

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий Інститут психології і педагогіки

Кафедра психології

Степанченко Олена Володимирівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ
ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ**

Спеціальність: 053 Психологія

Галузь знань: 05. Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

С.Б. Кузікова,

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

« ____ » _____ 20__ року

Виконавець

О.В. Степанченко

« ____ » _____ 20__ року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ	7
1.1 Основні підходи до розуміння поняття резильєнтності.	7
1.2. Педагогічна діяльність як чинник підвищення стресу.	19
1.3. Психологічні особливості резильєнтності педагогів.	26
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ	33
2.1 Процедура організації емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.	33
2.2 Опис і аналіз результатів емпіричного дослідження.	37
2.3. Принципи розробки та особливості застосування психологічно-корекційної програми спрямованої на розвиток резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.	51
2.4. Практичні рекомендації для розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.	55
Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Професія педагога вважається складною, стресогенною та однією із найбільш напружених професій у психологічному плані. На це впливають такі фактори, як: надмірне емоційне напруження, великі комунікативні навантаження, прояв професійних деформацій, низький статус професії педагога у суспільстві, соціальна незахищеність і т.д.

Резильєнтність педагога складається із особистісних особливостей, задоволеності роботою, мотивації до роботи, умов праці та умов у соціальному оточенні педагога.

До основних характеристик роботи педагога відносяться: велика напруженість, висока відповідальність, широке коло обов'язків та зобов'язань, що в результаті й призводить до високої стресогенності педагогічної діяльності.

Зважаючи на все це, можна сказати, що дуже важливою якістю для педагогів є резильєнтність, яка розуміється як здатність людини успішно долати стрес та відновлюватися після його впливу. Резильєнтність є саме тим явищем, яке би допомогло педагогам швидко та успішно відновлюватися після стресових ситуацій, що супроводжують роботу педагога, та успішно продовжувати власну професійну діяльність, при цьому покращуючи її результативність та зберігаючи власну стійкість до впливу різноманітних стресорів.

Аналіз наукової літератури вказує на те, що проблема резильєнтності досліджувалася багатьма, як зарубіжними, так і вітчизняними науковцями (Garmezy, E.D.Miller, G.A.Bonanno, E. Werner, M. Rutter, C. Askerman, Ф. Лозель, Ф. Валієва, А. Махнач, А. Локтіонова, О. Рильська, А. Муравйова, О. Олійникова, В. Мазілов, К.Ушаков, Дж. Річардсон).

Актуальність дослідження резильєнтності працюючих педагогів та студентів майбутніх педагогів зумовлюється тим що, професія педагога є соціально значимою, вона є стресогенною та загалом тема резильєнтності педагогів не є достатньо дослідженою.

Отже, тема магістерської роботи зумовлена соціально-психологічною значимістю проблеми та її недостатньою науковою розробкою.

Об'єкт дослідження – резильєнтність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Мета – теоретично та емпірично вивчити психологічні особливості резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, розробити психологічно-корекційну програму її підвищення.

Згідно поставленої мети, виокремлено такі **завдання**:

1. Теоретично вивчити основні підходи до поняття резильєнтності, проаналізувати педагогічну діяльність як чинник стресу та з'ясувати психологічні особливості резильєнтності педагогів.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

3. Розробити психологічно-корекційну програму підвищення рівня резильєнтності.

Для виконання поставлених завдань та досягнення поставленої мети було використано такі **методи дослідження**:

теоретичні – аналіз наукових джерел по темі дослідження, їх синтез та узагальнення.

емпіричні – психодіагностичне дослідження за допомогою діагностичних методик:

«Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та ін.,

«Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих,

«Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана,

«Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірках:

1. Студентів 1-2 курсів спеціальностей «Біологія», «Українська мова та література» та «Початкова освіта» на базі СумДПУ ім. А. С. Макаренка.

2. Вчителів на базі Комунальної установи Сумської спеціалізованої школи I –III ст. №25.

Практичне значення досліджених теоретичних та емпіричних матеріалів полягає в тому, що вони можуть бути використаними під час професійної підготовки майбутніх педагогів у закладах вищої освіти, а також для розробки та проведення заходів, таких як семінари та тренінги, для педагогів.

Наукова новизна проведеного дослідження полягає в тому, що було досліджено поняття «резильєнтності» згідно специфіки педагогічної діяльності педагогів та майбутніх педагогів, а також розроблено психологічно-корекційну програму, спрямовану на розвиток резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 88 сторінок. Основний зміст викладено на 65 сторінках. Робота містить 12 таблиць та 2 рисунки.

Апробація результатів та публікації. Магістерська робота апробована публікаціями в збірниках наукових статей та під час участі в конференціях:

1) Участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах і критичних ситуаціях життя» (Суми, 2021) з роботою «Резильєнтність як умова подолання критичних ситуацій життя».

2) Участь у XI Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Молодь у сучасній психології: етнічна самосвідомість та міжетнічна взаємодія» (Суми, 2021) та публікація тез «Дослідження рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів» у збірнику наукових праць «Молодь у психології: етнічна самоідентичність та міжетнічна взаємодія».

3) Участь у VI Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку

особистості» (Херсон, 2021) з роботою «Шляхи і методи посилення резильєнтності педагогів і майбутніх педагогів».

4) Участь у XXI Міжнародній научно-практичеській студєнчеській конференції «Актуальніє проблеми сьовременної психології» (Гродно, Білорусія, 2021) з роботою «Психологическєє особєнності резильєнтності педагогов и студєнтов-будущих педагогов».

5) Участь у VI Міжнародній научно-практичеській конференції «Modern directions of scientific research development» (Чикаго, США, 2021) та публікація статті «Аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості педагогів та майбутніх педагогів» у збірнику наукових праць «Modern directions of scientific research development».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

1.1 Основні підходи до розуміння поняття резильєнтності.

З англійської слово «resilience» перекладається на українську як стійкість, еластичність, пружність.

Психологічна резильєнтність є динамічним явищем особистості, яке лежить в основі здатності людини долати стрес у конструктивному та раціональному ключі. Поняття «резильєнтності» прийшло в психологію із фізики, де воно означає здатність тіла відтворювати власну форму після впливу механічного тиску.

Поняття резильєнтності є феноменологічним і воно виступає в якості категорії, яка узагальнює різноманітні рівні та аспекти відновлення людини під час стресової ситуації [1].

У публікаціях зарубіжних дослідників феномен «резильєнтності» розглядається в трьох основних підходах: когнітивного біхевіоризму, конструктивізму, екологічного реалізму.

Згідно до першого підходу, вчені роблять акцент на вивченні процесів емоційної регуляції поведінкових реакцій дітей в стресовій ситуації, способів спів владання ними із несприятливими ситуаціями.

Провідна роль активної життєвої позиції людини в підтриманні резильєнтності розглядається в рамках конструктивістського підходу. На думку Д. Геллерштейна, резильєнтність має дві складових: фізичну та психологічну. Фізична резильєнтність виступає показником стресостійкості та толерантності, а психологічна резильєнтність включає в себе соціальні контакти, а саме їх підтримку та розвиток, соціальну підтримку, пошук сенсу у складних життєвих подіях, саморозвиток, підвищення рівня освіти, вивчення психологічних технік,

що можуть стати в нагоді при подоланні негативних наслідків після впливу стресорів [2].

Представники екологічного підходу головну роль в подоланні несприятливих життєвих ситуацій надавали соціальним факторам.

Подальші дослідження привели до появи нового, кросс-культурного підходу, який відображає зв'язок резильєнтності та способів реагування в ситуаціях ризику з віком, статтю, місцем проживання і т.д. Даний підхід є дуже перспективним [3].

У зарубіжній літературі під терміном «резильєнтність» розуміють: здатність людини до подолання несприятливих життєвих обставин із можливістю відновлюватися та використовувати для цього усі можливі та наявні внутрішні та зовнішні ресурси, здатність до життя у всіх його проявах, здатність існувати та розвиватися [3].

Багато дослідників як зарубіжних, так і вітчизняних підходили до вивчення та визначення резильєнтності з різних сторін.

М. Rutter визначає резильєнтність як феномен взаємодії захисних факторів та факторів ризику, соціокультурних, індивідуальних та родинних впливів [4].

Garmezy визначив резильєнтність як здатність до відновлення та до підтримки адаптивної поведінки, що може проявитися після безпорадності у відповідь на стресову подію [5].

Е. Werner говорить про те, що резильєнтність являє собою баланс між факторами ризику та захисними факторами [6].

Е. D. Miller вважає, що резильєнтність є здатністю людини швидко відновлювати власні фізичні та душевні сили [7].

G.A. Bonanno розумів резильєнтність як динамічний процес становлення позитивної адаптації в контексті несприятливих подій; здатність людини підтримувати власну психологічну рівновагу під час потенційно загрозливих, кризових ситуацій. Також він говорить про те, що резильєнтність є ресурсною адаптацією до мінливих обставин та непередбачуваних обставин та умов навколишнього середовища [8].

Дж. Річардсон вважає, що резильєнтність є процесом співвладання зі стресами, змінами в житті та несприятливими факторами [9].

С. Аскерман говорить про те, що резильєнтність є стійкістю, що являє собою здатність та тенденцію до «відскоку назад» [10].

Щодо вітчизняних дослідників, то О.В. Махнач та А.І. Лактіонова визначають резильєнтність як життєздатність, що є системною характеристикою людини, вміння людини долати суттєві проблеми та будувати повноцінне життя в складних умовах. Це одна із основних характеристик прояву суб'єктності, що забезпечує стійкість в соціальному середовищі [11].

Ф.Лозель також розуміє резильєнтність, як здатність особистості вибудовувати повноцінне життя в несприятливих умовах. Науковець наголошує на тому, що резильєнтність не можна просто ототожнити з поняттям «подолання». Концепція резильєнтності включає в себе як позитивний результат, що його можна досягти при подоланні певних стресових факторів, і збереження базових, основних властивостей особистості під час стресової, кризової ситуації. А також повне відновлення після впливу несприятливих факторів та досягнення успіху загалом [12].

Забеліна та Кузнєцова говорять про те, що резильєнтність є здатністю людини вміти успішно адаптуватися до стресів та негараздів [13].

Ф.І. Валієва визначає резильєнтність, як здатність людини зберігати стійкість до впливів різноманітних стресорів зі сторони, відновлюватися в складних обставинах на основі адекватної оцінки подій, що відбуваються, системи цінностей та вміння приймати власні рішення [14].

К.М. Ушаков говорить, що резильєнтність – це здатність досягати успіху в складних умовах, не дивлячись на несприятливі умови [15].

А.О. Муравйова та О.М. Олійникова вказують на те, що резильєнтність є здатністю з гідністю зустрічати та долати несприятливі життєві обставини та виклики, стаючи при цьому тільки сильніше. Резильєнтність – це вміння управляти власними емоціями та наявність гарних комунікативних навичок [16].

І.М. Ільїнський та М.П. Гурьянова вважають, що резильєнтність є бажанням особистості вижити, в поганих умовах соціокультурного середовища, при цьому не деградуючи, а ставши індивідуальністю зі сформованими життєвими принципами, знайти та реалізувати себе та власні здібності та можливості, змінюючи при цьому середовище перебування на краще, не руйнуючи та не вносячи змін в нього [17].

Багато дослідників вважають, що процес резильєнтності являє собою не тільки досягнення гомеостатичної рівноваги після несприятливих, стресових подій, а й вихід із цих ситуацій з певним підвищенням функціональних компетенцій людини, а саме мається на увазі, що має відбутися посттравматичне зростання [18].

На основі поданих дефініцій, можна зробити висновки про те, що теоретичний аналіз поняття «резильєнтності» дозволяє говорити, що як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники розглядають та вивчають його як життєздатність та життєстійкість одночасно.

В. Мазілов, О. Махнач, О. Рильська вказують на те, що «життєздатність» та «резильєнтність» є поняттями-синонімами [19].

С. Мадді вважає, що життєстійкість є системою переконань про себе, про оточуючий світ, про стосунки з цим світом. При цьому, С. Мадді не ототожнює поняття «резильєнтність» та «життєстійкість».

С. Мадді виокремлює ознаки життєстійкості та життєздатності. Він вважає, що життєстійкість людини виражається в її хоробрості та мотивації, в умінні вистояти перед стресорами згідно до сили їх впливу. Але при цьому життєстійкість не дає людині змоги оговтатися від впливу стресорів, на відміну від життєздатності. С. Мадді вказує на те, що шлях до життєздатності – це життєстійкість, що підвищує потенціал життєздатності в складних життєвих умовах [16].

У сучасній зарубіжній психологічній літературі життєстійкість розглядається як один із факторів резильєнтності. Але життєстійкість, на відміну від резильєнтності, визначається як особистісна риса, що має змогу

амортизувати вплив сильного стресу. Життестійкість поєднує в собі три таких компоненти як: включенність, контроль та прийняття ризику.

Д.О. Леонт'єв розуміє життестійкість і визначає її, як рису, що характеризує міру подолання людиною несприятливих обставин, і в кінцевому результаті, міру подолання людиною самої себе [20].

Щодо багаторівневої моделі Д.О. Леонт'єва, то в ній резильєнтність, копінг-стратегії, захисні механізми психіки та посттравматичне зростання являють собою певні рівні взаємодії з обставинами, що є несприятливими за своїм характером. І в цій моделі, резильєнтність виступає найнижчим рівнем, а посттравматичне зростання є найвищим її рівнем. Кожна із цих взаємодій поєднана з тими чи іншими психологічними ресурсами. Резильєнтність має великий вплив на здатність та формування посттравматичного стресового зростання особистості[12].

Д.О. Леонт'єв вважає, що до ресурсів резильєнтності відносяться: рівень задоволеності власним життям, усвідомленість свого життя, суб'єктивна вітальність, життестійкість та також диспозиціональний оптимізм.

На думку Леонт'єва, резильєнтність та копінг-стратегії дозволяють особистості впоратися з несприятливими обставинами, при цьому не змінюючи себе, а тільки застосовуючи ресурси, які є притаманними резильєнтності, що є відмінним від посттравматичного зростання та психологічних захистів. У багаторівневій моделі Леонт'єва резильєнтність бере на себе узагальнюючу функцію щодо певних рис людини, а також щодо певних механізмів реагування [19].

