодинна робота, що має важкий вимірний зміст, недостатнє моральне та матеріальне стимулювання праці) [16, с. 110].

Схильність до професійних стресів обумовлена не лише стрес-факторами, зумовленими педагогічною діяльністю. Не меншою мірою впливають на них і конфлікти, що виникають у різних сферах особистого життя. Численними психологічними дослідженнями встановлено, що психопатичним захворюванням та емоційним зривам у професійній діяльності часто передували конфлікти в особистому житті [69, с. 190].

Отже, професійний стрес представників педагогічної діяльності викликається взаємодією стресорів, пов'язаних як з роботою, так і з особистісними характеристиками вчителя. Взаємодія цих стресорів призводить до утворення симптомів порушення здоров'я та до захворювань. До негативних наслідків професійних стресів науковці відносять хвороби та фізіологічні наслідки; зниження стабільності персоналу; зниження продуктивності діяльності; зниження трудової мотивації, захопленості

роботою, лояльності та привабливості роботи в організації; психологічні наслідки (порушення вольового контролю, збільшення конфліктності в колективі, переживання депресії та перевтоми, переживання самотності, незадоволеності життям, різні комплексні переживання, названі стрес-синдромами) [38, с. 62].

Доведено, що тривалий чи інтенсивний вплив стресорів може породжувати кілька форм особистісних змін [17, с. 19]:

1) замкнутість, відокремленість, відчуження, почуття неадекватності, невпевненість, погану соціальну пристосованість, психостенічність, шизоїдність;

2) афективні реакції, підвищену чутливість, незадоволеність сформованими відносинами;

3) тенденцію до заперечення психологічних конфліктів, оптимізм, товариськість та інші адаптивні властивості;

4) явище невротичної декомпенсації.

Під час тривалого стресу відбуваються також мотиваційні зміни (перебудова значимості мотивів). Внаслідок стресу зростає особистісна тривожність, замкнутість, нерішучість, байдужість. Тривалий чи інтенсивний вплив стресорів погіршує результати професійної діяльності, що призводить до порушення міжособистісних відносин, є причиною неадаптивних особистісних змін вчителя (емоційної та мотиваційної сфер), погіршення здоров'я [27, с. 18].

Прояви стресу в педагогічній діяльності різноманітні та поширені. Це насамперед фрустрованість, тривожність, виснаження, професійне вигоряння. Саме тому важливо навчати педагогів прийомам самопомоги з метою максимального зменшення негативного впливу професійного стресу. У наступному пункті нашого дослідження представлений теоретичний аналіз комплексу методів психологічної самопомоги, який може використовуватися для гармонізації психічного стану педагогічних працівників.

1.3 Психологічна самодопомога як комплекс методів гармонізації психічного стану особистості

Найбільш дієвими засобами управління стресом є різні методи оптимізації та гармонізації психічного стану [25]. Існує безліч методів корекції психоемоційного стресу, але задача стоїть в тому, щоб обрати такі, які б задовольняли індивідуальні потреби конкретної особистості та відповідали реальним умовам, що існують у даному місці та на даний час [23, с. 105].

Багато людей володіють знаннями про методи нівелювання стресу, але при цьому відчувають його негативні впливи у своєму житті. Часто ці знання застосовуються спонтанно, що не дає високої ефективності. Дехто надає перевагу аутогенному тренуванню, інші релаксації м'язів, дихальним практикам, медитації. Ми дослідили різні методи нейтралізації стресу. Так, науковці виділяють психологічні, фізіологічні, біохімічні та фізичні групи прийомів психологічної самодопомоги.

Розглянемо фізичні способи зменшення стресу. Лазня, сауна є прекрасними антистресовими методами. Сонячні ванни в помірних кількостях також сприятливо впливають на нервову систему, психічне та фізичне здоров'я.

Біохімічні методи зняття стресу передбачають вживання фармакологічних препаратів, лікарських рослин, ароматерапію. Найбільш дослідженими заспокійливими властивостями володіють ефірні олії валеріани, лаванди, меліси, іланг-ілангу, неролі. При використанні ароматерапії необхідно враховувати індивідуальну непереносимість запахів.

Фізіологічні методи регуляції стресу впливають на серцево-судинну систему, дихальну та м'язову системи. Вони включають масаж, акупунктуру, фізичні вправи, м'язові релаксації, дихальні техніки. Регулярні заняття фізичною культурою повинні відповідати віковим, статевим особливостям, стану здоров'я, типу темпераменту, пори року. Влітку – це плавання у

відкритих водоймах, сонячні ванни, які покращують настрій, їзда на велосипеді, волейбол на пляжі, прогулянки на природі, тобто зменшення гіподинамії. Заняття фізкультурою та спортом є важливим чинником профілактики та корекції психологічного стресу. Фізична активність при стресі генетично обумовлена, є реакцією у відповідь на стрес (стратегія втечі чи боротьби). Заняття фізкультурою переключають увагу на нові подразники, та знижують актуальність проблеми. Спорт активізує роботу серцево-судинної системи, нервової системи, підвищує активність імунної системи. Активність тіла викликає позитивні емоції, гарний настрій [26].

Більш детально розглянемо психологічні методи профілактики стресу, прийоми самопомоги. Перший вид – аутогенне тренування (аутотренінг) – є системою вправ, які людина спрямовує на себе. Аутотренінг сприяє саморегуляції психічних та фізичних станів людини. Його основи закладені в роботах німецького лікаря І. Шульца, який, вивчаючи вплив йоги на організм людини, встановив, що глибоке м'язове розслаблення (релаксація) сприяє усуненню емоційної напруженості, поліпшенню функціонального стану центральної нервової системи та роботи внутрішніх органів. Американський фізіолог Е. Джейкобсон встановив, що кожному виду емоційного збудження відповідає напруження певної м'язової групи. І. Шульц встановив, що глибока м'язова релаксація супроводжується відчуттям важкості і тепла, які з'являються внаслідок розслаблення м'язів і розширення кровоносних судин. Таким чином, це послугувало виникненню ідеї методу досягнення стану релаксації. Тобто людина здатна, проговорюючи певні словесні формули, спрямовані на виникнення відчуттів тепла і тяжкості у тілі, свідомо досягати зниження м'язового тонуусу і спрямовано впливати на різні функції організму. Словесні формули, що застосовуються в аутотренінгу, викликають характер відчуттів в конкретній частині тіла. Водночас було встановлено особливу роль чуттєвих образів, уявних уявлень, їх глибинний зв'язок з фізіологічними функціями.

Аутогенне тренування доцільне у тих видах діяльності, які провокують у людини виникнення емоційної напруги, зокрема і в педагогічній діяльності, оскільки в комунікації вчителя зі здобувачами освіти та з їхніми батьками часто виникають складні, суперечливі ситуації, які потребують емоційно-вольової саморегуляції. Застосування методів аутотренінгу сприяє цілеспрямованій зміні настрою і самопочуття, позитивно впливає на працездатність та стан здоров'я людини.

Аутотренінг містить вправи, що призначені для контролю над увагою, вербальні самоінструкції, вольове управління тонусом м'язів, керування дихальними ритмами. Система контролю над увагою включає набуття вміння концентруватися і тривалий час утримувати увагу на фіксованому об'єкті, предметі. Прості уявлення поступово трансформуються в більш складніші. Словесні формули самонавіювання комбінуються з конкретними дихальними ритмами. Аутотренінгові вправи виконуються у трьох положеннях: стоячи, лежачи і сидячи.

Система прийомів аутотренінгу особливо корисна для педагогічних працівників, адже вони постійно мають значне навантаження, зустрічаються з індивідуальними проблемами психофізіологічного стану, працездатності та здоров'я. Аутогенне тренування здатне поліпшити стан здоров'я педагога, підвищити його працездатність. Перевагами цього методу є те, що навчитися та користуватися ними можна самостійно, не володіючи спеціальними фаховими знаннями із психології [32, с. 28].

Наступний метод психологічної самопомоги при стресі – нервово-м'язова релаксація. Вона являє собою комплекс спеціальних вправ для релаксації різних груп м'язів. Виконується з метою зниження м'язового тону, який виникає через різні форми негативного емоційного збудження: страх, напруження, тривожність, збентеження. Перед виконанням вправ з м'язової релаксації, варто пам'ятати, що ці заняття корисні при стресі та тривожності, які супроводжуються м'язовою напругою. Розслабивши м'язи, можна досягти суттєвого зменшення хвилювання, тривоги, збудження. Варто

зауважити, що активна релаксація – це навичка, яка потребує постійного тренування. Для досягнення найкращого результату варто щодня виділяти 15-20 хв. на виконання технік.

Далі ми розглянемо прийоми візуалізації або використання позитивних образів. Візуалізація завжди була одним із засобів, за допомогою яких багато філософів і містиків прагнули досягати безтурботного спокою. Вони подумки відтворювали ідеальну картину, що приносить їм внутрішній спокій. Адже, зосереджуючи на цій картині всю увагу, у них швидко з'являлося відчуття розслаблення та гармонії.

Навички візуалізації роблять значно багатшим внутрішній світ людини, підвищують її креативність і здатність до емпатії, загострюють інтуїцію. Чітке уявлення бажаного результату веде до позитивного мислення. Існує низка експериментальних наукових праць, які свідчать про позитивний вплив очікувань і уявлень на поліпшення функціонування нервової та імунної системи людини.

Медитація є класичним способом концентрації, завдяки якому відбувається зняття психоемоційної напруги, зменшується розумова та фізична втома. Виділяють пасивну та активну медитації, змістовну та беззмістовну, відкриту і закриту. Більшість форм пасивні за зовнішнім проявом, але надзвичайно активні за внутрішнім психологічним наповненням. Активні форми медитації пов'язані з ритмічним рухом, наприклад, у танці або бігу. Змістовна медитація пов'язана з зануренням в об'єкт споглядання або будь-яку думку. У цьому випадку жодна інша думка, крім тієї, на яку спрямована увага, не повинна проникнути у свідомість. При беззмістовній медитації свідомість медитатора націлена на те, щоб у ньому не було жодної думки, лише порожнеча, що створює лише відчуття просвітлення розуму. При відкритій медитації медитуюча людина може чути всі звуки, або бачити всі найдрібніші деталі об'єкта, що знаходиться перед нею. При закритій медитації людина із закритими очима не приймає ніяких сторонніх звуків, предметів, відчуттів. Займаючись медитацією, не треба

робити над собою жодних зусиль, лише повністю розслабитися і зосередитися на внутрішніх думках і відчуттях.

Можливості та властивості медитації в різних людських діяльностях можна узагальнити наступним чином. В сфері оздоровлення організму медитація: зменшує стрес, позбавляє людину від внутрішньої тривоги, приносячи внутрішній спокій і задоволеність життям; нормалізує діяльність серцево-судинної та шлунково-кишкової систем; лікує безсоння і покращує нічний сон, урівноважує його повільні та швидкі фази; регулює вагу; знижує потребу в фармакологічних психоемоційних стимуляторах; знижує потребу у зовнішній медичній допомозі, ліках та відповідно у зверненні до лікарів.

В сфері особистісного розвитку медитація зміцнює внутрішню психологічну структуру особистості, підвищуючи її самооцінку та незалежність від думки інших людей; формує впевнене, спокійне і, водночас оптимістичне світовідчуття та світосприйняття; сприяє встановленню більш якісних взаємовідносин з оточуючими, покращує відносини на роботі та в сім'ї; сприяє пошуку життєвого сенсу та життєвих цілей.

В сфері навчання та освіти за допомогою медитації успішно розвиваються психічні пізнавальні процеси, зокрема: відчуття, увага, пам'ять, мислення, уява; підвищується творчий потенціал і здатність до генерування оригінальних та нестандартних рішень; підвищується працездатність у професійній сфері та потяг до самовираження у творчих видах діяльності.

Невміння переключатися – чинник, що тісно пов'язаний зі стресом. Щодня педагоги виконують безліч різних справ, що може спричинити стресову ситуацію. Таке становище може призвести до психічного виснаження. У цьому випадку концентраційні вправи просто незамінні. Їх можна виконувати будь-де та будь-коли протягом дня. Для початку бажано займатися вдома: рано-вранці, перед відходом на роботу (навчання), або ввечері, перед сном чи відразу після повернення додому.

Суть виконання вправи полягає в тому, що людина сідає на стілець, боком до спинки, щоб не спиратися на неї. Стілець не повинен бути з м'яким

сидінням, інакше ефективність вправ знизиться. Сидіти потрібно якомога зручніше, щоб людина могла перебувати нерухомо протягом певного часу. Руки потрібно покласти на коліна, очі закриті. Далі дихати через ніс спокійно, не напружено і намагатися зосередитися лише на тому, що вдихається повітря холодніше, аніж те, яке видихається.

Дихання – ще один із ефективних способів психічної та фізіологічної саморегуляції, оскільки дихальна гімнастика позитивно впливає на всі системи організму: ендокринну, дихальну, кровоносну, сечовидільну, нервову. Правильне застосування дихальних ритмів дозволяє повніше і якісніше опанувати навички м'язової релаксації. Одним із ефективних способів використання технік дихання є концентрація уваги на самому процесі. Рекомендують концентрувати увагу на рухах грудної клітини, або на потоці повітря, яке проходить дихальними шляхами. Найбільш ефективними є техніки «дихання по квадрату», «човник», «4x4», «вдих носом, видих ротом» тощо [37].

Загальні рекомендації щодо застосування дихальної гімнастики:

- займатися дихальними вправами в добре провітрюваній кімнаті;
- виконувати вправи лише через 1,5-2 години після їжі;
- дихання під час комплексу вправ має бути через ніс;
- починати дихальні вправи з кількох загально зміцнювальних вправ для рук, ніг, тулуба;
- виконувати вправи, концентруючи увагу на процесі дихання;
- виконувати вправи обережно, слідкувати за відчуттями в тілі;
- не напружувати ніздрі та мускулатуру обличчя;
- займатися дихальною гімнастикою можна 2 рази на день: вранці та ввечері.

Наступний прийом самодопомоги – застосування аромотерапії. Цей вид психотерапії ефективний для запобігання перевтомі, дратівливості, депресій, вона підвищує стійкість до несприятливих чинників, допомагає саморегуляції, саморозвитку особистості. Ефірні олії здатні позитивно

впливати на емоційний стан людини. Виділяють різні способи застосування ефірних олій: ароматизація приміщенням, ванни, інгаляції, компреси, розтирання, масаж, самомасаж.

Масажем здійснюють вплив на шкіру через погладження, розтирання і вібрацію, що здатний активізувати периферичну нервову систему, а через неї і весь організм. У практиці самопомоги використовуються два різновиди сучасного оздоровчого масажу: традиційний, пов'язаний з масуванням всієї поверхні тіла, і східний, точковий, пов'язаний з цілеспрямованим впливом на біологічно активні точки, розташовані по всьому тілу людини.

Самомасаж найкраще робити увечері після теплої ванни на чистій шкірі або вранці після фізичних вправ і водних процедур. Починати самомасаж треба з ніг, потім масажуються руки, груди, живіт, сідниці. На кожен ділянку тіла відводиться 1-2 хвилини. Напрямок рухів при масуванні – завжди до серця по ходу лімфатичних шляхів. Самі лімфатичні вузли, що знаходяться в підколінній ямці, в області паху та під пахвами, масажувати не рекомендується. Масаж спини можна робити за допомогою рушника або спеціальних масажерів. Хороший ефект дає балансування на спині з підтисненими до підборіддя колінами (лежачи на підлозі).

Існує багато різних прийомів масажу. Найпоширеніші з них – прогладження, розтирання, згинання-розгинання кінцівки, поплескування і пощипування. Слід враховувати, що слабка дія всіх цих прийомів має заспокійливий ефект, сильний вплив – збуджуючий. Використання при масажі різних мазей, масел і настоянок трав посилює його оздоровчий вплив.

Точковий масаж може бути двох видів – спрямований на зони, на які проєктуються основні функціональні системи організму і спрямований на біологічні точки, що мають конкретне функціональне значення. Усі функціональні системи організму відображені на поверхні певних ділянок тіла. У порожнині рота, на вушних раковинах, на долонях рук та підшвах ніг є особливі точки, впливаючи на які масажем можна регулювати функції

внутрішніх органів. Масажувати біологічно активну точку потрібно перпендикулярно поверхні тіла великим, середнім або вказівним пальцями. Лікувальний ефект від точкового масажу може відчуватися вже під час виконання процедури, але щоб отримати позитивний зворотний зв'язок від точкового масажу, його потрібно виконувати досить тривалий час [68, с. 18].

Арттерапія – це різновид психотерапії за допомогою образотворчого мистецтва. Арттерапія передбачає різні напрямки, зокрема: малюнок терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцювально-рухова терапія, кінотерапія, лялькотерапія тощо. Застосовують арттерапевтичні методики як самостійно, так і в комбінації до інших видів терапії. Арттерапія працює з продуктами творчості самої людини та з готовими витворами мистецтва (картини, скульптури, книги, продукція кіномистецтва). Арттерапія ефективна у випадках тяжких емоційних порушень, а також у разі труднощів у спілкуванні, замкнутості, сором'язливості.

Малюнкові техніки сприяють відпочинку при нервовій дратівливості, безсонні, адже малюючи, людина усвідомлює свої почуття, бажання, завдяки малюванню вона осягає, моделює реальність, легше сприймає проблемні ситуації та події. За допомогою простих прийомів арттерапії людина зможе навчитися керувати собою, змінювати власні настрої, почуття.

Бібліотерапія – ще одна з форм психотерапії та самопомоги, спрямована на поліпшення стану особистості. Ця методика може використовуватися як індивідуально, так і в групі. Ситуації, описані у книзі, мають спонукати до дій, боротьби, пошуку у собі духовних сил. Рекомендується використовувати сатиричну та гумористичну літературу, вона допомагає зміцнити впевненість у собі та стимулює позитивні емоції. Книги для читання не повинні бути надто об'ємними (50-70 сторінок).

При розумових, фізичних перенавантаженнях рекомендуються комплекси вправ для саморегуляції. Зазвичай вони складаються з простих вправ, тривалістю до 15 хв. Найкращий ефект від їх виконання можна досягнути за умови регулярної практики.

Такий прийом самопомоги, як позитивне мислення, тісно пов'язаний з вірою. Психологічна віра пов'язана з продуктивним мисленням та здатністю людини діяти відповідно до виробленої установки. Зміна образу думок з негативних на позитивні здатна не лише зцілити людину, а й повністю змінити її життя. Позитивність мислення ґрунтується на його діалектичності – можливості в процесі аналітичного міркування побачити в будь-якому предметі як позитивні, так та негативні сторони. Акцентуюсь на позитивній стороні будь-якого явища та усуваючи негативну, можна досягти більшої психологічної стійкості. Один із різновидів позитивного мислення – саногенне мислення, яке дозволяє усвідомити всю послідовність актів мислення, що викликають певну негативну емоцію, керувати нею та усувати її. Раціональне перетворення будь-якого негативного почуття здатне ефективно усунути його. Позитивне мислення, крім уміння міркувати і аналізувати свої почуття, передбачає також:

- безумовну любов до самого себе та вигнання зі свідомості зневажливої самокритики, прийняття самого себе таким, яким ви є з усіма вашими позитивними і негативними сторонами;
- сприйняття світу з позицій «я – добрий, ти – добрий», «світ навколо мене – добрий»;
- прощення собі своїх минулих помилок;
- вміння говорити оточуючим «ні», не відчуваючи руйнівного почуття провини;
- здатність прислухатися до свого внутрішнього голосу і слідувати за ним;
- любов до тієї справи, яка приносить кошти для існування і відсутність бажання рахувати доходи, які отримують інші люди, які займаються чимось іншим.

Ці здібності позитивного мислення формуються у процесі медитативних роздумів, у яких людина питає саму себе про всі сторони свого буття і отримує відповіді, що дають основу для вчинків [43].

Висновки до розділу

Таким чином, у першому розділі нашої роботи було здійснено теоретичне дослідження поняття та структури професійного стресу. Так, було встановлено, що професійний стрес педагогічних працівників – це емоційний стан людини, який виникає через несподівану та напружену ситуацію у педагогічному колективі, конфліктні взаємини, інтелектуальні та емоційні навантаження. Під дією стресу людина частіше вчиняє помилки, їй складно займатися цілеспрямованою діяльністю, концентруватися і розподіляти увагу, у неї погіршується якість пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, уяви, мислення), може виникати загальне гальмування або й повна дезорганізація діяльності. Джерелами виникнення і переживання стресу є низка психологічних, суб'єктивних чинників, які залежать від особливостей самої особистості, оцінки нею ситуації тощо. Будь-яка подія, що порушує звичне життя, може стати причиною стресу. Водночас, об'єктивна причина не має абсолютного значення у контексті виникнення стресу. Головним є власне суб'єктивне ставлення людини до неї. Тому одна і та ж ситуація різними людьми може сприйматися або, як стресова, або взагалі не викликати жодних хвилювань.

На думку Д. Фонтан [51], стресогенні чинники діяльності педагогічних працівників бувають загальні та специфічні. До загальних стресорів автор відносить: відсутність чіткого керування організацією сумісної діяльності (зокрема, безвідповідальність, неритмічність або відсутність системи в роботі), недостатня кількість працівників, що примушує інших працювати у понаднормовому режимі (через значний обсяг роботи, вона виконується або неякісно, або ж її достатня якість забезпечується над зусиллями педагогів); порушення режиму робочого часу (відсутність перерв, робота на вихідних, зміна ритму діяльності); статусні проблеми, пов'язані з низьким службовим статусом, недостатньою заробітною платнею, відсутністю перспектив кар'єрного зростання; надмірна організованість і формалізм (велика кількість

нарад, педагогічних рад, засідань, написання планів та звітів); невизначеність і непередбачуваність розвитку подій в організації (швидкі, непрогнозовані дії, які порушують стабільність функціонування колективу без пояснення колективу необхідності цих змін).

До специфічних професійних стресорів належать: нечіткі, неконкретні посаді обов'язки працівників (співробітники можуть не знати власних службових повноважень, не розуміти, що вони повинні виконувати і де межі їх компетентності та відповідальності); занадто високі вимоги (відсутність задоволення від результатів діяльності); ігнорування (керівник освітньої установи може своїми діями провокувати стрес у підлеглого шляхом морального або матеріального впливу на його життєдіяльність). Несприятливий соціально-психологічний клімат в колективі може призводити до стресів через психологічну несумісність, різні погляди на стратегію навчального процесу чи навчального закладу загалом. До специфічних стресорів належать також чинники сімейних обставин: незадовільна поведінка власних дітей, ревності, зрада чоловіка або дружини, хвороба близьких родичів, фінансові та побутові проблеми тощо.

Розглянувши психологічну самодопомогу, як комплекс методів гармонізації психічного стану особистості, ми встановили, що її основною функцією є саморегуляція та самокоригування. Комплекс прийомів вміщує різні психологічні вправи, медіація, релаксація, йога, ароматерапія, точковий масаж, дихальні техніки, арттерапія, фізична активність, прийняття водних процедур. Варто зазначити, що вказані психотехнології самодопомоги у педагогів сприятимуть підвищенню рівня психологічної обізнаності та професійного розвитку щодо методів, технік і вправ самодопомоги; також зменшуватимуть ризик професійного вигорання педагогічних працівників та нормалізуватимуть фізичний та психічний стани вчителів у процесі їхньої професійної діяльності тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1 Організація етапів дослідження, опис бази та методів

Проаналізувавши теоретичні питання професійного стресу у педагогічних працівників, ми здійснили емпіричний етап нашого дослідження за допомогою батареї діагностичних методик [34]. Констатуючий етап дослідження проводився на базі Ліцею № 2 Хмельницької міської ради, м. Хмельницький. У діагностиці взяли участь 55 педагогів, з них 7 чоловіків та 48 жінок. Вік досліджуваних становить від 21 до 57 років. Стаж педагогічної діяльності: 1-5 років – 16 осіб, 6-15 років – 24 людини, 16-25 років – 11 осіб, 25-32 роки – 4 педагоги.