Узагальнюючи можна сказати про те, що більшість визначень резильєнтності акцентують увагу на здатності людини відновлюватися після стресових впливів. Але при цьому деякі дослідники вважають резильєнтність певною характеристикою, а інші науковці вважають, що резильєнтність є динамічним процесом, який може змінюватися, він не є сталим.

Резильєнтність може розглядатися та вивчатися і як характеристика, яка може бути притаманна тій чи іншій людині, і як динамічний процес. Це може залежати від предмету та фокусу дослідження [12].

Якщо розглядати резильєнтність як динамічний процес, то вона включатиме в себе: безпосередній контакт із стресорами; у наслідку цього контакту відбувається активізація захисних факторів особистості та їх взаємодія із факторами вразливості людини; та у кінцевому результаті відбувається утворення або ж не утворення резильєнтності.

Науковці, на даному етапі дослідження резильєнтності, виділяють три центральні конструкції теоретичної моделі резильєнтності: фактори ризику, захисні фактори, фактори вразливості [21].

Щодо захисних факторів, які формують резильєнтність, то до них відносять: емоційний інтелект, позитивні стосунки з оточуючими, адекватна самооцінка, характер ранніх стосунків із батьками, впевненість у власній ефективності [21].

До факторів ризику відносять будь-які умови або обставини, що підвищують вірогідність порушення адаптації індивіда.

Захисні фактори та фактори ризику поділяються на особистісні та за середовищем.

Захисні фактори середовища – конкретний об'єкт, або група об'єктів оточуючого середовища, що сприяють успішній адаптації. Фактори ризику середовища – конкретний об'єкт, або група об'єктів, що перешкоджають успішній адаптації [22].

Особистісні фактори резильєнтності включають в себе особистісні захисні фактори та особистісні фактори ризику. Особистісні захисні фактори, які є притаманними тій чи іншій особистості, являють собою сукупність психічних властивостей, що сприяють успішній адаптації. Особистісні фактори ризику, що можуть бути наявними у тієї чи іншої людини, представляють собою сукупність психічних властивостей, що перешкоджають процесу успішної адаптації [22].

Резильєнтність розглядається як результат протистояння. З одного боку факторів ризику, а з іншого боку захисних факторів. Чим сильніше фактор ризику, тим сильніше мають бути виражені і захисні фактори.

Також багато дослідників зосереджували свою увагу на тому, якою саме є резильєнтна людина, які певні характеристики та якості їй притаманні.

На думку К. Болтона, людина може вважатися резильєнтною тоді, коли після впливу несприятливих факторів, вона зможе проявити позитивну адаптацію в своєму житті, тобто буде мати подальший здоровий психологічний розвиток [21].

Виділяють такі характеристики резильєнтності:

1. Із теоретичної точки зору – це позитивні особистісні якості, позитивна стійка мотивація та успішна адаптація в складних життєвих умовах.

2. Із практичної точки зору – це супротив до рушійних впливів, тобто це ефективний захист власної особистості при сильному тиску навколишнього середовища.

3. Побудова повноцінного, соціально-адаптованого життя в складних умовах [18].

Дослідження та вивчення резильєнтності зосереджено на виявленні та охарактеризуванні певних, притаманних рис особистості успішних людей, які при цьому зростали в несприятливому середовищі, але змогли успішно пристосуватися до потенційно травмуючих ситуацій.

Психологічна резильєнтність являє собою здатність психічно або емоційно впоратися зі стресовими, кризовими станами та повернутися до перед стресового стану якомога швидше. Говорити про резильєнтність можна тоді, коли особа застосовує психічні та поведінкові прийоми для покращення власного стану та задля захисту себе від потенційних негативних впливів та стресорів, або ж кажучи іншими словами, резильєнтність притаманна тим людям, які застосовують психологічні та поведінкові можливості, що дозволяють їм зберігати спокій під час стресових ситуацій та рухатися далі, при цьому не зазнавши значних негативних впливів для психіки.

Резильєнтність не є вродженою якістю особистості, вона є такою якістю, компетенцією, або вмінням, що може бути сформованим за допомогою освоєння різноманітних стратегій поведінки в складних, кризових ситуаціях [23].

Поширеною є думка про те, що люди, яким притаманна резильєнтність, не схильні до переживання негативних емоцій та вони здатні зберігати оптимізм у будь-якій ситуації. Насправді резильєнтні особистості мають добре розвинені копінг-стратегії, що дозволяють їм швидко та ефективно долати наслідки стресових ситуацій, а також в них переважають позитивні установки та емоції, і вони вміють знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями.

Щодо копінг-стратегій, то резильєнтні особистості застосовують цілу їх низку, адже застосування лише однієї копінг-стратегії є виснажливим для людини, а використання всього арсеналу необхідних копінг-стратегій, навіть тих, які вважаються неконструктивними, є набагато більше ефективним. До цих стратегій відносяться: переоцінка, яка допомагає переоцінити стресову ситуацію і в результаті знизити її емоційний вплив; придушення, що інгібує вираження емоцій; відволікання, яке блокує емоційну реакцію на ранній стадії переживання гострого стресу[24].

При цьому, G. A. Bonanno та C. L. Burton вважають, що навіть ті копінг-стратегії емоційної регуляції, які вважаються неконструктивними більшою кількістю дослідників, являються нормативними при гострому переживанні стресових подій [24].

G. A. Bonanno та C.L.Burton поділяють стратегії емоційного реагування на стресові події в залежності від:

- Когнітивних змін – стратегії, що змінюють інтерпретацію стресової ситуації для видозміни її емоційного впливу на особистість, наприклад, переоцінка.
- По фокусу розгортання – стратегії, в яких головна увага відводиться конкретним складовим ситуації, а не її емоційній частині, наприклад, відволікання.

- По відклику модуляції – стратегії, що змінюють прояв емоцій після емоційної реакції, наприклад, боротьба.
- Взаємодія – стратегії, в яких вхідна емоційна реакція трансформується в більше пізнє смислове значення, наприклад, переоцінка.
- Роз'єднання – стратегії, в яких вхідна емоційна інформація зменшується або взагалі блокується на ранній фазі її обробки, до того, як вона мала би змогу перейти на більш складну стадію обробки, наприклад, відволікання уваги [24].

У контексті здатностей, концепція резильєнтності передбачає:

- Розвиток умінь до розуміння та аналізу контексту стресової ситуації;
- Здатність до застосування арсеналу регуляторних стратегій;
- Уміння відстежити зворотній зв'язок та підтримати або відкоригувати нормативні стратегії згідно необхідності[24].

Резильєнтність передбачає гнучкість та вибір потенційно корисних копінг-стратегій; їх зміну в залежності від ситуації та її вимог; використання потенційних можливостей, що дає ситуація та своїх власних можливостей; регулювання, впорядковування та за необхідності відмова від неефективних стратегій[24].

Резильєнтність, як якість, розвивається в результаті взаємодії людини із навколишнім середовищем та конкретним соціальним оточенням.

Велика кількість досліджень наразі вказує на те, що резильєнтність є результатом індивіду бути здатним взаємодіяти з оточуючим середовищем та процесами, що в ньому відбуваються, та сприяє захисту та благополуччю людини від незліченної кількості несприятливих факторів, стресорів. При цьому, резильєнтність не може бути постійним явищем в умовах мінливого світу.

У роботі «TheroadtoResilience» відAmericanPsychologicalAssociation виділяються декілька факторів, що впливають на рівень

резильєнтності особистості. До них відносяться такі фактори, як здатність будувати реалістичні плани та здатність бути спроможним робити необхідні кроки задля їх досягнення. Також одним із факторів є впевненість в собі та власних силах. На рівень резильєнтності також впливають розвиненість комунікативних навичок та навичок вирішувати власні проблеми. І останнім фактором виділена здатність справлятися з власними сильними почуттями, емоціями та імпульсами.

Ці фактори не є сталими, вродженими, вони можуть бути розвинутими людиною впродовж її життя.

Дослідження вказують на те, що підтримання позитивного настрою та емоцій при подоланні стресових ситуацій, сприяє гнучкості розуму при вирішенні проблем. Також позитивні емоції відіграють значну роль в їх здатності допомогти людині відновитися після стресового впливу.

А. Мастен та його колеги називають три види феноменів резильєнтності:

1. Особистості, що були схильні до ризику, але при цьому їх адаптація відбулася набагато краще, ніж те було очікувано.

2. Позитивна адаптація при наявності стресових подій та ситуацій у досвіді особистості.

3. Швидке відновлення після травмуючої події [25].

Резильєнтність передбачає наявність у особистості соціальних навичок та вмінь, а саме: комунікабельність, відкритість до світу та оточуючих та здатність взаємодіяти з ними, вміння вирішувати проблеми, вміння контролювати власні емоції, вміння планувати та організовувати власну діяльність [23].

Концепція резильєнтності вказує на те, що резильєнтна особистість має вміти дати «опір руйнуванню», а саме вона має бути здатною захистити власну цілісність під впливом стресорів. Також людина має бути здатна будувати власне, повноцінне життя у складних життєвих умовах, та при цьому розвиватися, вміти планувати своє життя на основі усвідомленого, раціонального ціле покладання [26].

У цьому сенсі резильєнтність відрізняється від таких понять як «справитися зі складною ситуацією», або «подолати перешкоди», «знайти вихід», які все ж таки передбачають одноразові дії, які людина виконує, аби подолати якусь одну проблему, потім іншу, але при цьому не буде нічого довготривалого. Резильєнтність передбачає не просто подолання людиною труднощів, а потім повернення до її попереднього стану, до того, яким він був до виникнення кризової ситуації, а прогрес, рух вперед через складнощі, до нового життєвого етапу [27]. Резильєнтність є відповіддю психіки на різноманітні труднощі, як на щось незначне, що може виникати як в повсякденному житті, так і на значущі життєві події.

У загальному значенні резильєнтність розуміють як «позитивну адаптацію» після впливу стресової ситуації. Резильєнтність є інтегрованим явищем, що включає в себе психічний, фізичний та духовний аспекти.

Резильєнтність дозволяє людині вийти із несприятливої ситуації більш сильною та з більшою кількістю внутрішніх ресурсів, які будуть в нагоді в подоланні інших стресових ситуацій в майбутньому.

Розвиток резильєнтності пов'язаний із розвитком емоційного інтелекту, а саме із здатністю особистості розуміти емоції, наміри, бажання, як свої власні, так і інших людей. Також до способів розвитку резильєнтності відносять: розвиток саморефлексії та рефлексії. Розвиток навичок резильєнтності розуміється як процес взаємодії із навколишнім світом, що передбачає декілька варіантів вирішення проблеми, саме це дозволяє людині вагомо розширити власні адаптаційні можливості [23].

Формування резильєнтності проходить у процесі накопичення людиною життєвого досвіду, а також у ході різноманітних взаємодій особистості із зовнішнім світом [16].

Професор Лозель виділяє десять особистісних та соціальних факторів, що стимулюють розвиток резильєнтності:

1. Тісний та міцний емоційний зв'язок принаймні з одним із батьків або родичів.

2. Соціальна підтримка в родині та поза нею.
3. Відкрите виховне середовище, позитивне в емоційному плані, що направляє дитину на дотримання певних норм та правил.
4. Соціальні моделі, що сприяють напрацюванню здатності долати труднощі.
5. Раціональний баланс між соціальною відповідальністю та вимогами сучасного суспільства з його культом успіху.
6. Пізнавальні здібності.
7. Риси характеру, що дозволяють ефективно долати труднощі.
8. Наявний особистий досвід ефективного вирішення проблем, що надає впевненості у власних силах та підвищує самооцінку.
9. Змога активно протидіяти факторам стресу.
10. Пошуки логіки, порядку та сенсу у власному розвитку [27].

Резильєнтність може знаходитися в, так званому, латентному стані, але в наслідку різноманітних подій, що відбуваються в житті людини, ця здатність «опиратися» рушійним впливам та будувати своє життя не дивлячись на них, може активізуватися та навіть посилитися. Сам процес переходу із пасивного стану в активний може посилити здатність до резильєнтності. Результатом такого процесу є позитивний розвиток в складній життєвій ситуації [27].

Таким чином, узагальнюючи можна сказати про те, що більша частина підходів до визначення резильєнтності акцентують увагу на здатності людини відновлюватися після стресових впливів, при цьому повертаючись не до вихідного, передстресового стану, а покращуючи його. Але при цьому деякі дослідники вважають резильєнтність певною характеристикою особистості, яка може бути притаманна тій чи іншій людині, а інші науковці вважають, що резильєнтність є динамічним процесом, який може змінюватися, він не є сталим.

1.2. Педагогічна діяльність як чинник підвищення стресу.

Професія педагога пронизана безліччю стресових ситуацій та вважається однією з найбільш стресогенних. Педагогічна діяльність характеризується постійним психоемоційним напруженням та нервово-емоційним навантаженням. Високий рівень відповідальності, мотиваційна та особистісна включеність у педагогічну роботу, значний емоційний вклад у педагогічний процес, прояв професійних деформацій зумовлюють стресогенний характер діяльності педагога.

Поняття стресу та стресостійкості займають одне з найважливіших місць в аспекті вивчення професійної діяльності педагога. Адже їх дослідження може дозволити регулювати фактори, що впливають на психічний стан педагогів та ефективність їх педагогічної діяльності.

Стрес є типовим явищем життєдіяльності педагога і з цього випливає, що стресостійкість є професійно-важливою якістю особистості педагога.

Праця педагога пронизана надмірними психоемоційними затратами. Навіть урок є стресогенним фактором, так як він ставить чіткі рамки, як для педагога, так і для учнів «встигнути все». Страх «не встигнути» є одним із найбільш стресогенних для сучасної людини. А педагогу до цього додається ще й необхідність одночасно вирішувати декілька завдань, слідкувати за учнями, пояснювати навчальний матеріал, оцінювати засвоєні учнями знання, перевірка домашніх завдань та об'єктивне оцінювання учнів. Усі ці задачі самі по собі викликають психічне напруження, адже всі вони потребують відповідальності [28].