Розглянемо групу емпіричних методик, які застосовувалися у нашій роботі. Перша методика – методика діагностики стану стресу (О. Прохоров). Методика дозволяє виявити особливості переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах. Методика призначена для осіб, віком від 18 років без обмежень за освітніми, соціальними та професійними ознаками. Згідно інструкції, потрібно позначити кружечком ті питання, на які респондент відповідає ствердно («так») [29].

Обробка та інтерпретація результатів виконується наступним чином: потрібно підрахувати кількість позитивних відповідей з усіх 9 питань. Кожній відповіді «так» надається 1 бал (відповідь «ні» оцінюється в 0 балів). Результат 0–4 бали – означає високий рівень регуляції у стресових ситуаціях. Людина поводить себе у стресовій ситуації досить стримано та вміє

регулювати власні емоції. Зазвичай такі люди не схильні дратуватися і звинувачувати інших чи себе в подіях, що відбуваються.

5–7 балів – помірний рівень. Людина не завжди правильно і адекватно поводить себе у стресовій ситуації. Іноді вона вміє зберігати самовладання, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить із себе»).

8–9 балів – низький рівень. Такі люди характеризуються високим ступенем невпевненості та виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль у стресовій ситуації та не вміють володіти собою. Їм важливо розвивати навички саморегуляції під час стресу.

Наступна методика – тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих) [29]. досліджуваному пропонують бланк, де вказані групи ознак стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Наявність у респондента одного із інтелектуальних і поведінкових ознак оцінюється в 1 бал; емоційних – 1,5 бали, а фізіологічних – 2 бали.

Обробка результатів тестування здійснюється шляхом визначення загальної суми отриманих балів. Загальна максимальна сума за всім списком може досягати 66. Показник від 0 до 5 балів вважається сприятливим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес у людини відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і пошуку оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку необхідне застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого рекомендована допомога психолога або

психотерапевта. Цей рівень стресу свідчить про те, що організм знаходиться на межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу – виснаження ресурсів адаптаційної енергії.

Третьою методикою нашого дослідження була шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова). відповідно інструкції, респондентові потрібно позначити твердження, які відповідають його настрою протягом, як мінімум, двох останніх тижнів. Відповідати варто максимально відверто. Якщо отримано 7 і більше позитивних відповідей, це свідчить про наявність високого рівня тривоги, що вимагає втручання психолога або спеціаліста з психосоматичної медицини [64].

З метою виявлення виснаження від стресу ми використали методику The Kessler Psychological Distress Scale (K10). Цей опитувальник дозволив оцінити, наскільки стресові події у житті респондентів відображаються на їхньому психоемоційному стані. Досліджуванним пропонується 10 питань. Згідно шкали відповідей, потрібно обрати ту, яка найбільше відповідає самопочуттю протягом останнього місяця [49].

Результати оцінювання додаються згідно отриманих балів.

Ніколи – 1 бал

Рідко – 2 бали

Іноді – 3 бали

Часто – 4 бали

Завжди – 5 балів

Сума балів до 20 балів – цей показник говорить, що респондент знаходиться в, так званій, «зеленій зоні», психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе. Від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це «жовта зона». Людині варто розпочати відновлення свого психоемоційного стану. Від 29 до 34 – психоемоційне виснаження знаходиться у «жовтогарячій зоні». На цьому

етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад тощо). Понад 35 балів – «червона зона». Свідчить про сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до психолога, психотерапевта, щоб з'ясувати причини психоемоційного виснаження та його впливу на здоров'я.

Остання методика емпіричної частини дослідження – шкала організаційного (професійного) стресу А. Макліна [49]. Ця шкала вимірює толерантність (стійкість до стресів) до організаційного (професійного) стресу, пов'язану з недостатнім умінням спілкуватися, приймати цінності інших людей, адекватно оцінювати ситуацію без завдання шкоди своєму здоров'ю та працездатності. Пропоновані твердження потрібно оцінити за шкалою:

- вірно – 1;
- найімовірніше – 2;
- можливо – 3;
- скоріше не вірно – 4;
- не вірно – 5.

Опрацювання та інтерпретація результатів відбувається шляхом підрахунку суми балів за ключем. Чим менший сумарний показник організаційного стресу, тим вища толерантність, а чим він більший, тим більша схильність до переживання дистресу і різних стрес-синдромів, наприклад, зростає ризик професійного вигорання і різних коронарних захворювань.

Сумарний показник організаційного стресу і ризик серцево-судинних захворювань:

- більше 50 балів – поведінка типу А (високий);
- 40–49 балів – поведінка типу А, В (помірний);
- менше 39 балів – поведінка типу В (низький).

Окремо визначаються наступні показники:

1. Здатність до самопізнання (когнітивність) – питання 4, 9, 13, 18. 2.
2. Широта інтересів – питання 2, 5, 7, 16.
3. Ухвалення цінностей інших – питання 3, 8, 14, 20.
4. Гнучкість поведінки – питання 1, 11, 17, 19.
5. Активність і продуктивність – питання 6, 10, 12, 15 [7].

З метою математичного аналізу отриманих даних ми використовували програму статистичного аналізу SPSS Statistics 26.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Згідно результатів дослідження рівнів регуляції педагогів у стресових ситуаціях за методикою діагностики стану стресу О. Прохорова ми отримали наступні показники, що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Ступені самоконтролю та емоційної лабільності педагогів у стресових умовах

Рівень регуляції у стані стресу	Кількість, % респондентів
Високий	12 (21,81%)
Помірний	26 (47,27%)
Низький	17 (30,90%)

Таким чином, ми відмітили високий рівень самоконтролю у стресових умовах у 21,81% респондентів, помірний – майже у половини досліджуваних (47,27%) та низький рівень саморегуляції у стресових ситуаціях у 30,90% опитаних педагогів. Самоконтроль у стресових умовах є важливою навичкою, яка ефективно допомагає впоратися з труднощами і забезпечує позитивний вплив на емоційний стан та продуктивність. Застосування цих стратегій може допомогти педагогам керувати стресом та підтримувати фізичне та емоційне благополуччя. Навички самоконтролю та саморегуляції

можуть допомогти педагогам ефективніше впоратися зі стресом. Це включає в себе техніку релаксації, дихальні вправи, медитацію тощо. Звернення до психолога або консультанта може допомогти вирішити особисті проблеми та знайти стратегії подолання стресу.

На рисунку 2.1 графічно зображені результати даної діагностики.

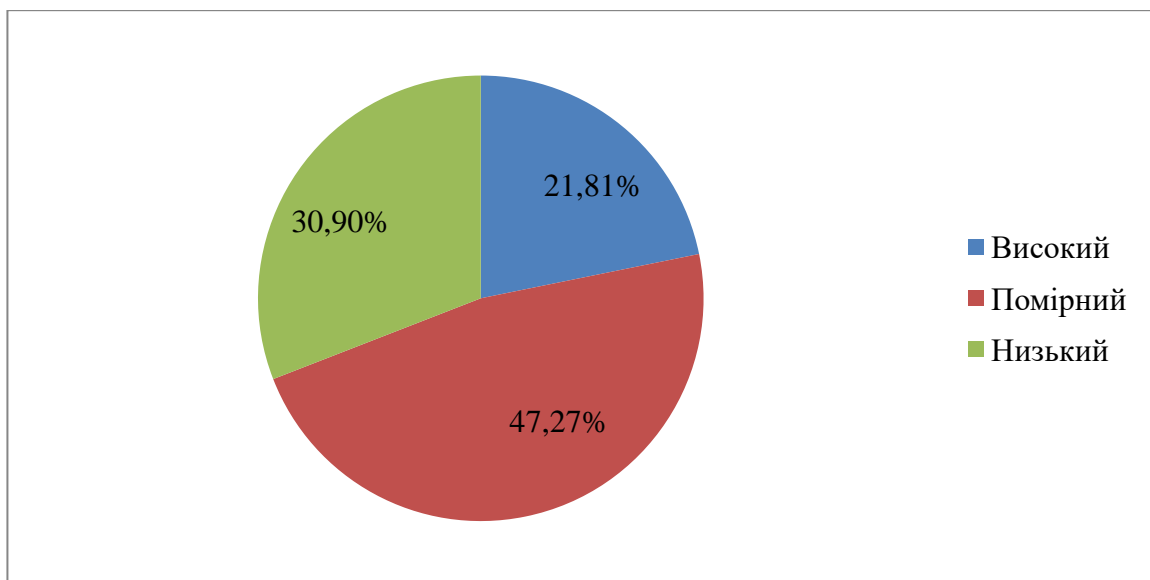


Рисунок 2.1 – Рівні самоконтролю педагогів у стресових ситуаціях

Згідно отриманих результатів, помірний та низький рівні саморегуляції у стресі присутні у 78,17% педагогічних працівників, що свідчать про притаманні їм труднощі у подоланні стресу та управлінні своїми психоемоційними станами під час складних життєвих ситуацій. Забезпечення педагогічного персоналу необхідною підтримкою та розумінням з боку адміністрації може знизити рівень стресу.

Регулювання стресу серед педагогів може відбуватися на різних рівнях, враховуючи як індивідуальний підхід, так і організаційні заходи. Важливо розуміти, що різні педагоги можуть використовувати різні підходи до управління стресом, тому комбінація цих різних рівнів може бути найефективнішою.

Педагогічна діяльність, безсумнівно, може супроводжуватися стресом через ряд факторів, пов'язаних з викладанням, взаємодією з учнями, спілкуванням з батьками та іншими членами шкільної спільноти, а також

зовнішніми тисками та вимогами. Тому наступний аналіз даних проводився за тестом на визначення рівня стресу (В. Щербатих). Нами були отримані загальні значення рівнів стресу, та проаналізовані окремі групи ознак стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. У таблиці 2.2 вказані загальні значення.

Таблиця 2.2 – Результати тестування рівня стресу (за В. Щербатих)

Рівень стресу	Кількість, % респондентів
Стресовий стан відсутній	8 (14,54%)
Помірний стрес	17 (30,90%)
Виражений стрес	19 (34,54%)
Сильний стрес	7 (12,72%)
Критичний стрес (виснаження ресурсів адаптаційної енергії)	4 (7,27%)

Отже, ми виявили, що 30,9% педагогів переживають помірний стрес, 34,54% - мають стан вираженого стресу. Ці респонденти мають потребу у навчанні спеціальним методам стабілізації свого стану під час дії стресорів. Тоді як 12,72% і 7,27% опитаних педагогів переживають відповідно сильний та критичний рівні стресу, що вимагає уже втручання спеціалістів психологічного профілю для надання їм психотерапевтичної допомоги. Причиною виникнення стресу у педагогів можуть бути різні чинники, а саме вони часто стикаються з великим обсягом роботи, включаючи підготовку до уроків, оцінювання, взаємодію з батьками та адміністративні завдання. Це може призвести до виснаження та стресу. Конфлікти або недостатня підтримка з боку колег можуть ускладнити робочий процес і привести до стресу. Вчителі можуть переживати емоційні навантаження через взаємодію з учнями, особливо, якщо вони стикаються з труднощами чи особистими проблемами. Важливо розуміти, що стрес є індивідуальним і може виникати з різних причин. Деякі педагоги можуть відчувати стрес при одних умовах, тоді як інші можуть впоратися з аналогічними ситуаціями без значного

дискомфорту. Самопізнання та використання стратегій управління стресом можуть бути корисними для збереження емоційного здоров'я педагогів.

На рисунку 2.2 представлена діаграма з отриманими даними.

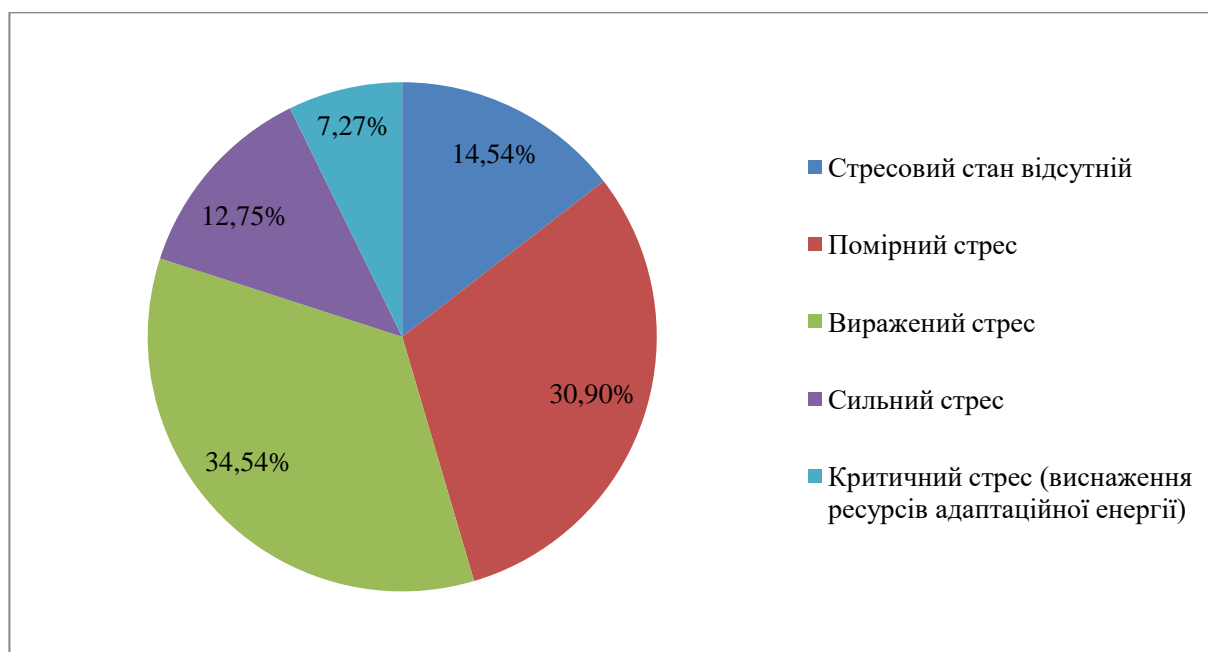


Рисунок 2.2 – Показники рівнів стресу за В. Щербатих

Стрес може впливати на людей на різних рівнях: інтелектуальному, поведінковому, емоційному та фізіологічному. Далі ми проаналізували рівні стресу безпосередньо за групами ознак стресу. У таблиці 2.3 показані результати наявності інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак стресу у респондентів.

Таблиця 2.3 – Рівні груп ознак стресу

Рівні / Ознаки	Інтелектуальні	Поведінкові	Емоційні	Фізіологічні
Низький	36,36%	40%	43,63%	38,18%
Помірний	50,90%	34,54%	38,18%	41,82%
Високий	12,76%	25,45%	18,18%	20%

Отримані результати свідчать про те, що 63,66% педагогів демонструють помірний та високий рівні інтелектуальних ознак стресу; 60% сумарно виявляють неадаптивні рівні поведінкових ознак стресу. Понад половина опитаних (56,36%) вчителів емоційно реагують на стресові події, а

61,82% респондентів під час стресу показують фізіологічні ознаки помірного та високого рівнів. Слід зауважити, що ознаками інтелектуального стресу є проблеми зі сприйняттям та зберіганням інформації, а також порушується здатність зосередження та уваги. До ознак поведінкового стресу відносять відсутність апетиту або, навпаки, переїдання, а також проблеми зі сном можуть бути пов'язані зі стресом; надмірна активність або, навпаки, відчуття безсилля та внутрішнього інтересу до звичних занять. Підвищений рівень тривоги та постійна напруга є типовими ознаками емоційного стресу. Стрес може порушити почуття втрати контролю та безпомічності. З боку фізіологічних ознак проявляється збільшення частоти серцевих скорочень, напругою у м'язах.

На рисунку 2.3 ми представили графічно діагностичні дані.

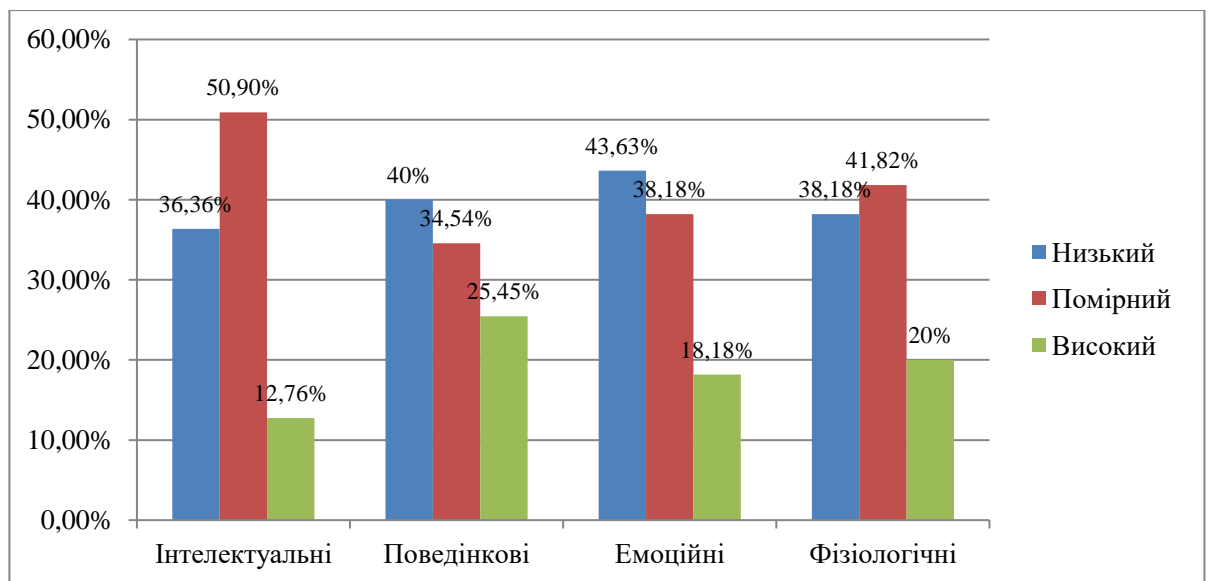


Рисунок 2.3 – Рівні груп ознак стресу у педагогічних працівників

Оскільки третьою методикою нашого дослідження була шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова). Шкали самооцінки тривоги широко використовують у психологічних дослідженнях та клінічній практиці для вимірювання рівня тривожності у людей. Ці шкали не дозволяють оцінити різні аспекти тривоги, такі як загальна тривога, фізичні симптоми, когнітивні аспекти та емоційний стан. Ми діагностували актуальні рівні тривоги у педагогічних працівників. Так, у 7 вчителів (12,72%) діагностовано

нормативний рівень тривоги (тривога відсутня), у 34 педагогів (61,81%) легкий тривожний розлад або середня ступінь тяжкості, у 10 респондентів (18,18%) – виражений тривожний розлад (тривожний розлад важкої ступені) та 4 досліджувані (7,27%) продемонстрували тривожний розлад вкрай важкої ступені (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Результати діагностики самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова)

Рівень тривоги	Кількість, % респондентів
Нормативний (тривога відсутня)	7 (12,72%)
Легкий тривожний розлад (середня тривога)	34 (61,81%)
Виражений тривожний розлад (важка тривога)	10 (18,18%)
Тривожний розлад вкрай важкої ступені	4 (7,27%)

Під час використання таких шкал важливо відзначити, що рівень тривоги можна варіювати у залежності від контексту та інших факторів. Деякі люди можуть проявити більше тривоги у певних ситуаціях, а інші – менше. Також важливі індивідуальні розбіжності в сприйнятті та вираженні тривоги. Результати діагностики вказують на те, що 14 респондентів перебувають у стані важкої тривоги та потребують психологічної допомоги.

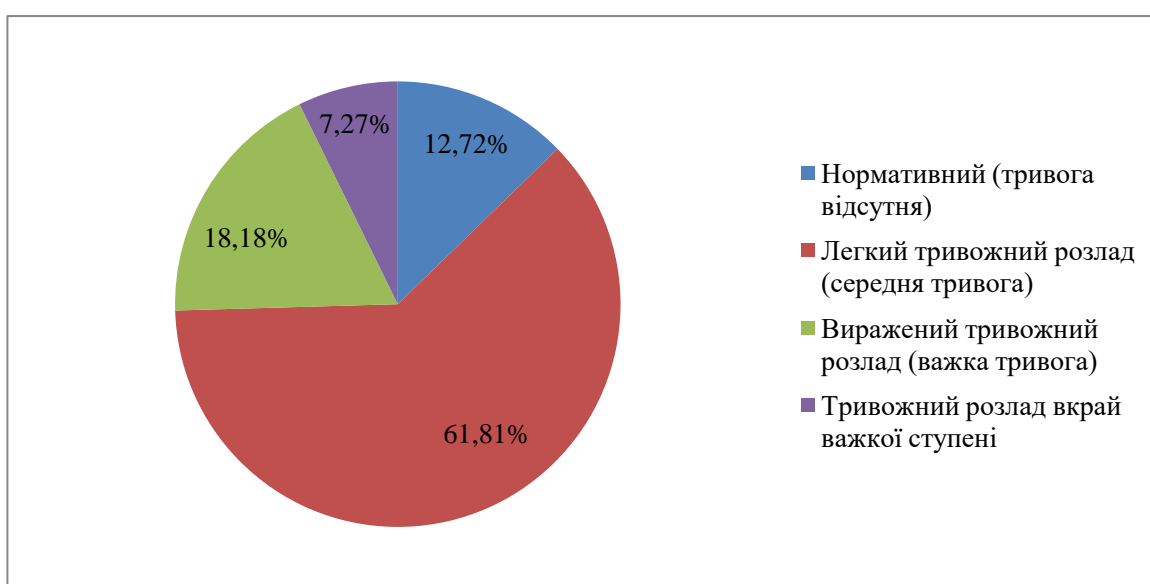


Рисунок 2.4 – Рівні самооцінки тривоги педагогічних працівників

Наступним етапом нашої емпіричної частини дослідження було визначення ступеню виснаження від стресу за допомогою методики «Шкала психологічного дистресу Кесслера» (The Kessler Psychological Distress Scale (K10)). Визначення ступеню виснаження від стресу може використовуватися для оцінки загального психологічного та психічного втомлення, що виникає в результаті тривалого стресу чи перевантаження

У таблиці 2.5 продемонстровані рівні психоемоційного виснаження у досліджуваних вчителів. Оцінка виснаження від стресу визначається на основі відповідей на ці питання, і результати надають інформацію про те, наскільки індивід відчуває виснаження на роботі. При оцінці ступеня виснаження від стресу, важливо враховувати контекст індивідуальної ситуації та інших факторів, що можуть впливати на психічне становище. Також, для точної інтерпретації результатів, рекомендується враховувати особистість та життєвий контекст конкретної людини.

Таблиця 2.5 – Рівні психоемоційного виснаження педагогів (за методикою «Шкала психологічного дистресу Кесслера»)

Рівень психоемоційного виснаження	Кількість, % респондентів
Нормативний («зелена зона»)	11 (20%)
Легке психоемоційне виснаження («жовта зона»)	34 (61,81%)
Значне психоемоційне виснаження («жовтогаряча зона»)	7 (12,72%)
Сильне психоемоційне виснаження («червона зона»)	3 (5,45%)

Отже, як видно з результатів дослідження, у 20% педагогів відсутнє психоемоційне виснаження. 61,81% опитаних відчувають легке психоемоційне виснаження, а 12,72% - мають ступінь значного виснаження. Найбільше непокоїть 5,45% респондентів, оскільки вони продемонстрували вкрай сильне виснаження, тобто відчувають тяжкий психологічний дистрес (див. рис. 2.5).