Часто педагогам доводиться вести свою професійну діяльність в напружених, екстремальних умовах і це потребує мобілізації як психічних, так і фізичних сил особистості на максимальному рівні. Є безліч стресових факторів, що супроводжують педагогічну діяльність, ними є дефіцит часу, якого може бути недостатньо для оптимальної роботи, гострі відчуття та переживання пов'язані з відповідальністю та ризиком. Непередбачуваність ходу

педагогічного процесу, особливо реакції учнів, викликають у педагогів зацикленість на самоконтролі та власній поведінці. Через різні початкові психофізіологічні дані не всі фахівці є готовими до професійної діяльності, яка є сповненою емоційною та інтелектуальною напругою. Особливо на це може мати вплив рівень нейротизму особистості. Невміння тримати себе під контролем, низький рівень стресостійкості, нестриманість можуть бути причинами між особистісних конфліктів педагога з учнями, колегами, адміністрацією та іншими [29].

Тривалий вплив синтезу негативних факторів призводить до зниження працездатності, погіршення якості роботи педагога, підвищує частоту захворюваності, що в свою чергу негативно відображається на процесі взаємодії з учнями та колегами [30].

Стрес, який знаходить вираження як фізично, так і психічно в напружених ситуаціях у професійній діяльності, називається професійним. Професійний стрес має безліч негативних наслідків, до них відносяться різноманітні форми дезорганізації індивідуальної та групової поведінки, професійні та особистісні деформації, а також психосоматичні розлади.

Н.В. Самоукіна виділяє три різновиди професійного стресу педагогів:

1. Інформаційний стрес. Він пов'язаний з великими інформаційними навантаженнями, значними вимогами до педагогів і обробки ними великого обсягу інформації в короткі строки. Також педагогічна діяльність зосереджує більшу частину уваги педагогів та лишає їх можливості переключення на інші види діяльності.

2. Емоційні стреси. Являють собою гостре переживання негативних емоцій, а саме гніву, страху, тривоги тощо. Виникають внаслідок незадоволеності роботою, психологічної напруги, надмірного контролю, відсутності свободи в прийнятті рішень.

3. Комунікативні стреси. Педагоги переживають їх у різноманітних конфліктних ситуаціях пов'язаних зі взаємодією з учнями, їх батькам, колегами, керівництвом школи та адміністрацією.

Рівень стресу підвищується, якщо педагог відчуває брак професійних знань, або відчуває певні невідповідності власного характеру педагогічній діяльності та не відповідає очікуванням батьків, колег, керівництва школи [28].

Професійна діяльність педагогів сповнена емоційними перевантаженнями, при цьому велика кількість педагогів говорять про те, що вони не знають як саме знімати напругу, не вміють відновлювати власну рівновагу та не мають базових навичок саморегуляції. Все це в результаті впливає на хід педагогічного процесу та його результативність [29].

Педагог в процесі професійної діяльності стикається з безліччю різноманітних стресових ситуацій, які одночасно пов'язані з великою кількістю сторін життя: особистою, соціальною і т.д. Формування здатності до прогнозування педагогічних явищ може допомогти сприятливому співвладанню із виникаючими проблемами, знижувати негативні наслідки психологічного стресу та забезпечити збереження оптимального рівня психологічного та фізичного здоров'я педагога [31].

Як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті педагог часто стикається з передстартовими станами, які передують будь-яку ситуацію, що може провокувати стрес. Наприклад, відкриті уроки, батьківські години, педради і т.д. Через напружений темп життя, нескінченний інформаційний потік, який часто є негативним та брак часу педагоги часто страждають на хронічну втому, депресію. Також стрес може бути причиною емоційного вигорання педагогів. При цьому професія педагога потребує виваженості та вміння управління власними емоціями.

Професійна діяльність висуває багато вимог до сучасного педагога і це потребує постійної максимальної активізації психологічних ресурсів.

Такі дослідники як Л. М. Аболін та Л.М. Мітіна вказують на те, що професійна діяльність педагогів є, у психологічному аспекті, одним з найбільш напружених видів соціальної діяльності та вважається такою, що має велику кількість стресових факторів, що висувають високі вимоги до психологічної стійкості педагога, як до зовнішніх, так і до внутрішніх подразників [28].

Професія педагога вважається однією з найбільш напружених в інтелектуальному та емоційному плані. З боку суспільства до педагогів, більше, аніж до представників інших професій, висовуються вимоги до якості професійної діяльності в умовах заниженої соціальної та матеріальної оцінки праці, що в результаті призводить до зниження престижу професії педагога, кількісному та якісному зниженню рівня життя. Також професія педагога відноситься до групи професій із високим рівнем ризику порушень стану здоров'я [28].

Педагогічна діяльність переповнена різноманітними напруженими ситуаціями, пов'язаними із можливістю виникнення неадекватної емоційної реакції. При неодноразовому переживанні чи затяжному стресовому впливі, емоційне збудження може стати перманентним.

Напруженість є одним з найбільших факторів спричинення професійної деформації особистості педагога. Р.А. Макаравич підкреслює те, що у педагогів навіть відбуваються зміни міміки та мови, а також негативних впливів зазнає психічна діяльність загалом. Якщо говорити докладніше, то у великої кількості педагогів спостерігаються такі погіршення показників психічних процесів: щодо пам'яті, то погіршується процес відтворення інформації; щодо уваги, то деструктивного впливу зазнають такі показники як об'єм, концентрація та стійкість; щодо мислення, то виникають проблеми з гнучкістю та логічністю [29].

Причини, що викликають професійну напруженість педагогів пов'язані як з об'єктивними, так і з суб'єктивними факторами. До об'єктивних факторів відносять тривалість робочого дня, зниження результатів праці, несприятливі житлові умови, низька оплата праці і т.д. Окрім цього, часто педагоги ще навантажені суспільними завданнями. До суб'єктивних факторів відносяться індивідуальні особливості педагога, що можуть заважати спілкуванню з колегами та учнями, незначний досвід роботи, незадоволеність професійним зростанням.

А.К. Маркова, Л.М. Мітіна та М.М. Рібакова виділяють три види ситуацій в педагогічній діяльності, що викликають напругу:

1. Ситуації пов'язані із взаємодією педагога з учнями (порушення поведінки учнів, конфлікти, ігнорування педагога та його вимог тощо).

2. Ситуації, що виникають при взаємовідносинах з колегами та адміністрацією (велика завантаженість різноманітними дорученнями, надмірний контроль над виконуваною роботою і т.д.).

3. Ситуації пов'язані із взаємодією педагога з батьками учнів.

Стрес також може бути причиною синдрому хронічної втоми, як професійної деструкції. Хронічна втома з'являється в ситуаціях інтенсивного емоційного спілкування з великою кількістю людей.

Важливим стресогенним фактором в професійній педагогічній діяльності є невизначеність. Вона виникає в результаті активного впровадження нових технологій, проведення реформ та реорганізацій в освітній системі на сучасному етапі розвитку освіти. У педагогічній діяльності невизначеність викликають нові державні освітні стандарти, що потребують розробки нових навчальних планів та програм по дисциплінам. Це супроводжується дефіцитом інформації по змісту програм, літературних джерел, на які варто орієнтуватися педагогу. Перераховані аспекти проблеми призводять до того, що педагоги не встигають зорієнтуватися в новій ситуації, визначити послідовність процедур та рішень, як вже надходять інші, більш нові нормативи, що вимагають чергового процесу адаптації, формування нових способів мислення, знань та навичок. Для більшої кількості робітників педагогічних спеціальностей, що мають сформовані навички та вміння, швидкий темп засвоєння правил і велика кількість нововведень у багато разів підвищують рівень професійного стресу [32].

Також стресогенними факторами виступають нечіткі та розмиті вимоги до професійної діяльності педагога. Невизначеність обумовлюється тим, що окрім прямих обов'язків, до педагога щоденно висуваються додаткові вимоги. Така система створює ситуації, при яких педагога завжди можна звинуватити у

незадовільних результатах роботи та перекласти на нього відповідальність за виконану роботу, що не відноситься до його компетентності. Варто також звернути увагу на те, що додаткові вимоги не дають змоги педагогу планувати свій робочий час. Це призводить до формування систематичної вразливості та незахищеності, а в результаті до стресу [52].

Специфічною причиною виникнення стресу можна вважати фактор емоційного ставлення до учнів. Педагогам, як і представникам інших професій, притаманно піддаватися дії емоцій. Педагог відчуває емпатію, антипатію, розчарування, прихильність, а іноді навіть ненависть до учнів. Результати досліджень в сфері емоцій підтверджують те, що сильні емоційні переживання, в незалежності від їх вектору, можуть викликати стрес. Професіоналізм педагога полягає в тому, аби бути неупередженим по відношенню до всіх учнів, але на практиці педагогам доводиться вчитися справлятися з власними сильними емоціями або переживаннями учнів [33].

У даний час професія педагога вважається більш фемінізованою, тому до професійних стресових факторів слід додати завантаженість роботою вдома, нехватка часу для родини та власних дітей [28].

Є.І. Рогов зауважує, що професійна діяльність обов'язково несе за собою сутнісні зміни в структурі особистості спеціаліста. Під час професійної діяльності, з однієї сторони активно розвиваються якості, що забезпечують успішність діяльності фахівця, а з іншої сторони відбуваються зміни та руйнування певних структур, що не є включеними в цей процес. Можна говорити про професійну деформацію, коли ці професійні зміни є негативними та вони деструктивно впливають на цілісність особистості та погіршують стійкість та здатності до адаптації спеціаліста [34].

Характер та рівень прояву професійних деформацій пов'язаний з характером та змістом діяльності, престижем професії, стажем і індивідуальними характеристиками фахівця [29].

Е.Ф. Зеєр виокремлює ряд деформацій, які частіше всього виникають у педагогів, до них відносяться: авторитаризм, підвищений рівень агресії,

консервативність, лицемірство соціального характеру, емоційна байдужість [35].

Велика кількість дослідників відноситься до професійних деформацій неадекватно високу самооцінку педагогів. Є.І. Рогов вказує на те, що найбільше підвищення рівня самооцінки спостерігається у педагогів з робочим стажем більше ніж понад 10 років. [36] В. Сонін говорить про те, що проблема неадекватної самооцінки педагогів є причиною невротизації [29].

І. Ю. Зубкова відмічає тенденцію того, що при збільшенні робочого стажу альтруїзм та приверженість роботі, які притаманні молодим фахівцям, згодом змінюються на авторитаризм та домінантність. Також зі збільшенням робочого стажу погіршується гнучкість поведінки педагогів та їх самосприйняття [29].

У професійній діяльності до педагога, особливо початківця, можуть висувати підвищені вимоги. Молодий педагог повинен бути методично та психологічно підготовленим, повинен без труднощів взаємодіяти з учнями та їх батьками, творчо підходити до вирішення поставлених завдань, володіти всіма педагогічними вміннями. Подібна ситуація вже потенційно має в собі психологічну напругу для педагога, що в результаті призведе до стресу. В сучасних умовах функції педагога перестали полягати тільки в навчанні та вихованні учнів. Сучасний педагог є організатором, керівником, методистом та творчою і креативною особистістю. Аби відповідати подібному статусу, необхідно мати високий рівень стресостійкості [36].

Майбутні педагоги мають усвідомлювати, що не варто розпочинати професійну діяльність з почуття гіпервідповідальності та не мати неадекватно високих стандартів. Майбутні фахівці повинні розуміти, що особистісна та професійна самооцінки мають бути розрізненими, адже їх поєднання може призвести до порушень в структурі особистості, педагог буде намагатися відповідати ідеалізованому, уявному образу, а не реальному [37].

Таким чином, можна узагальнити те, що стресогенність педагогічної діяльності зумовлена такими факторами, що викликають стрес, як: дефіцит часу, непередбачуваність ходу педагогічного процесу, високий рівень

відповідальності, невизначеність, нечіткі вимоги до професійної діяльності педагогів, фактор емоційного ставлення до учнів. Також педагоги стикаються з професійним стресом: інформаційним, емоційним та комунікативним. Професійний стрес є одним із найбільших факторів виникнення професійних деформацій педагогів.

1.3. Психологічні особливості резильєнтності педагогів.

Резильєнтність є саме тим явищем, яке би допомогло педагогам швидко та успішно відновлюватися після стресових ситуацій, що постійно супроводжують роботу педагога, та успішно продовжувати власну професійну діяльність, при цьому покращуючи її результативність та зберігаючи власну стійкість до впливу різноманітних стресорів.

Резильєнтність педагога – це такий вид резильєнтності, що здійснюється педагогами в умовах педагогічної діяльності. Резильєнтність педагога складається із особистісних якостей педагога, задоволеністю роботою, мотивацією до праці, умов праці та умов у соціальному оточенні педагога [38].

Резильєнтність та здатність тримати удар є надзвичайно важливими для педагога та його професійної діяльності, але більше цього, вони включені у ряд універсальних компетенцій сучасної особистості загалом [39].

Дослідники про поняття резильєнтності педагогів говорили по-різному, наприклад, Brunetti вважав її якістю, що дозволяє вчителям зберігати свою прихильність викладанню [40]. Також Brunetti вказував на те, що резильєнтність є рядом конкретних стратегій, які застосовують вчителі при зіткненні з несприятливою ситуацією в школі [41]. А Oswald, Johnson&Howard розуміють резильєнтність, як здатність вчителя успішно долати особисту вразливість та стресові фактори оточуючого середовища [42].

Наразі з'являються дослідження та публікації, які вказують на те, що резильєнтність є однією з передових компетенцій сучасного педагога [16].

Резильєнтною особистістю вважається та людина, яка потрапивши в екстремальну ситуацію, успішно адаптується змінюючи свою поведінку. Тобто, можна сказати, що резильєнтність є таким видом адаптації при якому виконані три його умови, а саме: успішний результат адаптації; в основному реалізується способом поведінкової адаптації; реалізується виключно в умовах людського суспільства, тобто в умовах, що потребують соціальної адаптації [22].