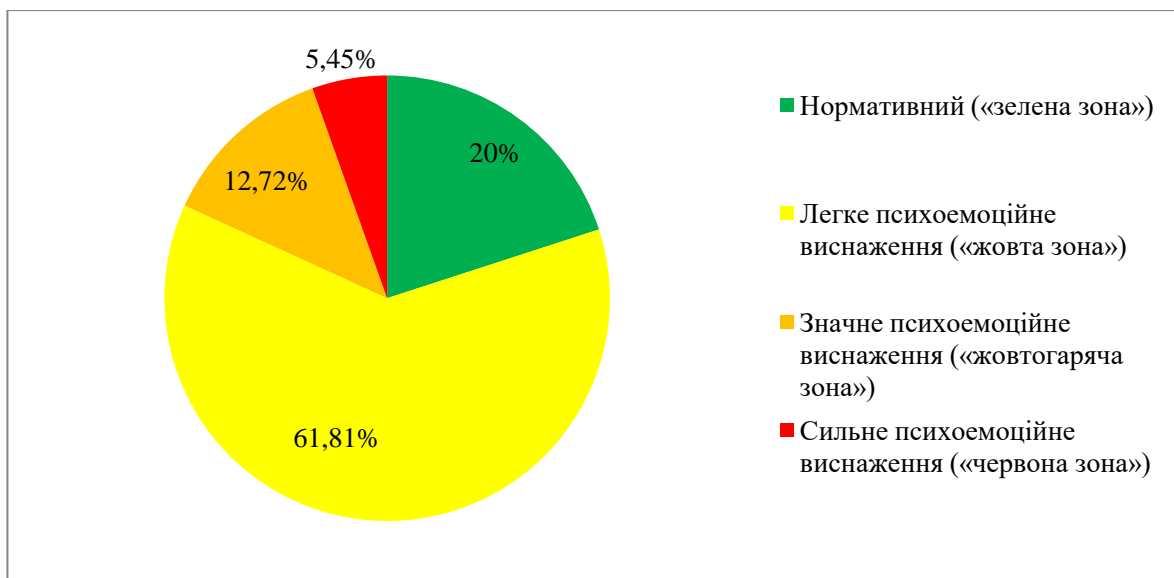


Рисунок 2.5 – Рівні психологічного дистресу педагогічних працівників

Рівень психоемоційного виснаження є показником ступеня втомленості та стресу, який спостерігається внаслідок тривалої психологічної та емоційної напруги. Цей стан часто виникає у зв'язку з інтенсивною роботою, конфліктами на роботі, перевантаженнями або невдачами в професійній сфері. Рівень психоемоційного виснаження може вплинути на фізичне та психічне здоров'я і, якщо не керувати ним, може призвести до виснаження та вигорання. Рівень психоемоційного виснаження збільшується ступенем, до якого людина відчуває емоційну втомленість та втрату енергії через роботу або інші фактори в її житті. Це можна включати емоційне розуміння, втому, пасивність та втрату інтересу до професійної чи особистої діяльності. Рівень психоемоційного виснаження є показником психічного здоров'я та може вказувати на необхідність управління стресом та впровадження стратегій самозахисту.

Останню методику, яку ми застосували у дослідженні – шкала організаційного стресу А. Макліна, дозволила визначити толерантність до організаційного стресу у педагогів. Толерантність до організаційного стресу - це здатність особистості ефективно впоратися зі стресом, що виникає на роботі. У випадках педагогів це означає їхню ефективність ефективної реакції на виклики та труднощі, пов'язані з навчанням і вихованням учнів,

взаємодією з колегами, адміністрацією, а також з іншими аспектами їхньої професійної діяльності. У таблиці 2.6 представлені сумарні значення показників схильності до переживання дистресу та різних стрес-синдромів.

Таблиця 2.6 – Показники організаційного стресу у педагогічних працівників

Рівень, тип поведінки	Кількість, % респондентів
Високий, поведінка типу А	15 (27,27%)
Помірний, поведінка типу А, В	28 (50,92%)
Низький, поведінка типу В	12 (21,81%)

З таблиці ми бачимо, що 21,81% респондентів демонструють поведінку типу В, тобто у них низькі рівні організаційного стресу та відсутній ризик виникнення професійного вигорання, розвитку психосоматичних хвороб тощо. У більше половини опитаних (50,92%) відзначається помірний рівень організаційного стресу та комбінований тип поведінки А, В. У 15 вчителів (27,27%) високий показник організаційного стресу, що характеризує їх як «групу ризику» (див. рис. 2.6).

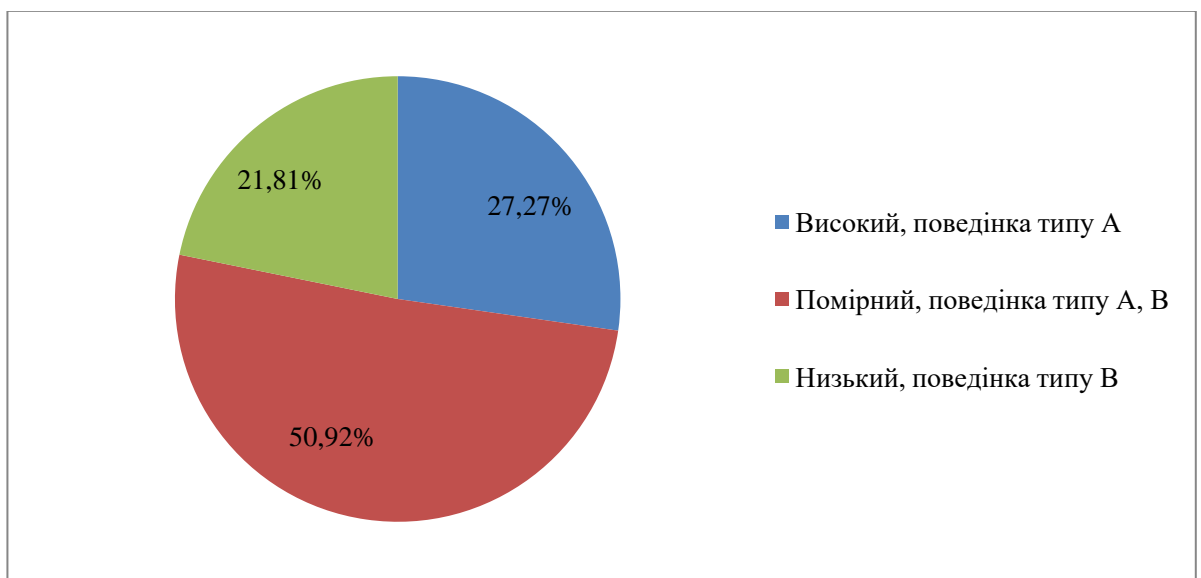


Рисунок 2.6 – Рівні організаційного стресу у педагогів

Окремо ми визначили наступні показники шкали організаційного стресу: здатність до самопізнання (когнітивність); широта інтересів;

прийняття цінностей інших; гнучкість поведінки та активність і продуктивність (таблиця 2.7). Ось деякі аспекти, які можуть вплинути на толерантність до організаційного стресу у педагогів: здатність розпізнавати свій рівень стресу і вживати ефективні стратегії саморегулювання; здатність відчувати, що ви маєте контроль над своєю роботою та здатність впливати на події; здатність ефективно взаємодіяти з колегами, учнями, батьками та іншими учасниками освітнього процесу; можливість отримати підтримку від колег, адміністрації та інших осіб у навчальному середовищі.

Таблиця 2.7 – Окремі показники шкали організаційного стресу

Показники / Рівень	Високий	Середній	Низький
Здатність до самопізнання	12,76%	50,90%	36,36%
Широта інтересів	25,45%	34,54%	40%
Прийняття цінностей інших	18,18%	38,18%	43,63%
Гнучкість поведінки	20%	41,82%	38,18%
Активність і продуктивність	36,36%	50,90%	12,76%

Отримані результати демонструють нам рівні окремих показників шкали організаційного стресу. Як бачимо, найбільший відсоток (36,36%) серед високого рівня активності та продуктивності, а також широти інтересів респондентів (25,45%). Шкали організаційного стресу використовують для вимірювання різних аспектів стресу, які можуть виникати на роботі. Такі шкали допомагають дослідникам та управлінцям зрозуміти рівень стресу в організації та ідентифікувати причину або джерела стресу. Важливо отримати результат, що існує багато різних шкал стресу, і кожна з них може фокусуватися на конкретних аспектах організаційного стресу. Ці інструменти допомагають визначити конкретні аспекти роботи, які можуть викликати стрес, та проблему, як цей стрес впливає на працівників. Оцінка рівня організаційного стресу може бути на першому етапі для розробки програми та стратегії з управління стресом на робочому місці.

Графічно результати зображені на рисунку 2.7.

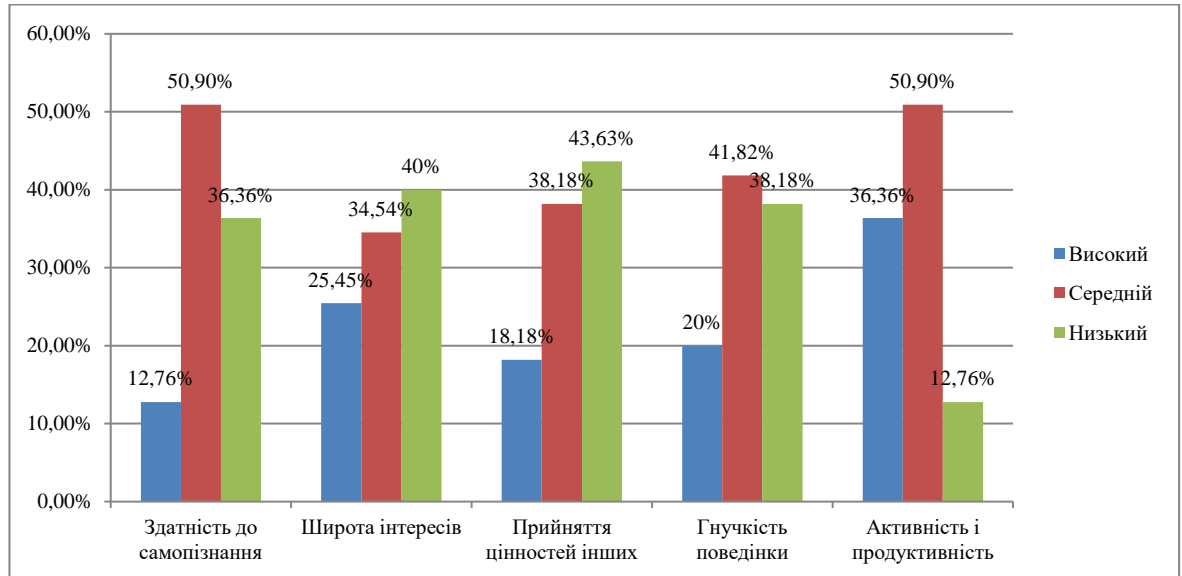


Рисунок 2.7 – Результати показників шкали організаційного стресу

Таким чином, здійснивши аналіз отриманих результатів з усіх опрацьованих методик, ми визначили наявність кореляційних зв'язків між ними. Математичний аналіз виконано із застосуванням програми статистичного аналізу SPSS Statistics 26 для визначення коефіцієнта кореляції r-Пірсона (див. табл. 2.8).