М. Гур'янова говорить про те, що резильєнтна людина, а у свою чергу і резильєнтний педагог, здатна самостійно вирішувати власні життєві негаразди за допомогою високого рівня компетентності та виділяє такі критерії такої особистості: 1) позитивне ставлення до життя; 2) наявність таких особистісних характеристик, умінь, здібностей, які сприяють творчому саморозвитку людини та її самореалізації; 3) високий рівень психологічної стійкості людини; 4) працездатність; 5) високо розвинені морально-вольові якості [43].

До ознак резильєнтного спеціаліста можна віднести: сформовані навички самоконтролю, вміння регулювати власні емоції, наявність перспективи у житті, здорові стосунки з іншими, усвідомлення своєї компетенції, безперервний процес як особистісного, так і професійного розвитку [44].

Резильєнтність включає в себе такі аспекти, які є надзвичайно важливими для успішної педагогічної діяльності: вміння «віддзеркалювати» негативні фактори; вміння управляти власними емоціями; опора на емоційну включеність; винахідливість; відчуття власного потенціалу та суб'єктності; вміння взаємодіяти з оточуючими, як учнями, так і колегами; вміння вирішувати проблеми [16].

Фактори ризику та захисні фактори особистості педагога включають в себе: наявність програм наставництва та підтримки керівництва школи; неформальна підтримка колег; надання професійної свободи педагогу; довіра професійній компетентності педагога; рівень заробітної плати; рівень дисципліни в школі; особистісні особливості педагогів; задоволеність роботою; мотивація до праці [22].

Резильєнтність часто порівнюють із соціальною адаптацією у педагогічних працях та дослідженнях. Резильєнтність є індивідуальною здатністю особистості до адаптації в соціальному середовищі. Резильєнтність представляє собою багаторівневий феномен, що базується на поєднанні багатьох чинників. Вони збільшують можливості та шанси людини до адаптації, допомагають подоланню стресових ситуацій. Такими чинниками є системи соціальної підтримки, генетична схильність особистості та набуті риси на основі життєвого досвіду [45].

Для студентів майбутніх педагогів надзвичайно важливим є аспект психологічної готовності, що є складовою частиною процесу адаптації, сукупністю психічних особливостей конкретної особистості, що сприяють та перешкоджають пристосуванню до оточуючого середовища. Суттєве переважання особистісних захисних факторів над особистісними факторами ризику, підвищує психологічну готовність та вірогідність успішної адаптації. І навпаки, переважання особистісних факторів ризику над особистісними захисними факторами, знижує психологічну готовність та ймовірність адаптації.

Психологічна готовність студентів майбутніх педагогів до педагогічної діяльності – це сукупність психічних якостей, що сприяють або перешкоджають пристосуванню до умов навчання а в наслідку до самостійної педагогічної діяльності. Психологічна готовність студента майбутнього педагога до професійної діяльності складається з особистісних якостей студента, задоволеності навчанням та мотивації до навчання.

Студент майбутній педагог у якого низький рівень психологічної готовності з меншою вірогідністю адаптується та досягне успіху в професійній діяльності, аніж студент із високою психологічною готовністю [22].

Фактори формування резильєнтності педагога включають у себе, як внутрішні захисні фактори, так і захисні фактори оточуючого середовища. Саме ці фактори можуть виступати в ролі буфера, який може пом'якшувати та знижувати вплив стресу та ризиків. До внутрішніх факторів відноситься фактор

взаємовідносин, а саме здатність будувати здорові, позитивні стосунки, вміння надавати допомогу; вміння приймати рішення; почуття гумору; вміння контролювати власні емоції; наявність позитивної системи цінностей; самостійність, автономія; позитивність; почуття самоцінності; здатність до самомотивації.

До захисних факторів навколишнього середовища відносяться атмосфера навчального середовища та педагога. Ці фактори включають в себе: відчуття безпеки; чіткі правила та межі, які визнаються усіма учасниками навчального процесу; довіра; повага; підтримка [16].

Формування резильєнтності педагога відбувається в процесі накопичення життєвого досвіду та в ході взаємодії особистості із навколишнім світом та базується на наступних принципах: всі люди здатні змінюватися; освітні організації здатні впливати на життя тих, хто навчається; важливими є освітні технології та впевненість педагогів у внутрішній здатності учнів змінюватися в кращу сторону.

Велика кількість досліджень стосується дітей учнів молодшої школи, оскільки формування резильєнтності має відбуватися із самого раннього віку. Тому можна стверджувати, що резильєнтність є надзвичайно важливою метакомпетенцією для навчання протягом всього життя.

У дослідженнях підкреслюється головна роль педагогів у трансформації ризиків у резильєнтність за допомогою демонстрації ними позитивних моделей поведінки учням, що відповідає теоріям соціального наочіння. У зв'язку з цим відповідні компетенції мають формуватися у майбутніх педагогів, що має бути інтегровано в навчальні програми підготовки педагогів [16].

Педагог та рівень його резильєнтності має велике значення на формування резильєнтності в його учнів. У сучасних дослідженнях виділяється провідна роль педагога в трансформації ризиків у резильєнтність, за рахунок демонстрації ним позитивних моделей поведінки. Особливо важлива включеність педагога в трансформації ризиків академічної неуспішності або невдачі [46].

Формування резильєнтності пов'язано з формуванням емоційного інтелекту, а саме здатності розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію і бажання інших людей, а також свої власні, і здатність управляти ними в цілях вирішення практичних задач.

Педагогу важливо взаємодіяти з учнями з довірою, вміти їх чути, давати їм розуміти, що вони важливі йому. Саме педагоги здатні активізувати внутрішні захисні фактори учнів, такі як самоповага, уміння розмірковувати, внутрішній самоконтроль і т.д. Дослідження вказують на те, що подібні позитивні зміни призводять до покращення навчальної діяльності, підвищення самооцінки. При цьому, загальна культура освітньої організації прямо пов'язана з моделями поведінки, які демонструються педагогами. Слідуючи з цього, необхідним є забезпечити педагогів цими моделями[16].

Так як педагогічна діяльність відноситься до категорії стресогенних професій, тому в професійній діяльності педагогам важливо застосовувати адаптивні копінг-стратегії задля забезпечення успішності робочого процесу та психофізичного розвитку особистості [47]. Застосування тих чи інших копінг-стратегій впливає на рівень резильєнтності педагога.

Психологічна сутність копінг-поведінки педагога полягає в оптимальному та швидкому способі адаптації педагога до вимог несприятливої, кризової життєвої ситуації, при цьому даючи можливість опанувати її, відпустити або ж принаймні пом'якшити її негативні фактори та послабити неконструктивний вплив ситуації [48].

Осадча О.А. визначила, що приблизно 30% сучасних педагогів використовують активні поведінкові стратегії і в якості домінуючої обирають стратегію «вирішення проблем». При цьому педагоги шукають декілька варіантів вирішення проблем, спираючись на наявні у них навички вирішення проблемних ситуацій. У свою чергу, поведінкова стратегія «пошук соціальної підтримки» є домінуючою у 50% педагогів. Для цього типу копінг-стратегії притаманно вирішення проблеми за рахунок застосування зовнішніх ресурсів, пошуку емоційної та інформаційної підтримки. Та характерною є

орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, допомоги, співчуття. Пасивну стратегію «уникання проблем» у якості основної застосовують 20% педагогів. Вона полягає у прагненні самоусунути від вирішення наявних проблем, бажанні уникнути будь-якої участі у небажаній взаємодії. Деадаптивними засобами уникання можуть бути: вихід у хворобу, труднощі у комунікації, переважання віртуального спілкування тощо.

Неконструктивні прийоми не вирішують проблеми, а лише частково покращують психічний стан особистості. Найбільш ефективною є комбінація способів подолання педагогами стресових факторів, при якій застосовуються всі три базових поведінкових стратегії, в залежності від кожної окремої ситуації[49].

Таким чином, можна узагальнити та сказати те, що резильєнтність в педагогічній діяльності є таким видом резильєнтності, що здійснюється педагогами в умовах їх професійної діяльності. До ознак резильєнтного педагога відносяться: сформовані навички самоконтролю, усвідомлення власної компетенції, вміння управляти власними емоціями, здатність ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та керівництвом школи, безперервний процес професійного та особистісного розвитку, застосування ефективних копінг-стратегій. Педагог та рівень його резильєнтності мають значний вплив на формування резильєнтності в учнів, шляхом трансформації ризиків у резильєнтність. Усе це свідчить про те, що резильєнтність є надзвичайно важливою компетенцією педагога, яка впливає на успішність педагогічної діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі було теоретично досліджено підходи до визначення поняття «резильєнтності», вивчено психологічні особливості резильєнтності педагогів та проаналізовано педагогічну діяльність в якості чинника стресу.

Вивченням резильєнтності займалися багато дослідників, як зарубіжних, так і вітчизняних, а саме: Garmezy, E.D.Miller, G.A.Bonanno, E. Werner, Ф. Лозель, Ф. Валієва, А. Махнач, А. Локтіонова, Забеліна, О. Рильська, А. Муравйова, Кузнецова, О. Олійникова, В. Мазілов, К.Ушаков, Дж. Річардсон.

У психології резильєнтність у широкому сенсі трактують як здатність зберігати в складних життєвих ситуаціях стабільний та стійкий рівень психологічного та фізичного функціонування, при якому людина здатна успішно пристосовуватися до несприятливих та непередбачуваних змін. Різними дослідниками резильєнтність розуміється і як характеристика, що може бути наявною у тієї чи іншої людини, і як динамічний процес, в залежності від фокусу дослідження.

Професійна діяльність педагога характеризується високим рівнем стресогенності, у свою чергу резильєнтність є тією компетенцією, що могла би допомогти педагогам конструктивно долати стресові впливи та швидко відновлюватися після них, при цьому зберігаючи успішність власної діяльності.

До ознак резильєнтного педагога відносяться: сформовані навички самоконтролю, усвідомлення власної компетенції, вміння управляти власними емоціями, здатність ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та керівництвом школи, безперервний процес професійного та особистісного розвитку, застосування ефективних копінг-стратегій.

Високий рівень резильєнтності допомагає педагогам справлятися з професійним стресом, напруженістю та сприяє уникненню негативних наслідків професійних деформацій. Тому дуже важливо підвищувати рівень резильєнтності педагогів задля збереження їх психологічного здоров'я та забезпечення ефективності та успішності педагогічної діяльності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РЕЗІЛЬЄНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

2.1 Процедура організації емпіричного дослідження психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Метою емпіричного дослідження є діагностика рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Задля досягнення мети дослідження було виділено наступні завдання:

1. Підбір діагностичного матеріалу для визначення рівня резильєнтності.
2. Проведення емпіричного дослідження рівнів резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості та основних копінг-стратегій педагогів та майбутніх педагогів.
3. Розроблення психологічно-корекційної програми підвищення рівня резильєнтності.

Емпіричне дослідження, щодо визначення рівня резильєнтності було проведено на базах: СумДПУ ім. Макаренка серед студентів спеціальностей: «Біологія», «Українська мова та література» та «Початкова освіта» та Сумської КУ ССШ №25 серед вчителів.

Вибірку склали 50 осіб, серед них 22 працюючих учителя та 28 студентів, серед них 12 студентів зі спеціальності «Початкова освіта», 8 студентів зі спеціальності «Біологія» та 8 студентів зі спеціальності «Українська мова та література».

У дослідженні прийняли участь студенти першого курсу та вчителі з різним стажем роботи, що перебувають на різних етапах професійної педагогічної діяльності: адаптанти (професійний робочий стаж до 3-х років), інтернали (педагогічний стаж від 3-х до 10-ти років) та професіонали зі стажем понад 10 років.

Проведення дослідження включало в себе кілька етапів:

1. Організаційний етап, що включав у себе відбір діагностичних методик та формування вибірок досліджуваних.

2. Дослідний етап, який полягав у визначенні рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів та розробці корекційної програми підвищення рівня резильєнтності.

3. Аналітичний етап, що являв собою аналіз та порівняння отриманих даних у результаті проведення діагностичних методик.

Для проведення даного емпіричного дослідження було обрано наступні діагностичні методики:

1. «Коротка шкаларезильєнтності» Б. Сміт та ін. [50].

Ця діагностична методика була обрана для дослідження загального рівня основної досліджуваної характеристики, а саме «резильєнтності».

Методика складається з шести тверджень та п'яти варіантів відповідей до кожного з них – від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден» з даним твердженням. Після проведення методики отримані бали (від 1 до 5 за кожне твердження) треба додати та поділити на 6 (кількість тверджень методики) – це буде результат методики.

У результаті проходження методики, під час інтерпретування отриманих результатів можна визначити, що резильєнтність може бути: низькою, нормальною, високою.

2. «Тест на стресостійкість», автор Ю. Щербатих [51].

Фактично дана методика дозволяє оцінити загальний рівень стресочутливості, що є зворотнім показником щодо стресостійкості. Тому, чим вищі отримані результати даної методики, тим нижчим є рівень стресостійкості. Отримані загальні бали в результаті проведення методики можна інтерпретувати як: стійкість до стресу, норма, підвищена чутливість до стресу.

Також методика включає в себе п'ять шкал, за якими можна провести окрему інтерпретацію:

1. Перша шкала дозволяє визначити підвищену реакцію на обставини, на які людина не в змозі вплинути.

2. Друга шкала визначає схильність людини занадто все ускладнювати, що може призвести в результаті до стресу.

3. Третя шкала з'ясовує рівень схильності до психосоматичних захворювань.

4. Четверта шкала визначає, чи надає людина перевагу деструктивним засобам подолання стресу.

5. П'ята шкала з'ясовує рівень надання переваги конструктивним засобам подолання стресу.

Дана методика є вдалою для дослідження психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, адже стресостійкість має безпосередній зв'язок з основною досліджуваною характеристикою «резильєнтністю».

3. «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана [52].

Методика розроблена Д. Амірханом та адаптована Н.А. Сиротою та В.М. Ялтонським. Методика призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості.

Автор методики поділяє всі поведінкові стратегії особистості, що формуються в процесі життя, на три основні групи:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна стратегія поведінки, за якої особистість докладє всіх можливих зусиль та особистісних ресурсів, які є в неї в наявності, для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це також активна поведінкова стратегія, при якій для вирішення проблеми, людина звертається за допомогою та підтримкою до оточуючих людей: близьких, друзів і т.д.

3. Стратегія уникання – при цій поведінковій стратегії людина намагається уникнути вирішення проблем. Ця стратегія є ключовою при формуванні дезадаптивної поведінки. Однак, ця стратегія може бути не лише неадекватною, в залежності від конкретної проблемної ситуації, стану людини тощо.

Найбільш ефективним є застосування всіх трьох стратегій, в залежності від кожної життєвої ситуації.

У результаті проведення методики та її інтерпретації можна визначити, на якому саме рівні є кожна зі стратегій, а саме: дуже низькому, низькому, середньому або високому.

Дана методика є влучною для діагностики психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, тому що вона допомагає визначити лідируючі копінг-стратегії особистості. Копінг-стратегії, які людина застосовує в своєму житті мають безпосередній вплив на загальний рівень резильєнтності, адже вони впливають на те, як саме людина буде діяти під час стресової ситуації та як вона зможе відновитися, адаптуватися після стресових впливів.

4. «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді [53].

Методика розроблена С.Мадді та адаптована Д.Леонтьєвим. Методика досліджує рівень життєстійкості, що являє собою міру здатності людини витримувати вплив стресової ситуації, при цьому зберігаючи внутрішній баланс та не знижуючи успішність власної діяльності.

Життєстійкість включає в себе три компоненти, які є шкалами тесту: включенність, контроль, прийняття ризику.

Включенність характеризується переконанням в тому, що включення особистості в те, що відбувається навколо має шанс на те, щоб знайти щось цікаве та вартісне для себе. Людина із розвинутим компонентом включення вміє отримувати задоволення від власної діяльності.

Контроль являє собою переконання в тому, що людина має вплив на те, що відбувається навколо, що вона в змозі сама обирати власну діяльність та свій життєвий шлях.

Прийняття ризику є переконанням особистості в тому, що все, що відбувається несе в собі знання, досвід – негативний чи позитивний, та все це так чи інакше сприяє розвитку людини.

Окрім загального показника життєстійкості, кожен зі шкал можна проінтерпретувати окремо та отримати один із рівнів: високий, середній, низький.

Дана методика є вдалою для дослідження психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів тому, що багато дослідників (В. Мазілов, О. Махнач, О. Рильська) ототожнюють поняття «резильєнтність» та «життєстійкість». Також, життєстійкість є такою характеристикою особистості, яка допомагає людині зазнавати меншої шкоди від впливу стресорів та швидше відновлюватися від них.

2.2 Опис і аналіз результатів емпіричного дослідження.

Опис та аналіз даних отриманих під час емпіричного дослідження варто розпочати з результатів отриманих по кожній методиці окремо.

У дослідженні психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів насамперед було використано методику «Коротка шкала резильєнтності» Б.Сміта та ін. За допомогою цієї методики було досліджено основну характеристику емпіричного дослідження. Отримані загальні результати, щодо рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, подані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Рівень резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, %

Досліджувані	Рівень резильєнтності		
	Низький	Середній	Високий
Вчителі	45,45%	54,54%	
Студенти загалом	50%	45,83%	4,16%
Студенти спеціальності «Біологія»	37,50%	62,50%	

Продовження таблиці 2.1

Студенти спеціальності «Початкова освіта»	50%	50%	
Студенти спеціальності «Укр. мова та література»	62,50%	25%	12,50%

Якісний аналіз отриманих результатів дає змогу зробити висновки про те, що вчителі та загальна вибірка студентів мають рівень резильєнтності переважно на низькому та середньому рівнях. Лише 12,50% студентів спеціальності «Українська мова та література» мають резильєнтність на високому рівні.

Серед вчителів 45,45% мають резильєнтність на низькому рівні, при цьому у загальній сукупності студентів низький рівень резильєнтності мають більше досліджених, а саме 50%.

Середній рівень резильєнтності мають 54,54% вчителів, що становить трохи більше половини досліджених та 45,83% загальної вибірки студентів. Вчителі взагалі не мають досліджуваних, які б отримали високий рівень резильєнтності, а для загальної вибірки студентів цей показник становить 4,16%.

Якщо порівнювати результати отримані студентами різних спеціальностей, то найбільша кількість студентів, що отримала низький рівень резильєнтності, а саме 62,50%, знаходиться у вибірці студентів спеціальності «Українська мова та література». Найменше студентів з низьким рівнем резильєнтності, а саме 37,50%, у студентів спеціальності «Біологія».

Щодо середнього рівня резильєнтності, то найбільша кількість студентів, що має резильєнтність на середньому рівні у спеціальності «Біологія» - 62,50%. А найменша кількість студентів, що отримала середній рівень резильєнтності у спеціальності «Українська мова та література» - 25% від загальної кількості

студентів цієї спеціальності. Щодо студентів спеціальності «Початкова освіта», то 50% студентів даної спеціальності мають середній рівень резильєнтності.

У цілому, 45,45% вчителів та 50% студентів мають низький рівень резильєнтності, а середній рівень мають 54,54% вчителів та 45,83% студентів. І низький, і середній рівень мають приблизно половина досліджуваних із кожної вибірки. Високий рівень мають лише 4,16% студентів.

Отримані результати представлені на Рис. 2.1.

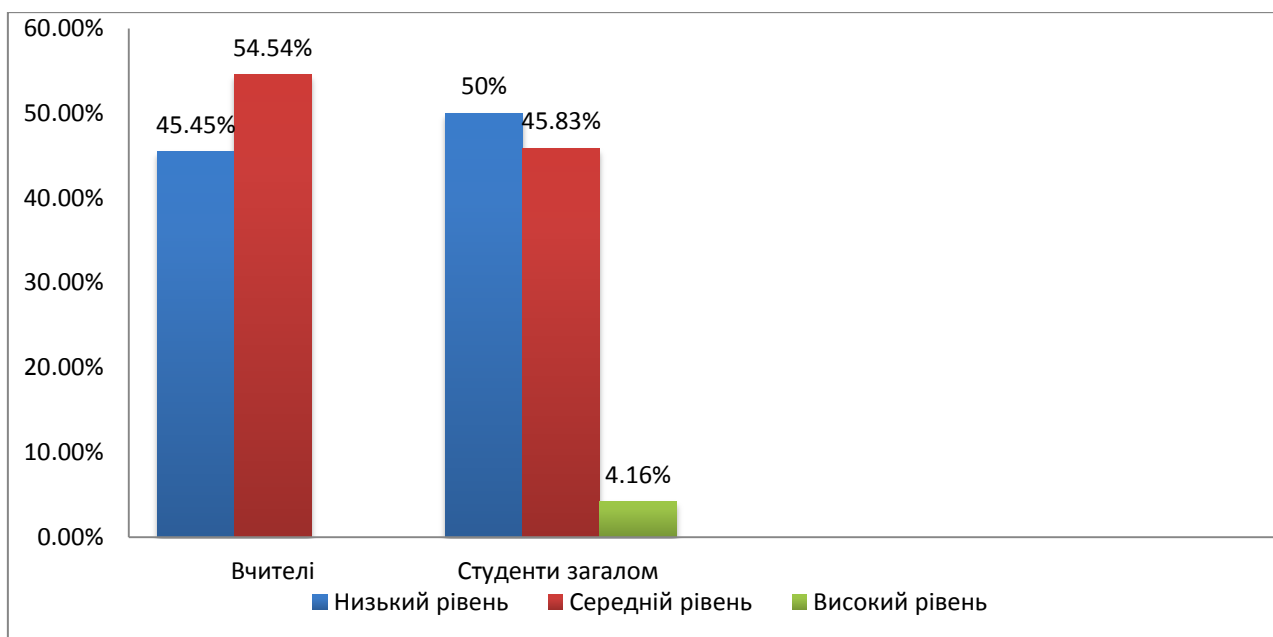


Рисунок 2.1. Гістограма рівнів резильєнтності вчителів та загальної вибірки студентів, %.

Загалом проаналізовані результати по методиці «Коротка шкала резильєнтності» Б.Сміта та ін.. свідчать про те, що:

1. І у вибірці вчителів, і у вибірці студентів майже половина досліджуваних мають низький рівень резильєнтності, що є поганим показником.

2. Приблизно половина вчителів та студентів отримали у результаті середній рівень резильєнтності.

3. Лише незначна частина студентів має високий рівень резильєнтності, а вчителі взагалі не мають досліджуваних, які б отримали в результаті високий показник резильєнтності.

Рівень стресостійкості педагогів та майбутніх педагогів було досліджено з використанням методики «Тест на стресостійкість» автора Ю.Щербатих. За

допомогою даної методики та її окремих шкал було досліджено те, як саме стрес впливає на досліджуваних та яким способом вони надають перевагу при подоланні стресу. Аналіз методики варто провести як по загальному отриманому результату, так і по одержаним результатам по кожній шкалі окремо.

Отримані результати представлено в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників стресостійкості педагогів та майбутніх педагогів, бали

Досліджені	Шкали					
	Реакція на обставини	Схильність ускладнювати	Психосоматичні захворювання	Деструктивні способи	Конструктивні способи	Загальний рівень стресостійкості
Вчителі	22,13	23,72	21,54	14,8	31	58,22
Студенти загалом	26,16	24,38	21,56	22,15	33,61	68,36
Студенти «Біологія»	28,87	24,5	23	18,62	32,5	70
Студенти «Початкова освіта»	20	22,16	18,08	18,33	32,33	54,33
Студенти «Укр. мова та література»	29,62	26,5	23,62	29,5	36	80,75

Щодо загального показника рівня стресостійкості, то і у вчителів, і у студентів, як у загальній сукупності, так і по кожній спеціальності окремо, він знаходиться в нормі. Це свідчить про те, що в цілому всі досліджувані мають гарний рівень стресостійкості, який допомагає їм справлятися з впливом різноманітних стресорів, але все ж, варто розглянути кожну шкалу даної методики окремо.

Середні бали шкали «Підвищена реакція на обставини» знаходяться на середньому рівні в усіх груп досліджуваних. При цьому найнижчий середній

бал у вибірки студентів спеціальності «Початкова освіта», а саме 20 балів, та найвищий середній бал у студентів спеціальності «Українська мова та література» - 29,62, що, як можна помітити, має тенденцію до високого рівня підвищеної реакції на обставини. Ця шкала вказує на підвищену реакцію на такі обставини, на які людина не має безпосереднього впливу.

Аналізуючи отримані середні бали за шкалою «Схильність усе ускладнювати», можна зробити висновки про те, що вчителі та загальна вибірка студентів мають у результаті бали на середньому рівні. Якщо ж аналізувати кожну групу студентів за спеціальностями, то студенти спеціальностей «Біологія» та «Початкова освіта» мають бали за цією шкалою на середньому рівні, а студенти спеціальності «Українська мова та література» - на високому, що свідчить про те, що студенти цієї вибірки більш схильні ускладнювати, перебільшувати все, що їх стосується, особливо різноманітні проблеми, що в результаті призводить до збільшення стресу.

Щодо шкали «Схильність до психосоматичних захворювань», то всі групи досліджуваних мають отримані бали на середньому рівні. Суттєвих відмінностей, в отриманих результатах між вибірками вчителів та студентів, немає.

Шкали «Деструктивні способи подолання стресу» та «Конструктивні способи подолання стресу» доцільно буде порівняти між собою, отримані результати досліджуваних за цими шкалами подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники шкал деструктивного та конструктивного подолання стресу, %

Досліджувані	Рівні	Шкали	
		Деструктивні способи подолання стресу	Конструктивні способи подолання стресу
Вчителі	Низький	31,81%	22,72%

Продовження таблиці 2.3

	Середній	50%	54,54%
	Високий	18,18%	22,72%
Студенти загалом	Низький	12,50%	8,33%
	Середній	43,05%	47,22%
	Високий	44,44%	44,44%

Якісний аналіз даних шкал дає можливість зробити висновки про те, що у загальної вибірки студентів значно переважає високий рівень деструктивних способів подолання стресу. Його має 44,44% студентів, при цьому лише 18,18% вчителів мають високий рівень за даною шкалою. Стосовно середнього рівня за шкалою деструктивних способів подолання стресу, то його має 50% вчителів та 43,05% сукупності студентів. Лише 31,81% вчителів та 12,50% загальної вибірки студентів мають низький рівень, тобто можна скласти загальне уявлення про те, що значна частина, як вчителів, так і особливо студентів все ж таки надають перевагу деструктивним способам подолання стресу, що можуть включати в себе алкоголь, паління, переїдання, агресія по відношенню до інших людей тощо.

За шкалою «Конструктивних способів подолання стресу» 54,54% вчителів та 47,22% мають даний показник на середньому рівні, що складає приблизно половину кожної з даних вибірок. Щодо високого рівня, то його отримали майже чверть вибірки вчителів, а саме 22,72% та 44,44% вибірки студентів. У студентів високий рівень значно переважає над результатами отриманими вибіркою вчителів, та складає майже половину від загальної сукупності студентів. Низький рівень за даною шкалою мають 22,72% вчителів та 8,33% вибірки студентів. Значна частина як вчителів, так і студентів мають результати за даною шкалою на середньому та високому рівнях, що свідчить про те, що вони віддають перевагу конструктивним способам подолання стресу, якими можуть бути: сон, відпочинок, зміна типу діяльності, аналіз власних дій, спілкування з близькими, фізична активність тощо.

Підбиваючи підсумки по проаналізованим даним за методикою «Тест на стресостійкість» Ю.Щербатих, можна зробити наступні висновки:

1. Загальний рівень стресостійкості є в нормі у кожної з вибірок.
2. Середні бали кожної із вибірок знаходяться на середніх рівнях за кожною шкалою, окрім шкали «Підвищена реакція на обставини» за якою студенти спеціальності «Українська мова та література» мають високий рівень.