Таблиця 2.8 – Кореляційний аналіз зв'язків між результатами методик діагностики

Складові діагностичних методик	Організаційний стрес (загальний показник)	Здатність до самопізнання	Широта інтересів	Прийняття цінностей інших	Гнучкість поведінки	Активність і продуктивність
Саморегуляція у стані стресу	-0,6342*	0,2756	0,6342*	0,2756	0,7177*	0,4018
Загальний рівень стресу	0,5274	0,1884	-0,5274	0,1774	0,7177*	0,4018
Тривога	0,3330	0,1570	0,3260	0,1570	0,0946	-0,4405
Психоемоційне виснаження	0,8147*	-0,1988	-0,8147*	0,1988	0,4405	0,4405
Інтелектуальні ознаки стресу	0,1486	0,0361	0,1276	0,0361	0,4520	0,6832*
Поведінкові ознаки стресу	0,0517	0,6215*	-0,6215	0,0517	0,6832*	0,0032
Емоційні ознаки стресу	0,0904	0,0395	-0,3222	0,0984	0,2410	0,6509*
Фізіологічні ознаки стресу	0,4520	0,6832*	0,0193	0,2410	0,2393	0,3365

Проаналізуємо результати кореляційного дослідження у групі респондентів. Отримані кореляційні дані дозволяють констатувати, що відмічається наявність позитивних зв'язків між показниками та присутня

незначна кількість негативних кореляційних зв'язків. Ці негативні кореляції в групі респондентів визначаємо як суперечливі зв'язки, оскільки присутня різноспрямованість тенденцій: у випадку, якщо один із взаємозалежних показників підвищується, то інший зменшується. Значні негативні та позитивні кореляційні зв'язки: 1) рівень організаційного стресу та саморегуляція у стані стресу – $r = -0,6342$; 2) психоемоційне виснаження і рівень організаційного стресу – $r = 0,8147$; 3) поведінкові і фізіологічні ознаки стресу позитивно корелюють із здатністю до самопізнання ($r = 0,6215$ і $r = 0,6832$ відповідно); 4) психоемоційне виснаження має від'ємну кореляцію $r = -0,8147$ із широтою інтересів; 5) саморегуляція у стані стресу позитивно пов'язана із гнучкістю поведінки – $r = 0,7177$.

Таким чином, ми виявили тенденції серед значних кореляційних зв'язків між організаційним стресом, його компонентами та здатністю до саморегуляції і психоемоційним виснаженням. Отримані результати кореляційного аналізу дозволяють констатувати, що на діагностичному етапі у респондентів відмічаються ознаки наявності загального стресу та суттєвих рівнів організаційного стресу, порушення здатності до саморегуляції емоційних станів та виражене психоемоційне виснаження. Саме тому, з метою профілактики та подолання професійних стресів у роботі педагогічних працівників у наступному пункті роботи ми представили комплекс практичних рекомендацій щодо застосування прийомів психологічної самодопомоги.

2.3 Практичні рекомендації для педагогів щодо подолання стресу

Формувати стресостійку поведінку у педагогічних працівників особливо важливо. Вміння ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями дає вчителю віру у власні сили, а також покращує психічне та фізичне здоров'я. Часто причинами хронічних захворювань стають тривалі стреси, які переживає людина, а організованість, витримка, вміння застосувати прийоми

психологічної самопомоги сприяють ухваленню слухних рішень у складних життєвих ситуаціях. Висока рівні стресостійкості дозволяють зберігати внутрішній баланс, завдяки чому такі особистості більш позитивні, здатні адекватно реагувати та долати стреси у важких ситуаціях. Такі працівники можуть зберігати почуття самовладання, толерантності, тактовності, терпимості, вони вміють абстрагуватись від зайвої інформації й нав'язливих думок [50, с. 190].

Процес керування стресовими станами складається з трьох основних напрямків:

- 1) профілактика стресогенних чинників;
- 2) зменшення напруги від стресорів, які неможливо уникнути;
- 3) організація системи подолання негативних наслідків під час та після пережитої стресової події.

У зв'язку з виявленими значними рівнями організаційного стресу, психоемоційного виснаження та тривоги у педагогічних працівників, ми розробили наступні практичні рекомендації щодо подолання професійного стресу у педагогів. Позбутися стресу чи уникнути його інколи досить складно, тому важливо навчитися керувати ним, більш ефективно долати наслідки стресових ситуацій та нівелювати напруження, що накопичується. У теоретичній частині роботи ми дослідили, що існує багато способів зняття стресу, проте основне завдання полягає в тому, щоб підібрати такі, які б відповідали індивідуальним особливостям конкретної особистості та були узгоджені з реальними умовами, що існують в конкретному місці в певний час [52, с. 42].

Отже, практичні психологічні рекомендації щодо подолання професійного стресу у педагогічних працівників:

- 1) варто напрацювати систему пріоритетів та розмістити їх за мірою особистісної значимості, тобто, зафіксувати, що необхідно зробити сьогодні, завтра, на цьому тижні, тобто, потрібно спланувати свою діяльність, мати

збалансовану фізичну активність, якісний режим дня та максимально ефективно використовувати свій час (тайм-менеджмент);

2) потрібно навчитися чітко встановлювати особисті межі та впевнено говорити «ні», якщо людина не здатна виконувати той обсяг роботи, який пропонується;

3) варто відразу з'ясувати та досліджувати незрозумілу для працівника інформацію чи суперечні вимоги, які висуваються до нього;

4) необхідно звертатися до керівника чи адміністрації освітнього закладу, якщо педагог відчуває, що вимоги та критерії оцінювання роботи йому не зрозумілі;

5) потрібно знаходити власний час для переходу від трудової діяльності до ефективного відпочинку;

6) у випадку, якщо рівень стресу досить високий, варто переосмислити значущість ситуації, що виникла, і обґрунтовуючи, намагатись зменшити цю значущість;

7) рекомендовано не фокусуватися на поразках чи невдалих інцидентах, а, навпаки, намагатись отримувати з них максимально позитивний досвід та зробити конструктивні висновки;

8) варто формувати адекватну реалістичну думку про свою діяльність, можливі робочі конфлікти чи суперечки. Для реалізації цієї мети можна застосувати метод групової дискусії для вільного обговорення педагогічними працівниками власних позицій та думок щодо робочих проблем, що дозволить висловити власні страхи та тривоги, поділитися своїми міркуваннями з іншими членами колективу й, зрештою, знайти ресурси для позитивного вирішення ситуації;

9) педагогам необхідно піклуватися про свій емоційний та фізичний стан. Цьому сприятиме повноцінне, раціональне харчування, прогулянки на свіжому повітрі, відвідування культурно-масових заходів (театральні вистави, кіно, ярмарки, виставки), підтримувати хорошу фізичну форму завдяки включенню спортивної активності у своє життя (домашня зарядка,

відвідування тренажерного залу, різні види активності: фітнес, танці, плавання, спортивні ігри тощо). Заняття спортом є значним чинником для профілактики та корекції психологічного стресу. Фізична активність скеровує увагу людини на нові подразники, знижує значимість проблеми, активізує роботу серцево-судинної системи, нервової системи та підвищує активність відповіді імунної системи. Спортивні заняття, застосування технік загартовування чинять хороший антистресовий ефект, викликають позитивні емоції та гарний настрій [53, с. 131];

10) з метою ефективного зниження рівня стресу рекомендовано використовувати різні способи релаксації. Це пов'язано з тим, що тривога викликає м'язове напруження, як наслідок, формується «м'язовий корсет», далі затиснуті м'язи сильніше напружують та збуджують мозок людини, що ще більше посилює негативні емоції. Метою релаксаційних вправ є зняття м'язового тону у тілі. Зменшивши тону м'язів або попередивши його, можна зменшити негативні прояви стресових станів, усунути безсоння, мігрені, нормалізувати артеріальний тиск, покращити емоційний фон. Релаксація спрямована на гармонізацію психоемоційного стану особистості та здатна змінювати інші фізіологічні параметри до показників норми [54, с. 149];

11) під час дії стресових чинників варто фізіологічно перемикає увагу за допомогою масажу, водних процедур, лазні, раціонального харчування, повноцінного відпочинку та сну, а також активно переключатися завдяки плаванню, фізичної активності, прогулянок на природі;

12) необхідно налаштуватися на позитивний настрій та позитивне сприйняття навколишнього, вміти знаходити собі хобі, улюблене заняття, усамітнюватись з природою, читати літературу, переглядати позитивні кінофільми, спілкуватися з друзями та близькими людьми;

13) з метою швидкого зменшення стресу, можна застосовувати прийом емоційного перенесення, зміст якого полягає в тому, щоб відволіктися від неприємної ситуації чи негативних емоцій за допомогою створення стану

відсторонення, уявного перенесення неприємних думок на сторонні предмети;

14) медитація та йога є класичними способами концентрації в моменті, завдяки яким відбувається зменшення психоемоційного напруження, зниження розумової та фізичної втоми. Медитація є технікою для покращення мозкової діяльності, яка загалом впливає на процеси в тілі; під час медитації людина здатна опанувати та контролювати свою увагу, частоту серцебиття та інші показники, стає менш тривожною, агресивною. Під час концентрації процеси нервової системи збалансовані і людина готова позитивно сприймати та усвідомлювати чинники стресу, щоб потім конструктивно долати їх;

15) однією з рекомендацій є спроби змінити масштабність події, тобто спробувати поглянути зі сторони на власні переживання і, таким чином, зменшити інтенсивність переживань;

16) інколи потрібно дивитися на проблемну ситуацію в перспективі: будь-який конфлікт, проблема – явище минуле, життя не закінчується із ним, а триває й далі; якщо ситуація дуже сильно лякає, можна налаштувати себе на інші значущі події, які відбуваються в житті постійно;

17) для зняття стресу доречним буде використання аутогенного тренування (аутотренінг), яке є одним із варіантів самонавіювання. Часто у стресових ситуаціях емоції переважають над раціональним мисленням, що унеможливорює прийняття правильного рішення. При застосуванні аутотренінгу, людина сильно впливає на психічні, вегетативні процеси у своєму організмі, а також на ті, які не піддаються свідомому регулюванню. Один з ефективних елементів управління стресом – дати мозку виконати конкретне розумове завдання, наприклад, назвати 10 слів англійською мовою, п'ять чоловічих та жіночих імен на букву «М», порахувати скільки лампочок світить у приміщенні тощо, головне, зайняти мозок чітко поставленим завданням, з яким можна впоратися але, яке не вимагає суттєвих розумових зусиль [55, с. 721];

18) застосування прийомів арттерапії, які ґрунтуються на тому, що продукти художньої творчості здатні допомогти людині зрозуміти себе, розкрити найпотаємніші частинки свого психоемоційного світу та через творчий процес самовираження зробити власне життя яскравим, повноцінним, зменшити рівень стресу, невпевненості й напруженості. Методи арттерапії дуже різноманітні: піскова терапія, образотворча терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, кольоротерапія тощо;

19) також досить поширеним методом зняття стресу є метод аромотерапії, оскільки в ефірних оліях є набір речовин, які мають седативні та антистресові властивості, вони здатні викликати миттєву емоційну реакцію, за допомогою них можна управляти емоційним станом, розслабити та заспокоїти людину;

20) під час стресу досить ефективними є застосовування різних дихальних вправ, зокрема найпростіше – повільно і глибоко дихати, заплющивши очі. Зробити вдих і на 4-8 секунд затримати дихання. Після чого, видихати повільно, відстежуючи розслаблення і подумки промовляючи: «Вдих і видих, як приплив і відлив». Цю вправу повторювати 5-6 разів. Після виконання вправи відпочити приблизно 30 секунд. Також можна намагатися напружувати окремі м'язи або групу м'язів. Скорочення-напруження потрібно утримувати 10-15 секунд. Потім м'язи розслабляти. Цю вправу можна повторити три-чотири рази, водночас необхідно старатися не думати про сторонні речі. Можна якомога реальніше уявити відчуття розслабленості, яке пронизує все тіло. При цьому слід повторювати: «Мені приємно, мене нічого не турбує. Я заспокоююсь» [54, с. 174];

21) програмування адаптивної поведінки є важливою умовою для подолання багатьох стресових ситуацій. Усвідомлення власної поведінки, пошук нових шляхів, оцінка та вибір оптимальної поведінки можна програвати за допомогою рольової гри. Суть даного методу полягає в тому, що педагогічний працівник зменшує ступінь хвилювання, відіграючи роль впевненої людини, з високим рівнем стресостійкості, яка вміє зберігати

спокій у складних ситуаціях робочого життя, контролювати ситуації, для яких характерне самовладання та самоконтроль над ситуацією [59, с. 23].