3. Переважна частина як вчителів, так і студентів мають середній та високий рівні за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу». Що можна вважати незадовільним результатом. Щодо шкали «Конструктивні способи подолання стресу», то високий рівень має лише приблизно четверта частина вибірки вчителів, що також варто вважати незадовільним результатом, та майже половина вибірки студентів.

Рівень життєстійкості, явища близького до резильєнтності, було досліджено за допомогою методики «Тест життєстійкості» С.Мадді в адаптації Д.Леонтєва. За допомогою даної методики було досліджено основні компоненти життєстійкості, а саме: включеність, контроль та прийняття ризику, а також загальний рівень життєстійкості. Аналіз результатів варто проводити спираючись як на загальний показник рівня життєстійкості, так і на результати по кожній шкалі окремо.

Отримані результати представлені на Рис. 2.2.

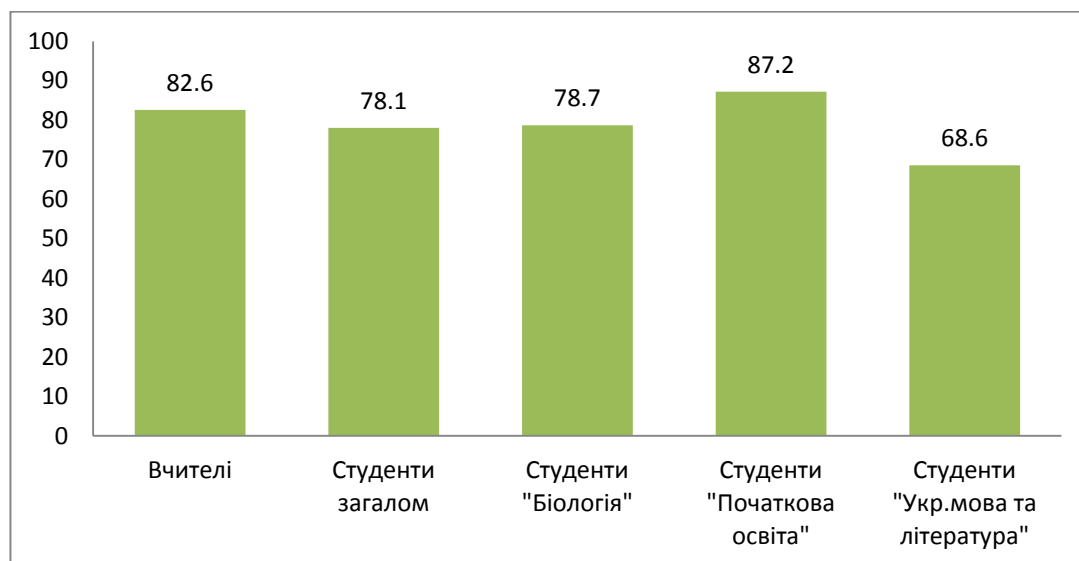


Рисунок 2.2. Гістограма загального рівня життєстійкості вчителів та студентів, бали.

Аналізуючи середні бали отримані кожною із вибірок досліджуваних, можна констатувати, що кожна вибірка має загальний показник життєстійкості на середньому рівні. Це свідчить про те, що вираженість життєстійкості у досліджуваних може перешкоджати виникненню внутрішньої напруги під час стресових ситуацій та вони можуть активно протистояти складнощам на життєвому шляху, усвідомлюють себе та власне місце у житті.

Найвищий середній бал за загальним рівнем життєстійкості мають студенти спеціальності «Початкова освіта» - 87,2 бали, та найнижчий у студентів спеціальності «Українська мова та література» - 68,6 бали.

Дані отримані за окремими шкалами методики представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні значення показників рівня життєстійкості педагогів та майбутніх педагогів, бали

Досліджувані	Шкали		
	Включеність	Контроль	Прийняття ризику
Вчителі	35,7	28,3	18,6
Студенти загалом	33,7	28,5	15,8
Студенти «Біологія»	33,1	29,3	16,2
Студенти «Початкова освіта»	38,1	31	18
Студенти «Укр. мова та література»	30,1	25,25	13,2

Щодо шкали «Включеність», яка характеризує сприйняття життя, позитивний, конструктивний підхід до нього, то і вибірка вчителів, і вибірка студентів отримали загальні бали на середньому рівні, що є позитивним результатом. Якщо розглядати детальніше, то найвищий середній бал за даною шкалою мають студенти спеціальності «Початкова освіта», а саме 38,1 бали, а найнижчий середній бал мають студенти спеціальності «Українська мова та

література» - 30,1 бали, що можна вважати тенденцією до низького рівня за шкалою «Включеність».

За шкалою «Контроль» , що вказує на те, як сильно людина вірить у власні сили та те, що вона сама контролює власне життя, та може впливати на його хід шляхом прийняття рішень, вирішення проблем і т.д. усі вибірки, як вчителів, так і студентів загалом, і студентів за кожною спеціальністю окремо, мають середні бали на середньому рівні. Найбільший середній бал мають студенти спеціальності «Початкова освіта» - 31 бал, а найнижчий середній бал у студентів спеціальності «Українська мова та література» - 25, 25 бали.

Щодо шкали «Прийняття ризику» , яка вказує на те, чи усвідомлено особистість підходить до ризику у власному житті, чи вміє отримувати досвід із будь-якої життєвої ситуації та чи не сприймає провал, як трагедію, а як певну ситуацію, яку варто проаналізувати та почерпнути щось із неї для майбутнього, по ній вибірка вчителів має високий рівень, а загальна вибірка студентів – середній. Якщо розглядати результати отримані кожною спеціальністю студентів окремо, то студенти спеціальності «Початкова освіта» мають високий рівень за даною шкалою, а студенти інших спеціальностей – середній.

Узагальнюючи результати отримані по методиці «Тест життєстійкості» С.Мадді, можна зробити наступні висновки:

1. Вибірка вчителів та загальна вибірка студентів мають середній рівень життєстійкості, що можна вважати гарним результатом.

2. За шкалами «Включеність» та «Контроль» вибірки вчителів та студентів загалом мають середній рівень. А за шкалою «Прийняття ризику» вибірка вчителів та студенти спеціальності «Початкова освіта» мають високий рівень.

3. Суттєвих відмінностей в результатах отриманих вчителями та студентами не виявлено.

За допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана було з'ясовано яким саме копінг-стратегіям надають перевагу досліджувати вчителі

та студенти. Кожну шкалу методики, що являє собою окрему копінг-стратегію, варто розглядати та аналізувати окремо.

Отримані результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Середні значення показників рівня копінг-стратегій педагогів та майбутніх педагогів, бали

Досліджувані	Шкали		
	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Вчителі	24,5	19,9	16,7
Студенти загалом	24,9	21,23	19,46
Студенти «Біологія»	24,7	20,1	19,6
Студенти «Початкова освіта»	26,3	20,9	20
Студенти «Українська мова та література»	23,7	22,7	18,8

За першою шкалою «Вирішення проблем» вчителі, студенти загалом та студенти кожної спеціальності окремо, мають середній рівень. Відмінності в отриманих середніх балах між вибірками досить незначні – всього 2,6 бали. Це є гарним результатом, що свідчить про те, що як вчителі, так і студенти надають перевагу цій активній, поведінковій копінг-стратегії, яка передбачає використання всіх можливих особистісних ресурсів задля вирішення проблемної ситуації.

Щодо другої шкали «Пошук соціальної підтримки», то всі вибірки досліджуваних мають середній рівень. При цьому, можна сказати, що вчителі мають середній бал у нижньому діапазоні середнього рівня даної шкали, що може вказувати на тенденцію до низького рівня.

За останньою шкалою «Уникнення проблем» як вчителі, так і загальна вибірка студентів і студенти за кожною спеціальністю окремо, мають низький рівень. Найнижчий середній бал отримали вчителі – 16,47 балів, при цьому загальна вибірка студентів має середній бал 19,46. Це є гарними результатами,

які вказують на те, що досліджувані не намагаються абстрагуватися від дійсності при виникненні проблемної ситуації, не ховаються від потреби вирішення проблем.

Підводячи підсумки по методиці «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхана, можна зробити наступні висновки:

1. За шкалами «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки» вчителі та студенти загалом мають середній рівень, що є гарним результатом. А за шкалою «Уникнення проблем» вибірки вчителів та студентів мають низький рівень, що є також позитивним результатом.

2. Суттєвих відмінностей між результатами отриманими вчителями та студентами немає.

Отримані емпіричні дані було опрацьовано за допомогою методу математичної статистики, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона.

За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, вдалося встановити прямий зв'язок між результатами методики на визначення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів та методики на визначення рівня життєстійкості, а саме між такими шкалами цієї методики, як «Контроль» та «Прийняття ризику», отримані дані подано в таблиці 2.6. Зв'язок між резильєнтністю та шкалою контролю: $r=0,577$, при $p=0,001$; резильєнтністю та шкалою прийняття ризику $r=0,533$, при $p=0,001$.

Таблиця 2.6

Кореляція між резильєнтністю та шкалами «Методики діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Контроль	Прийняття ризику
Резильєнтність	0,577**	0,533**

** - кореляція значима на рівні 0,01

Також прямий зв'язок визначено між шкалами методик на рівень стресостійкості та копінг-стратегій, а саме між шкалою пошуку соціальної підтримки та шкалою деструктивних способів подолання стресу: $r=0,522$, при $p=0,001$ відповідно, отримані дані представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляція між шкалами методик «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих та «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Деструктивні способи подолання стресу
Пошук соціальної підтримки	0,522**

** - кореляція значима на рівні 0,01

Прямий зв'язок було встановлено між шкалами методики життєстійкості, а саме: між шкалами включеності та прийняття ризику: $r=0,656$, при $p=0,001$; між шкалами контролю та включеності: $r=0,714$, при $p=0,001$; між шкалами контролю та прийняття ризику: $r=0,655$, при $p=0,001$. Отримані дані подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляція між шкалами методики «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Прийняття ризику	Контроль
Включеність	0,656**	0,714**
Контроль	0,655**	

** - кореляція значима на рівні 0,01

Також прямий зв'язок визначено між шкалами методики на стресостійкість, а саме між шкалами психосоматики та підвищеної реакції на обставини: $r=0,512$, при $p=0,001$; шкалами психосоматики та схильністю все ускладнювати: $r=0,560$, при $p=0,001$. Отримані дані представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Кореляція між шкалами методики «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих

	Підвищена реакція на обставини	Схильність усе ускладнювати
Психосоматика	0,512**	0,560**

** - кореляція значима на рівні 0,01

Усі вище подані дані прямого зв'язку між шкалами вказують на те, що шкали позитивно пов'язані між собою і це означає, що чим вище є один показник, тим вище є, пов'язаний з ним, інший показник.

Щодо зворотного зв'язку в методиках та їх шкалах виявленого за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, то він був встановлений між шкалами методик на рівень стресостійкості та життєстійкості. А саме між такими шкалами, як контроль та схильність все ускладнювати: $r=-0,539$, $\text{прир}=0,001$; шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати: $r=-0,576$, $\text{прир}=0,001$; шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу: $r=-0,560$, $\text{прир}=0,001$. Отримані дані подано в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Зворотна кореляція між шкалами методик «Тест на стресостійкість» Ю.

Щербатих та «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді

	Контроль	Прийняття ризику
Схильність все ускладнювати	-0,539**	-0,576**
Деструктивні способи подолання стресу		-0,560**

** - кореляція значима на рівні 0,01

Результати математичного аналізу дозволяють стверджувати, що чим вище рівень резильєнтності, тим більше виражені такі, компоненти життєстійкості, як контроль та прийняття ризику, що свідчить про те, що педагог з високим рівнем резильєнтності здатний брати контроль над власним життям та усвідомлено йде на ризик.

Щодо прямого зв'язку між шкалами пошуку соціальної підтримки та деструктивних способів подолання стресу, то це свідчить про те, що педагог, який надає перевагу копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, аніж іншій активній копінг-стратегії – вирішення проблем, більш схильні до деструктивних способів подолання стресу, що може свідчити про невміння справлятися зі стресом самостійно та раціонально.

Прямий зв'язок був також встановлений між шкалами методики на визначення рівня життєстійкості, а саме включеності та прийняття ризику, що вказує на те, що педагоги з високим рівнем включеності, яка вказує на активну позицію у власному житті, також раціонально відносяться до ризиків, що виникають на їх шляху, в тому числі професійному. Також прямий зв'язок в цій методиці виявлений між шкалами включеності та контролю, що свідчить як про повне, активне включення у власне життя, так і про повне відчуття контролю та відповідальності за нього. Прямий зв'язок наявний між шкалами контролю та прийняття ризику, говорить про те, що педагоги, які відчують контроль над власним життям та рішеннями, які вони приймають, також готові до ризику.

Прямий зв'язок, який був виявлений між шкалами методики на визначення рівня стресостійкості, а саме психосоматики та підвищеної реакції на стрес та психосоматики і схильності все ускладнювати свідчить про те, що схильність ускладнювати, накручувати себе та надмірна, підвищена реакція на стресові впливи має пряму кореляцію з психосоматичними проявами.

Щодо зворотного зв'язку, який був встановлений між шкалами методик на визначення рівня стресостійкості та життєстійкості, то непрямий зв'язок між шкалами контролю та схильністю все ускладнювати свідчить про те, що чим вище є рівень контролю педагога над власним життям, тим менше він схильний до ускладнювання подій, що відбуваються.

Зворотній зв'язок між шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати говорить про те, що чим більше виражений такий компонент життєстійкості, як прийняття ризику, тим менше педагог схильний до того, аби самостійно ускладнювати своє життя.

Також зворотній зв'язок встановлений між шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу, що свідчить про те, що педагоги, які усвідомлюють ризику, які виникають у житті, свідомо підходять до них та вміють отримувати життєвий досвід – несхильні до подолання стресу за допомогою деструктивних способів.

2.3. Принципи розробки та особливості застосування психологічно-корекційної програми спрямованої на розвиток резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Спираючись на результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, можна констатувати необхідність розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, що є важливою складовою ефективності професійної педагогічної діяльності.

Низький рівень резильєнтності, що був виявлений приблизно у половини досліджуваних педагогів та майбутніх педагогів, може бути спричиненим недостатньою спеціальною психологічною підготовкою до педагогічної діяльності.

Це вказує на необхідність розробки психологічно-корекційної програми розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів. Це може бути досягнуто за допомогою розвитку стресостійкості, життєстійкості та навчання адекватного застосування копінг-стратегій.

Мета програми: підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Завдання програми:

1. Розвиток резильєнтності.
2. Сформувані вміння раціонально оцінювати проблемні, стресові ситуації та адекватно реагувати на них.
3. Навчити конструктивним способам подолання стресу.
4. Сформувані навички застосування копінг-стратегій відповідно до типів стресових ситуацій.

Передбачувані результати:

1. Підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.
2. Вміння адекватного реагування на стресові ситуації.
2. Опанування навичок подолання стресу конструктивними способами.
3. Вміння ефективно застосовувати копінг-стратегії.

Форми роботи:

Основною формою практичної роботи є зустрічі, під час яких відбувається відпрацювання вправ для здобуття тих чи інших конкретних навичок, згідно теми заняття. Практичні заняття супроводжуються теоретичним навчальним матеріалом у вигляді міні-лекцій.

Організація занять:

Заняття проводяться групами до 15 осіб, 1 раз на тиждень. Тривалість одного заняття складає від 1 години до 1,5 годин. Заняття проводяться в просторому приміщенні. Загальна структура занять представлена в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Структура заняття

Етапи	Час	Завдання	Роль ведучого
Початок роботи	10-15 хвилин	Самовираження учасників, можливість поділитися настроєм та думками, з яким вони прийшли на заняття.	Надати учасникам можливість поділитися власним станом, настроєм у даний момент та створити доброзичливу атмосферу в групі.
Основна частина	45-60 хвилин	Різноманітні форми роботи, різні види вправ(лекції, ігрова терапія, мозковий штурм, спостереження і т.д.)	Надати корисну, зрозумілу та актуальну для учасників інформацію. Навчити новим вмінням та навичкам. Контролювати хід заняття.
Заключна частина	10-15 хвилин	Активні або спокійні ігрові вправи.	Забезпечення правильного переходу з

			основної частини заняття до її завершення.
Рефлексія	10 хвилин	Підвести підсумки заняття.	Емоційна підтримка учасників.

Зміст занять представлений в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Тематичне планування

№	Тема заняття	Мета заняття	Методи	Кількість годин
1	«Резильєнтність у педагогічній діяльності» (Див.додаток А)	Ознайомити учасників з поняттям «резильєнтності», навчити розрізняти резильєнтність та стресостійкість. Усвідомлення основ резильєнтних поведінки під час стресових ситуацій.	Міні-лекція, обговорення, метод «Мозкового штурму», робота в групах, презентація.	1-1,5 год.
2	«Професійні та особистісні якості, що є важливими для формування резильєнтності» (Див.додаток А)	Дізнатися, що впливає на формування резильєнтності, які професійні та особистісні якості на це впливають.	Міні-лекція, обговорення, метод «Мозкового штурму», робота в групах, аналіз.	1-1,5 год.
3-4	«Розвиток вміння	Ознайомити учасників з	Бесіда, дихальні техніки, елементи	2,5-3 год.

	адекватно реагувати на стресові впливи» (Див.додаток А)	основними типами реагування на стрес. Навчити дихальним справам, що допоможуть опанувати себе під час стресу. Навчити учасників бачити позитивну сторону стресу.	ігрової терапії, спостереження, робота в групах.	
5-6	«Подолання стресу конструктивними способами» (Див.додаток А)	Ознайомити учасників з конструктивними способами подолання стресу. Навчити віддавати перевагу конструктивним, а не деструктивним способам.	Міні-лекція, обговорення, робота в групах, елементи ігрової терапії, метод «Мозкового штурму», аналіз.	2,5-3 год.
7-8	«Копінг-стратегії в нашому житті та їх роль під час подолання стресу» (Див.додаток А)	Ознайомити учасників з поняттям «копінг-стратегій», їх різновидами. Навчити ефективному застосуванню копінг-стратегій. Навчити визначати власні ресурси та ефективно	Міні-лекція, обговорення, робота в групах, елементи ігрової терапії, метод «Мозкового штурму», брифінг.	2,5-3 год.

		застосовувати їх.		
9	«Уміння контролювати власні емоції, як важливий компонент резильєнтності педагога» (Див.додаток А)	Навчити розуміти, аналізувати та контролювати власні емоції, та розуміти зв'язок вміння контролювати емоції з резильєнтністю.	Аутотренінг, релаксація, творчі завдання обговорення, аналіз.	1-1,5 год.
10	«Підвищення мотивації до професійного та особистісного розвитку» (Див.додаток А)	Усвідомлення важливості розвитку, як особистісного, так і професійного та ролі мотивації в цьому. Знайомство з різними видами мотивації. Навчання навичкам само мотивації.	Робота в групах, елементи ігрової терапії, творчі завдання, бесіда.	1-1,5 год.
Разом				12-15 год.

Детальний опис занять подано в додатку А.

2.4. Практичні рекомендації для розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, було розроблено практичні рекомендації для розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів.

Можна систематизувати методи психологічної допомоги, що допоможуть педагогам та майбутнім педагогам ефективно справлятися з впливами стресових факторів та розвивати резильєнтність, в залежності від видів та форм роботи:.

1. Індивідуальна психологічна допомога. В залежності від кожної конкретної стресової події та кожної окремої особистісної реакції педагогів на стресові впливи, іноді найкращим способом буде саме індивідуальна психологічна допомога у вигляді консультації, або психологічного супроводу. За допомогою психолога педагог може справитися зі стресовою ситуацією найбільш ефективним способом.

2. Групова психологічна допомога. Проведення семінарів, майстер-класів, тренінгів, що були би направлені, як прямо на розвиток резильєнтності, так і на розвиток стресостійкості, життєстійкості, на розвиток навичок ефективного подолання стресу, вдалого застосування копінг-стратегій, підвищення рівня емоційного інтелекту тощо.

3. Важливою складовою успішності та ефективності професійної педагогічної діяльності є психологічна підготовка фахівця, яка має включати не лише теоретичне вивчення основ психології, а й практичні навички подолання стресу та його наслідків, вміння контролювати власні емоції, вміння результативно взаємодіяти як з учнями, так і з колегами та керівництвом школи тощо. Усе це сприяло би розвитку резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів уже з початку професійної підготовки на навчання в університеті.

4. Важливими напрямками та формами пропрофілактики стресу є:

- 1) Просвітницька робота у вигляді лекцій, відео-матеріалів, семінарів, лекцій, щодо стресу як в професійному, так і особистісному житті педагогів, та ролі резильєнтності в його подоланні.
- 2) Облаштування кімнати «розвантаження» для вчителів в школі.
- 3) Організація роботи шкільного психолога з вчителями, проведення діагностики, консультацій, надання психологічної допомоги.

- 4) Допомога психолога молодим фахівцям та новим вчителям у адаптації до роботи та нового колективу.
- 5) Створення позитивної атмосфери в педагогічному колективі.
- 6) Організація позаробочого та позашкільного дозвілля для вчителів.

Займатися розвитком резильєнтності можливо не тільки лише за допомогою безперечного супроводу психолога, а й виконуючи певні психологічні рекомендації в своєму повсякденному житті, а саме:

1. Намагайтеся думати позитивно, не давайте негативним думкам взяти над вами верх.
2. Кожного вечора перед сном намагайтеся згадати все те приємне, гарне, корисне, одним словом, все позитивне, що сталося з вами за день.
3. Кожного дня намагайтеся проаналізувати чому новому ви навчилися, що нового дізналися.
4. Займайтеся плануванням свого часу, не живіть аби як. Старайтеся мати контроль над власним життям.
5. Тримайте відпочинок та здоровий сон в пріоритеті, адже це запорука як вашого здоров'я, так і енергійності, продуктивності та в результаті стресостійкості.
6. Визначте мрії та цілі, яких ви прагнете досягти, подумайте як саме, якими кроками ви можете до них наблизитися, та починайте діяти, хоча би, трохи.
7. Відпочивайте протягом дня, хоча би хвилинку. Іноді треба вміти зупинитися та розслабитися, аби повернутися в стрій ще сильнішими.
8. Якими би складними не здавалися проблеми, намагайтеся не перебільшувати їх та їх вплив, аніж вони є насправді, адже це забирає багато енергії, яка могла би йти на вирішення цієї самої проблеми.
9. Намагайтеся контролювати власні емоції та їх прояви, не дозволяйте емоціям брати над вами верх.
10. Не нехуйте підтримкою близьких і рідних.
11. Проводьте час з родиною, друзями.

12. Намагайтеся кожного дня знайти щось, за що ви могли би себе похвалити.

13. Проводьте час іноді наодинці. Це допоможе зупинитися та відчутти зв'язок с собою краще.

14. Завжди намагайтесь знайти час для себе, для того, що вам насправді подобається та приносить задоволення.

15. Не бійтеся брати контроль над власним життям, не завжди, якщо щось не вийшло з першого разу, то це через те, що «так треба було». Пробуйте знову!

16. Знайдіть час для спорту, фізичної активності.

17. Навчіться говорити «ні».

18. Іноді влаштовуйте собі дні інформаційного детоксу від гаджетів та телебачення.

19. Не забувайте, як про особистісний, так і про професійний саморозвиток.

20. Піклуйтеся про власне здоров'я та самопочуття.

21. Виїжджайте на природу, в ліс, або до річки. Це допоможе вам позбутися накопиченої напруги та розслабитися.

22. Зверніть увагу та музикотерапію та ароматерапію. Їх можна поєднувати одночасно. Це чудові засоби аби розслабитися та зняти напругу.

23. Навчіться дихальним технікам, які в залежності від ситуації, зможуть допомогти вам заспокоїтися, або ж навпаки, тонізуватися.

24. Не віддавайте повністю роботі та проблемам пов'язаним з нею. Не забувайте, що робота це лише частина вашого життя.

25. Віддавайте перевагу добрим, смішним фільмам та книгам. Не нагнічуйте вашу нервову систему страшними історіями.

26. Намагайтеся вводити в ваше життя корисні звички, наприклад, регулярний контрастний душ, 8-ми годинний сон тощо.

27. Не забувайте про зв'язок вашого емоційного стану з тілом. Ходіть на масажі, йогу, в баню – це допоможе вам почуватися краще фізично та позбутися накопичених негативних емоцій та переживань.

28. Старайтеся не пліткувати та не злословити, будьте привітні.

29. Якщо сталася якась неприємна ситуація, то обов'язково проаналізуйте її, подумайте, що корисного ви можете з неї винести, який досвід ви отримали на майбутнє тощо.

30. Намагайтеся використовувати конструктивні способи подолання стресу, а не деструктивні. Наприклад, сон, відпочинок, зміна типу діяльності, аналіз ситуації, що сталася тощо.

Педагогічна діяльність пронизана стресовими ситуаціями та їх наслідками, тому педагогам, як уже працюючим, так і студентам майбутнім педагогам, дуже важливо сприяти розвитку резильєнтності, адже саме вона допоможе, як не піддаватися стресовим впливам, так і долати стресори найбільш ефективно, при цьому не завдаючи шкоди власній професійній діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів та описано і проаналізовано отримані дані, в тому числі за допомогою методів математичної статистики.

Емпіричне дослідження було проведено на базах: СумДПУ ім. Макаренка серед студентів спеціальностей: «Біологія», «Українська мова та література» та «Початкова освіта» та Сумської КУ ССШ №25 серед вчителів.

Вибірку склали 50 осіб, серед них 22 працюючих учителя та 28 студентів, серед них 12 студентів зі спеціальності «Початкова освіта», 8 студентів зі спеціальності «Біологія» та 8 студентів зі спеціальності «Українська мова та література».

Під час діагностичного етапу було застосовано такі методики: «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміта та ін., «Тест на стресостійкість» Ю. Щербатих, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді.

У результаті проведення емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Низький рівень резильєнтності має приблизно половина досліджуваних: 45,45% вчителів та 50% студентів. Інша половина має середній рівень: 54,54% вчителів та 45,83% студентів. Серед вчителів високого рівня резильєнтності не виявлено, серед студентів високий рівень має лише незначна частина досліджуваних.

2. Загальні рівні стресостійкості та життєстійкості є в нормі і у вчителів, і у студентів.

3. Значна частина студентів, а саме 44,44%, мають високий рівень за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу».

4. За методикою визначення копінг-стратегій і у вчителів, і у студентів середній рівень за шкалами «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки» та низький рівень за шкалою «Уникнення проблем».

У результаті обробки даних за допомогою методів математичної статистики, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона, можна зробити висновки про прямий зв'язок між резильєнтністю та такими компонентами життєстійкості, як контроль та прийняття ризику. Також прямий зв'язок був встановлений між шкалами пошуку соціальної підтримки та деструктивних способів подолання стресу. Прямий зв'язок виявлений між шкалами методики визначення рівня життєстійкості, а саме: включеність та прийняття ризику; включеність та контроль; контроль та прийняття ризику. Прямий зв'язок було встановлено між шкалами методики визначення рівня стресостійкості: психосоматика та підвищена реакція на обставини; психосоматика та схильність усе ускладнювати.

Щодо зворотного зв'язку виявленого за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, то він був виявлений між шкалами методик визначення рівня стресостійкості та життєстійкості, а саме: схильність усе ускладнювати та контроль; схильність усе ускладнювати та прийняття ризику; прийняття ризику та деструктивні способи подолання стресу.

Отже, у результаті проведення емпіричного дослідження та аналізу отриманих даних, можна зробити висновки про те, що серед вчителів та студентів виявлено низький рівень резильєнтності. При цьому приблизно половина студентів віддає перевагу деструктивним способам подолання стресу. Тому, при розробці психологічно-корекційної програми, варто зосередитися на підвищенні рівня резильєнтності, покращенню навичок подолання стресу конструктивними способами та сприяти підвищенню рівня стресостійкості та життєстійкості з середнього рівня до високого, що також буде сприяти підвищенню загального рівня резильєнтності.