Таким чином, виконання цих рекомендацій сприятиме зменшенню деструктивних проявів професійного стресу у педагогічних працівників, буде нівелювати розумову та фізичну втому, сприятиме нормалізації емоційного фону та досягненню позитивного мислення на максимально сприятливе вирішення проблем. У наступному пункті нашої роботи ми представили комплекс тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги (зокрема методами арттерапії).

2.4 Комплекс тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги

Ми рекомендуємо комплекс тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самодопомоги та розвитку стресостійкості педагогів методами арттерапії як засобу стабілізації та гармонізації психоемоційних станів і подолання професійних стресів. Цей тренінговий комплекс є актуальним, оскільки стабілізує емоційний стан, що розвиває комунікативні навички, навички розпізнавання емоцій та саморегуляції, а також соціально прийнятні та допустимі методи реагування на негативні емоції.

Розглянемо переваги арттерапевтичних методів у роботі з подолання професійного стресу у педагогів. Арттерапія завжди надає ресурс, оскільки апелює до творчої складової психіки, відбувається пошук можливостей самозцілення, залучення внутрішніх ресурсів людини [60]. Також надає можливість за допомогою творчості виявити підсвідомі властивості або риси, дозволяє розглянути та дослідити власні несвідомі процеси, приховані ідеї та стани, бажані соціальні ролі та форми поведінки, які перебувають у «витісненому вигляді» чи мало проявляються у житті. Символічна мова як одна з основ арттерапії дозволяє людині висловити свої почуття, досліджувати власні моделі комунікації, поведінки, які знаходять своє

відображення у створених художніх образах. Це пов'язано з тим, що метод арттерапії базується на проєкційному механізмі: все, що створює клієнт, є проєкцією його внутрішнього світу, перенесеною на образотворчі матеріали, втілення частини «Я» в художній образ [13].

Арттерапія дозволяє невербально описати свої переживання (у ситуаціях емоційних переживань та образів уяви). Спільна творча діяльність зближує людей, сприяє розумінню один одного за допомогою усвідомлення створених образів, емпатії [50]. Будь-який продукт творчої діяльності (малюнок, танець, мелодія тощо) в арттерапевтичному процесі стає своєрідним матеріальним полем для метафоричної взаємодії, яке по-новому відкриває ситуацію та знаходить шляхи її вирішення. Арттерапія розглядає в основі мобілізацію творчого ресурсу особистості, її внутрішніх особливостей щодо саморегуляції та самоцілення, задовольняє потреби людини в самоактуалізації, відкриває нові можливості для створення власного індивідуального і неповторного образу [62].

Впровадження комплексу тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самопомоги проводилося нами з урахуванням наступних принципів [65]:

- принцип самоактуалізації, який передбачає розвиток та підтримку прагнення індивіда щодо прояву своїх природних та набутих соціальних можливостей;
- принцип індивідуальності, який сприяє розвитку індивідуальних здібностей кожного суб'єкта;
- принцип суб'єктності, який полягає у допомозі індивіду стати справжнім суб'єктом життєдіяльності, сприяти формуванню та збагаченню його суб'єктного досвіду;
- принцип міжсуб'єктного характеру взаємодії, який має бути домінуючим у цьому процесі;

– принцип вибору, що передбачає умови постійного вибору, володіння суб'єктними повноваженнями у виборі мети, змісту, форми, способів організації корекційно-розвивального процесу та життєдіяльності загалом;

– принцип творчості та успіху, завдяки чому індивід виявляє свої здібності, формується його позитивна Я-концепція, стимулюється подальша робота з самовдосконалення;

– принцип довіри та підтримки, який збагачує психолого-педагогічну діяльність гуманістичними особистісно-орієнтованими технологіями розвитку, підтримує напрямок особистості до самореалізації та самоствердження, формує внутрішню мотивацію самовиховання.

Метою комплексу тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги методами арттерапії є підвищення впевненості в собі, формування навичок впевненої поведінки, розвиток мотивації на успіх та толерантності до невизначеності та невдач [67]. Для досягнення мети поставлено такі завдання:

– розвиток навичок релаксації, навчання прийомів подолання стану тривоги та стресу;

– розвиток навичок подолання негативних емоційних станів;

– розвиток комунікативних навичок;

– формування позитивної «Я-концепції».

Розглянемо тематичне планування комплексу тренінгових занять для педагогічних працівників з навчання прийомів психологічної самодопомоги (табл. 2.9).

Таблиця 2.9 – Тематичний план тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самодопомоги методами арттерапії

Назва заняття	Мета	Матеріали	Вид арттерапії
1. Знайомство	Створення атмосфери довіри в групі	Пластилін різного кольору, папір А4, ножиці, клей, фарби, олівці, фломастери, нитки, тканина, гудзики	Використання пластичних матеріалів (пластилін)

Продовження таблиці 2.9

2. Стрес у житті педагога	Розглянути поняття стресу, професійного стресу педагогів, стресогенних чинників педагогічної діяльності	Папір А4, кольорові олівці	Образотворча терапія
3. Мистецтво релаксації	Освоїти прийоми релаксації через дихання, прийоми релаксації, що пов'язані з керуванням тонусом м'язів; способи релаксації через зорові образи	Шаблони мандали, олівці, фломастери, пензлики і фарби	Мандалотерапія
4. Мистецтво саморегуляції	Розвиток навичок довільного контролю, знайомство зі способами саморегуляції	Слайд з картинками, папір, олівці, ручки, релаксаційна музика, карточки для записування ідей, матеріали для блокнотів	Образотворча терапія, музикотерапія
5. Мистецтво спілкування	Розвиток навичок встановлення комунікативних контактів, навичок ефективного слухання	Маски тварин і рослин, музичні композиції	Маскотерапія
6. Мистецтво подолання конфліктів	Розвиток навичок подолання внутрішньо-особистісного та міжособистісного конфліктів	Папір, фліпчарт, олівці	Образотворча терапія
7. Мистецтво самооцінки	Розвиток навичок самоаналізу	Олівці, фломастери, фарби, пензлі, палітра, губка, папір різних кольорів, картон, фольга, клей, скотч, ножиці	Образотворча терапія
8. Мистецтво професійного зростання	Розвиток навичок самовдосконалення, профілактики професійного вигорання	Папір А4, ручки, кольорові олівці, інтерактивна дошка, проектор, комп'ютер	Образотворча терапія
9. Підведення підсумків	Підведення підсумків тренінгової роботи. Постановка цілей на майбутнє	Папір А4, фломастери, матеріали для виготовлення колажу: газети, журнали, листівки, фарби, олівці, фломастери, клей ПВА, ножиці, музичні композиції	Образотворча терапія, казкотерапія

В Додатку А описано детально комплекс тренінгових занять з подолання професійних стресів. Подолання професійних стресів важливо для забезпечення психологічного благополуччя та ефективності в роботі. Ось декілька стратегій, які можуть допомогти педагогічним працівникам подолати професійний стрес:

1. **Самосвідомість: Усвідомлюйте свої емоції:** Визначте, які саме ситуації або завдання викликають у вас стрес. Спостереження за власними емоціями може допомогти їх кращому розумінню та контролю.

2. **Управління часом: Ефективно плануйте свій час:** Розділіть завдання, визначте оптимальні параметри і використовуйте техніку управління часом для запобігання перевантаженню.

3. **Стресозахисні техніки: Дихальні вправи та релаксація:** Використовуйте засоби дихання та релаксації для зниження фізичного та емоційного стресу.

4. **Спілкування: Знайдіть підтримку в колезі:** Спілкуйтеся з колегами, діліться своїми переживаннями та досвідом. Спільність може полегшити відчуття ізоляції та допомогти вибудувати підтримуючий оточуючий середовище.

5. **Планування відпочинку: Забезпечте собі час для відновлення:** Розробіть план відпочинку, включаючи перерви під час робочого дня та короткі відпустки.

6. **Реалістичні очікування: Управляйте своїми очікуваннями:** ставте реалістичні цілі, уникайте перфекціонізму та приймайте невдачі як частину процесу навчання.

7. **Сприйняття контролю: Знайдіть ситуативний контроль:** коли це можливо, розгляньте ситуацію як щось, що можна контролювати, та шукайте конкретні кроки для покращення ситуації.

8. **Розвиток професійних навичок: Оновлюйте свої навички:** Постійно розвивайтеся та вдосконалюйте свої професійні навички, щоб відчути більшу впевненість у своїй роботі.

9. Позитивне мислення: Фокусуйтеся на позитивних аспектах: Спрямуйте увагу на позитивні моменти та досягнення в роботі та особистому житті.

10. Звертання за допомогою: Пошук професійної підтримки: якщо стрес стає важким, зверніться до професійного психологічного консультанта або терапевта.

Ці стратегії можуть стати основою тренінгових програм для педагогічних працівників, спрямованих на ефективне зниження професійних стресів та забезпечення їхнього психологічного благополуччя.

Таким чином, запропонований комплекс тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самопомоги та розвитку стресостійкості педагогів методами арттерапії сприятиме стабілізації та гармонізації психоемоційних станів і подолання професійних стресів у педагогічних працівників.

Висновки до розділу

Отже, в емпіричному розділі нашої роботи ми провели дослідження професійного стресу серед 55 педагогічних працівників Ліцею № 2 Хмельницької міської ради. Організація дослідження передбачала підбір діагностичного інструментарію, який би відповідав меті нашої роботи. Так, для розкриття специфіки професійного стресу у педагогів ми обрали такі методики: методика діагностики стану стресу (О. Прохоров), тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих), шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова), тест на виявлення виснаження від стресу – шкала психологічного дистресу Кесслера (The Kessler Psychological Distress Scale (K10)), шкала організаційного (професійного) стресу А. Макліна.

За допомогою вищевказаних методик ми встановили, що понад 80% педагогів мають недостатній рівень саморегуляції у стресових ситуаціях. Також, майже половина опитаних респондентів мають стан вираженого стресу та потребують навчання спеціальним методам стабілізації свого стану

під час дії стресорів. Згідно діагностики самооцінки тривоги, 14 педагогів перебувають у стані важкої тривоги та потребують психологічної допомоги. Середнє та сильне психоемоційне виснаження діагностовано у п'ятій частині опитаних. Показники дослідження організаційного стресу свідчать, що майже 80% респондентів мають помірний та високий рівні організаційного стресу та комбінований тип поведінки А, В або чистий В.

Отримані результати засвідчили необхідність розробки практичних рекомендацій для педагогів з метою подолання професійного стресу та комплексу тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самопомоги. Тому ми розробили перелік рекомендацій з елементами різних напрямків психологічної самопомоги, серед яких використання дихальних технік, медитації, фізичних вправ, прогулянки на природі, застосування різних методів арттерапії, зокрема: піскова терапія, образотворча терапія, музикотерапія, танцювальна терапія, фототерапія, кольоротерапія тощо. Розроблений комплекс тренінгових занять з навчання прийомів психологічної самопомоги та розвитку стресостійкості педагогів методами арттерапії як засобу стабілізації та гармонізації психоемоційних станів і подолання професійних стресів складається з 9 занять. Заняття побудовані таким чином, щоб у груповій роботі максимально ефективно навчити педагогів якісно долати професійний стрес різноманітними засобами арттерапії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі була досліджена тема психологічної самопомоги для подолання професійного стресу у педагогічних працівників. У процесі теоретичного аналізу було досліджено та проаналізовано теоретичні підходи до проблем професійного стресу, а також особливостей стресостійкості у педагогів.

Нами було підтверджено, що діяльність педагогічних працівників належить до видів професійної діяльності, характерною ознакою яких є постійна, систематична психоемоційна напруга. Стресові ситуації є невід'ємною частиною професійного досвіду педагогічних працівників, проте вони створюють загрози для психічного здоров'я вчителів. Стресогенними чинниками (стресорами) в діяльності педагогічних працівників є: відповідальність за здоров'я, життя та результати навчання здобувачів освіти, необхідність постійного підтвердження власної компетентності та високого рівня професіоналізму, напруженість і зміни в умовах праці, підвищена емоційність діяльності, постійне навантаження на процеси уваги, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу поточних ситуацій, комунікації з людьми, висока імовірність конфліктних ситуацій серед учнів або з ними, їхніми батьками, іншими членами педагогічного колективу та керівництвом закладу освіти. Тому поєднання значної напруженості педагогічної діяльності, наявності постійних психоемоційних навантажень, підвищеної відповідальності та високих вимог, як від суспільства загалом, так і від конкретних осіб (батьків здобувачів освіти, колег, адміністрації) викликає порушення в особистісних можливостях вчителів ефективно долати професійні стреси та створює небезпеку виникнення синдрому професійного вигорання.

У другому розділі кваліфікаційної роботи ми сформуваємо методичну базу для емпіричного дослідження. Поставлені завдання визначили хід емпіричної частини роботи, в якій виділили наступні етапи: підготовчий,

діагностичний та аналітичний. Отже, змістом підготовчого етапу стало створення комплексу психодіагностичних методик, необхідних для дослідження особливостей професійного стресу у педагогічних працівників. Визначення рівнів, тенденцій та особливостей професійного стресу педагогів було здійснено за допомогою таких методик: методика діагностики стану стресу (О. Прохоров), тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих), шкала самооцінки тривоги (О. Чабан, О. Хаустова), тест на виявлення виснаження від стресу – шкала психологічного дистресу Кесслера (The Kessler Psychological Distress Scale (K10)), шкала організаційного (професійного) стресу А. Макліна. В дослідженні взяли участь 55 педагогів, віком від 21 до 57 років. У результаті, під час проведення експериментального дослідження у визначенні рівня саморегуляції було встановлено, що понад 80% педагогів мають низький рівень, 49,8% респондентів продемонстрували стан вираженого стресу, що вказує на необхідність навчання їх спеціальним методам стабілізації свого стану під час дії стресогенних чинників. Результати діагностики самооцінки тривоги засвідчили, що 25,45% респондентів перебувають у стані важкої тривоги і це також вимагає психологічної допомоги. У 20% вчителів відмічено середній та сильний рівні психоемоційного виснаження. Дані діагностики організаційного стресу вказали, що 80% респондентів перебувають на помірному та високому рівнях організаційного стресу.

Відповідно отриманих даних, ми розробили комплекс практичних рекомендацій та тренінгових занять для педагогів з навчання прийомів подолання професійного стресу на основі методів психологічної самопомоги. Для групової роботи з педагогами були обрані методики арттерапії. Цей напрям психологічної допомоги ґрунтується на переконанні в тому, що внутрішнє «Я» людини трансформується у візуальні матеріалізовані символічні образи чи специфічні конструкти художнього творчості щоразу, коли людина спонтанно, особливо не замислюючись над тим, що має вийти зрештою, – пише картини, малює, ліпить, створює скульптуру тощо. Образи

художньої творчості відображають зміст підсвідомих процесів, включаючи внутрішні конфлікти, страхи, нав'язливі думки, спогади дитинства, сновидіння тощо. Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості та спосіб подолання стресового стану дозволяє вирішувати такі завдання, як діагностика психоемоційного стану особистості, проведення корекційно-розвивальної роботи, а також вирішення психотерапевтичних проблем. Розроблені психологічні рекомендації спрямовані на те, щоб педагоги навчилися ефективно відпочивати після роботи, дбати про свій емоційний та фізичний стан і застосовувати різні способи релаксації. Дотримання та виконання цих нескладних рекомендацій допоможе зняти професійну напругу, розумову та фізичну втому, стрес, супутні йому стани, абстрагуватись від зайвих думок, нормалізувати емоційний фон, досягти позитивного мислення та психологічно налаштуватися на повсякденну діяльність.

Розроблений комплекс тренінгових занять з навчання прийомів подолання професійного стресу на основі методів психологічної самопомоги спрямований на розвиток компетентностей та здібностей, необхідних для вибору індивідуальних способів керування стресом, вмінні зменшувати емоційну напругу, долати наслідки стресу та тривожності, володіти способами саморегуляції та рефлексії. Вправи, які пропонуються у комплексі тренінгових занять, спрямовані на підвищення пізнавальної компетентності; розвиток навичок позитивного мислення; збільшення досвіду подолання стресових ситуацій; зменшення три тривоги та оволодіння індивідуальними способами саморегуляції; розвиток особистісних механізмів стресостійкості, саморегуляції та самоконтролю; підвищення нервово-психічної стійкості. Тренінгові заняття містять інформаційно-практичні частини, основну практичну частину із вправами, та рефлексивний блок на звершення. Заняття орієнтовані на зняття напруги; розвиток комунікативних навичок; формування навичок розслаблення; зняття емоційної напруги, тривожності; розвиток навичок об'єктивної оцінки себе під час стресової

ситуації; розширення власних знань щодо засобів подолання стресових ситуацій. Таким чином, комплекс тренінгових занять дозволить сформувати навички психологічної самопомоги для подолання професійних стресів у педагогічних працівників. Перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо дослідження гендерно-обумовленої проблеми подолання професійних стресів у педагогічних працівників, а також визначення особливостей зв'язку власних стратегій подолання із віком та стажем педагогічної діяльності.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аверіна А. А. Дослідження проявів навчального стресу у житті студентів. *Психологічний часопис*, 2016. Т. 46. С. 8–12.
2. Авраменко, М., Корольчук, М., Корольчук, В. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. *Вісник Національного університету оборони України*, 2021. № 62 (4), С.5–16.
3. Антоненко І. Як зняти стрес. *Психолог*, 2008. № 18. С.15–21.
4. Антонова З. О., **Прізвище автора**. Організаційний стрес в професійній діяльності сучасного вчителя. *Psychology Travelogs*. Хмельницький, 2023. №2. С. 19–29.
5. Антонова З. О., **Прізвище автора**. Особливості стресостійкості педагогів в умовах воєнного стану в Україні. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. 67-69 с.
6. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. *Персонал*, 2014. Т.1. С. 78–84.
7. 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.
8. Білоцерківська Ю. О., Сапельнікова Т. С. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Т. 1. №. 1. С. 159–163.
9. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*, 2016. С. 123–129.
10. Василик Н. М. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організації. *Ефективна економіка*. 2022. № 2. С. 134-41.

11. Ващенко І. В., Антонова О. Г. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. Київ : Знання, 1998. 289 с.
12. Генсон М. Е. Керування освітою та організаційна поведінка. Львів : Літопис, 2002. 384 с.
13. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Медичні науки*, 2016. Т. 15. С. 27–40.
14. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Psychology of Personality*, 2019. Т. 10. №. 1. С. 74–80.
15. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С. 39–47.
16. Дяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2010. №1. 106–113.
17. Екстремальна психологія : Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Київ : ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с
18. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання стресів як умова підтримки психологічного здоров'я працівників організацій. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2008. № 3 (24). С. 135–137.
19. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція: дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2014. 275 с.
20. Калашнікова О. А. Особливості стресостійкості особистості. *Світ психології*, 2009. №8. С. 73–75.
21. Калініна Л. М. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «Професійного вигорання» у різних сферах діяльності. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні : матеріали Всеукр. студент. наук.-практ. конф.* Мелітополь, 2007. С. 30–37.

22. Карагодіна О. Г., Байдарова О. О. Запровадження супервізії у соціальній роботі: бар'єри та ресурси. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія: збірник Черніг. нац. технол. ун-ту*. Чернігів: ЧНТУ, 2014. №1 (4). С. 29–36.
23. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
24. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен. *Молодий учений*, 2012. № 9. С. 243–246
25. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 24 с.
26. Кисельова Є. В. Стрес у студентів у процесі навчально-професійної підготовки: причини та наслідки. *Молодий учений* 2017. № 6. С. 417–419.
27. Кленова М. А. Індивідуально-психологічні особливості схильності до стресу. *Психологія, соціологія та педагогіка*, 2015. № 4. С. 79.
28. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України*, 2011. № 3 (22). С. 126–129.
29. Колесова Г. Діагностика стресів: методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*, 2010. №23–24. С. 3–18.
30. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*, 2022. № 1, С. 5–14.
31. Кононко О. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*, 2012. №1. С.5–10.
32. Конопкін О. А. Структурно-функціональний та змістовно-психологічний аспекти усвідомленої саморегуляції. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*, 2005. Т. 2. № 1. С. 27–42.
33. Корнієнко О. В. Підтримання психоматичного здоров'я практично здорових людей: Навчальний посібник. Київ: Вид. центр «Київський університет», 2000. 126 с.

34. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Вип. 7. С. 210–218.
35. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
36. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019. № 7. С. 98–117
37. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка – Центр, 2007. 432 с.
38. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності: монографія. Харків: Діса плюс, 2015. 338 с.
39. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. Семінар - тренінг для вчителів. *Психолог*, 2009. № 29–30. С. 56–58.
40. Кундієв Ю. Порівняльна характеристика стану професійної захворюваності в Україні і світі. *Український журнал з проблем медицини праці*, 2009. № 2 (18). С. 3–11.
41. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
42. Лефтеров В. О. Професійна підготовка фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2015. Вип. 2. С. 28–31.
43. Лісовенко А. Ф., Крюкова М. А. Біолого-психофізіологічні та психологічні прояви стресу в умовах пандемії. *Габітус*, 2021. № 23. С. 133–138.

44. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посібник/ за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
45. Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*, 2008. №7–8. С. 41–46.
46. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ : Логос, 2007. Т.7, В. 10. С. 178–183.
47. Марусинець М.М, Шевченко Р.М. Методи формування стресостійкості жінки управлінця. *Психологічний часопис. Інститут психології імені Г. Костюка НАПН України*. Київ, 2018. № 10 (20). С. 143–157.
48. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
49. Опанасенко Л. А. Психодіагностика психічних розладів та їх реабілітація. Миколаїв: Іліон, 2018. 153 с.
50. Павленко В. В. Психологія вчителя в стресових професійних ситуаціях. Київ: РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. 255 с.
51. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук. Хмельницький, 2006. 32 с.
52. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
53. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навч. посіб. / М.С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ: Інкос, 2012. 272 с.
54. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

55. Рябокони І. О. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої школи. *Глобальні та національні проблеми економіки*. 2018. № 22. С. 720–725.
56. Савчин М. Особливості психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2010. № 2. С. 140–145.
57. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально-трудова відносина: теорія та практика*, 2016. № 1. С. 165–175.
58. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
59. Старцева О. Що таке стрес і як з ним боротися? *Психолог*, 2007. №2. С. 22–24.
60. Стасюк Є. Методичні рекомендації щодо роботи з групою осіб, які потребують індивідуальної соціально-психологічної допомоги. *Науковий вісник Державної прикордонної служби*, 2011. № 3. С. 30–40.
61. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*, 2007. № 38. С. 9–12.
62. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. Тернопіль : «Економічна думка», 2000. 197 с.
63. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, стресостійкість чи життєздатність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Випуск 6. Том 2. С. 160–165.
64. Хаустова О. О., Чабан О. С. Практична психосоматика: тривога. Видавничий дім : «Медкнига», 2022. 144 с.
65. Циганчук Т.В. Напрямки психологічного дослідження стресових станів. *Збірник наук. праць Інституту психології і соціальної педагогіки Київського університету ім. Бориса Грінченка*, 2009. № 1. С. 23–25.
66. 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. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.

67. Шахов В. Профілактика синдрому емоційного «вигорання» як ефективний шлях збереження здоров'я. *Сприяння здоров'ю дітей та молоді: теоретико-методичні аспекти : матеріали IV Міжнар. соц.-пед. конференції* Луцьк, 2009. С. 641-648.

68. Шеремет О. Вийдемо зі стресу разом. Соціально-психологічний тренінг. *Психолог*, 2007. № 23–24. С.17–24.

69. Monat A. and Richard S. Lazarus. *Stress and Coping*, 1991. Pp. 189–206.

70. Schonfeld P. The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2016. 16 (1), Pp. 1–10.