З метою психологічної корекції, а саме підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, була розроблена програма, завданнями якої

виступили: підвищення рівня резильєнтності; навчання раціонально оцінювати проблемні, стресові ситуації та адекватно реагувати на них; навчання конструктивним способам подолання стресу; формування навичок ефективного застосування копінг-стратегій, в залежності від типів стресових ситуацій; навчання вміння контролювати власні емоції; підвищення мотивації до особистісного та професійного розвитку.

Психологічно-корекційна програма складається з десяти тренінгових занять, та може бути проведена, як уже з працюючими педагогами, так і зі студентами майбутніми педагогами, які проходять навчання у вищих навчальних закладах.

Також були розроблені практичні психологічні рекомендації, щодо сприяння підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів. Вони мають практичну значимість та можуть бути застосованими психологами в освітніх установах, як в школах, так і в педагогічних університетах, а також психологами навчальних закладів, які безпосередньо працюють з педагогами.

ВИСНОВКИ

Професійна педагогічна діяльність є дуже напруженою та пов'язаною з безліччю стресових ситуацій, що можуть виникнути під час різних етапів її виконання. Саме тому професія педагога вважається однією з найбільш стресогенних у психологічному плані.

Стресогенність педагогічної діяльності зумовлена такими факторами як: високий рівень відповідальності, невизначеність, непередбачуваність ходу педагогічної діяльності, низька соціальна значимість професії педагога, низька заробітна плата. Постійні стресові впливи негативно впливають на всі сфери життя педагога та можуть призвести до психосоматичних розладів. Тому, дуже важливо приділяти увагу розвитку таких компетенцій педагогів та майбутніх педагогів, які допомагали би їм стійко вистояти перед стресовими впливами та успішно і ефективно їх долати. Саме такою компетенцією є резильєнтність.

Теоретичний аналіз літератури з дослідженої теми дозволяє узагальнити визначення «резильєнтності», а саме резильєнтність є здатністю людини успішно долати стресові впливи, відновлюватися після них, застосовуючи всі наявні зовнішні та внутрішні ресурси особистості, та при цьому не знижуючи успішність власної діяльності.

Резильєнтність може розглядатися і як характеристика, що може бути притаманна тій чи іншій людині, або ні, і як динамічний процес – це залежить від фокусу та предмету дослідження.

До ознак резильєнтного педагога можна віднести: вміння контролювати власні емоції; безперервний процес розвитку, як особистісного, так і професійного; усвідомлення власної компетенції; вміння вибудовувати здорові стосунки з оточуючими.

Під час проведення емпіричного дослідження було застосовано діагностичні методики: «Коротка шкала резильєнтності» Б. Сміт та ін., «Тест на

стресостійкість» Ю. Щербатих, «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана та «Методика діагностики життєстійкості» С. Мадді.

У результаті проведення емпіричного дослідження можна зробити висновки про те, що низький рівень резильєнтності мають 45,45% вчителів та 50% студентів, що складає приблизно половину досліджуваних, приблизно така ж такий відсоток досліджуваних має середній рівень резильєнтності, а саме: 54,54% вчителів та 45,83% студентів. Високого рівня резильєнтності не виявлено серед вчителів, серед студентів його має дуже незначна частина досліджуваних.

Майже половина вибірки студентів має високий рівень за шкалою «Деструктивні способи подолання стресу», а саме 44,44%.

Загальні результати за методика на визначення рівня стресостійкості та життєстійкості є в нормі, як у вчителів, так і в студентів. Відмінностей між отриманими результатами за цими методиками не виявлено.

Отримані результати за діагностичними методиками було оброблено за допомогою методів математичної статистики, а саме коефіцієнту кореляції Пірсона. Прямий зв'язок було виявлено між резильєнтністю та шкалою контролю: $r=0,577$, при $p=0,001$; резильєнтністю та шкалою прийняття ризику $r=0,533$, при $p=0,001$ відповідно. Також прямий зв'язок визначено між шкалами методик на рівень стресостійкості та копінг-стратегій, а саме між шкалою пошуку соціальної підтримки та шкалою деструктивних способів подолання стресу: $r=0,522$, при $p=0,001$. Прямий зв'язок було встановлено між шкалами методики життєстійкості, між шкалами включеності та прийняття ризику: $r=0,656$, при $p=0,001$; між шкалами контролю та включеності: $r=0,714$, при $p=0,001$; між шкалами контролю та прийняття ризику: $r=0,655$, при $p=0,001$. Також прямий зв'язок визначено між шкалами методики на стресостійкість, а саме між шкалами психосоматики та підвищеної реакції на обставини: $r=0,512$, при $p=0,001$; шкалами психосоматики та схильністю все ускладнювати: $r=0,560$, при $p=0,001$. Прямий зв'язок між шкалами вказує на те, що шкали позитивно

пов'язані між собою і це означає, що чим вище є один показник, тим вище є, пов'язаний з ним, інший показник.

Щодо зворотного зв'язку, то він був встановлений між шкалами методик на рівень стресостійкості та життєстійкості. А саме між такими шкалами, як контроль та схильність все ускладнювати: $r=-0,539$, $\text{прир}=0,001$; шкалами прийняття ризику та схильністю все ускладнювати: $r=-0,576$, $\text{прир}=0,001$; шкалами прийняття ризику та деструктивними способами подолання стресу: $r=-0,560$, $\text{прир}=0,001$.

З метою підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів, була розроблена психологічно-корекційна програма. Програма розрахована на 10 занять, та включає в себе вправи різного типу, такі як: міні-лекції, робота в групах, дихальні вправи, ігри, метод «мозкового штурму», ситуативні ігри тощо. Перед програмою були поставлені наступні завдання: розвиток рівня резильєнтності; формування вміння раціонально оцінювати стресові ситуації та адекватної реакції на них; навчити конструктивним способам подолання стресу; формування навичок застосування копінг-стратегій, відповідно до типів стресових ситуації. Також були надані практичні психологічні рекомендації, для сприяння підвищення рівня резильєнтності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лапіна М. Д. Теоретичні аспекти дослідження особистісних ресурсів протидії стресу. *Соціологія та соціальна робота*. 2019.
2. Хамініч О. М. Апробація CommunityResilienceModel у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з 56 розлучених сімей. *Актуальні проблеми психології*. №46. С. 128-134.
3. Селиванова О. А., Быстрова Н. В., Дереха Н. Н., Мамонтова Т. С., Панфилова О. В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы. *Мирнауки. Педагогика и психология*. 2020. № 3.
4. Rutter M. Resilience in the face of adversity. *British Journal of Psychology*. 1985. № 147. С. 598-611.
5. Федунина Н. Ю. Понятие устойчивости к травме и посттравматического роста. *Московский терапевтический журнал*. 2006. № 4. С. 69-80.
6. Werner E. Risk, resilience and recovery: perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and psychopathology*. 1993. Vol. 5. P. 503-515.
7. Miller E. D. Reconceptualizing the role of resiliency in coping and treatment. *Journal of loss and trauma*. 2003. № 8. С. 239-246.
8. Bonanno G. A. Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely adverse events? *American psychologist*. 2004. № 59 С. 20-28.
9. Рыльская Е. А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии. *Теория и практика общественного развития*. 2014. № 8. С. 57-58.
10. Ackerman C. E. What is resilience and why is it important to bounce back. 2019.
11. Махнач А. В., Лактионова А. И. Личностные и поведенческие характеристики подростков, как фактор их жизнеспособности и социальной адаптации. *Психологический журнал*. 2013. № 5. С. 69-84.

12. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. *Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. № 3 (14). С. 26 – 64.

13. Забелина Е. В., Кузнецова Д. К. Понятие психологической резильентности: основные теории. *Вестник Челябинского государственного университета. Серия: Психология и педагогика*. 2015. № 1. С. 10-13.

14. Валиева Ф. И. Индивидуально-личностные предпосылки резильентного поведения. *Вестник Северо-Осетинского государственного университета им. К. Л. Хетагурова. Общественные науки*. 2016. № 4. С. 97–100.

15. Ушаков К. М. Новое слово «резильентность». *Директор школы*. 2016. № 7. С. 2– 3.

16. Муравьева А. А., Олейникова О. Н. Недооценённая компетенция или педагогические аспекты формирования резильентности. *Казанский педагогический журнал*. 2017. № 2(121). С. 16 – 21.

17. Гаязова Л. А. Возрастные аспекты проблемы защищенности личности от психологического насилия. *Эмиссия*. 2008.

18. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Женева: БИСЕ. 1998. № 12.

19. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія “Психологічні науки”*. 2016. № 6 (2). С. 160- 165.

20. Леонтьев Д. А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к применению. *Психология стресса: материалы III Международной научно-практической конференции*. Т.1. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. С.258–261.

21. Bolton K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis . Kristin Whitehill Bolton. University of Texas at Arlington. 2013. P.118.

22. Самодерженков А. Н. Разработка инструмента оценки психологической готовности студентов к педагогической деятельности.
23. Федотова Т. В. Резильєнтність як одна із метакомпетенцій розвитку майбутнього фахівця початкових класів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2018. № 8 (322).
24. Одинцова М. А. Психология стресса. 2017.
25. Suniya S., Luthar, Dante Cicchetti, Bronwyn Becker. The Construct of Resilience: a critical Evaluation and Guideness for Future Work. *ChildDevelopment*. 2000. Vol. 71(3). P. 543-562.
26. Понкин И. Понятие резильентности системы к негативным факторам. Государственная служба. 2015. № 5 (97).
27. Ваништендаль С. Резильентность или оправданные надежды. Женева: БИСЕ. 2015.
28. Солодкая И. Б. Факторы стресса у педагогов. Международный педагогический портал «Солнечный свет». 2018.
29. Фалько Н. М. Стрес педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. *AcademicJournalofUshynskyUniversity*. 2010. № 3. С. 122.
30. Афанасьева Ю. А., Гуриева С. Д. Копинг-поведение педагога в контексте профессионального стресса. *Общая психология, психология личности, история психологии. Мир педагогики и психологии*. 2019. С. 5 (34).
31. Журавлева А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы. 2008. С. 474.
32. Карандашев В. Н., Носова Н. В., Щепелина О. Н. Педагогическая психология : хрестоматия. 2006. С. 412.
33. Балык А. С., Макаренко И. П. Факторы стресса в профессиональной деятельности сотрудников дошкольной образовательной организации. *Общество: социология, психология, педагогика*. 2019.
34. Рогов Е. И. Личность учителя: теория и практика. Р.-на-Дону: Феникс. 2006. С. 512.

35. Зеер Э. Ф. Психология профессии: Учебное пособие для студентов. Деловая книга. 2003. С. 336.
36. Дорофеева Ю. Н. Теоретическое обоснование управления стрессом в общеобразовательной организации. 2019.
37. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: How organization causes personal stress and what to do about it. 1997.
38. Kirk & Wall. 2010. Brunetti. 2006. Kitching, Morgan, O'Leary. 2009. Howard & Johnson, 2004 и др.
39. Быкова Е. В., Чиркина Т. А. Связь характеристик учителя с академической резильентностью учащихся. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020.
40. Brunetti. 2006. p. 813.
41. Brunetti. p. Castro, Kelly, & Shih. 2010. p. 263.
42. Oswald, Johnson, & Howard. 2003. p. 50.
43. Гурьянова М. П. Жизнеспособность личности как педагогический феномен. *Педагогика*. 2006. № 10. С. 43-50.
44. Лазос Г. П. До проблеми резильєнтності у фахівців допомагаючих професій. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. 2019. С. 140-144.
45. Ющенко І. М. Резильєнтність дитини в парадигмі ресурсного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. № 128. С. 302-306.
46. Райхельгауз Л. Б. Резильєнтність образовательных результатов как новый принцип современной дидактики. *Ярославский педагогический вестник*. 2019.
47. Корытова Г. С. Концептуальная модель защитно-совладающего поведения в профессиональной педагогической деятельности. *Вестник Бурятского государственного университета. Психология. Социальная работа*. 2006. № 3. С. 94—113.

48. Церковский А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. 2006. № 5(3). С. 17 – 21.

49. Осадчая Е. А. Особенности копинг-стратегий педагогов. *Молодой ученый*. 2018. № 30. С. 154-157.

50. Smith, B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2008. № 15. P. 194-200.

51. Щербатых Ю. В. Психология стресса. 2006. С. 304.

52. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. 2004. С. 554-556.

53. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. 2006.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психологічно-корекційна програма підвищення рівня резильєнтності педагогів та майбутніх педагогів

Заняття 1

Резильєнтність у педагогічній діяльності

Початок роботи.

Вправа «Знайомство»

Усі учасники сідають в коло та по черзі називають своє ім'я та дві-три характеристики себе, що починаються на першу букву власного імені (наприклад, Емілія – емоційна, енергійна).

Якщо учасники групи не знайомі між собою, то доцільно буде використовувати бейджики з іменами.

Вправа «Колір мого настрою»

Після знайомства всім учасникам пропонується поділитися тим, хто з яким настроєм прийшов на заняття та назвати цей настрій певним кольором на свій вибір (наприклад, блакитний – спокійний).

Основна частина

Міні-лекція

Професійна діяльність займає значну частину життя людини. Тому, задля збереження власного психологічного здоров'я та збереження ефективності власної діяльності, варто знати, які характеристики особистості варто розвивати в собі, аби цього досягти. Однією з таких характеристик є резильєнтність, що являє собою здатність особистості зберігати стійкість перед стресовими впливами та допомагає ефективно долати наслідки стресу, при цьому стаючи тільки сильніше. Резильєнтність є дуже важливою для педагогів, які безперервно зіштовхуються з різноманітними стресовими ситуаціями під час власної професійної діяльності. Саме резильєнтність може допомогти педагогам швидко та успішно відновлюватися після стресових впливів та успішно продовжувати педагогічну діяльність, при цьому покращуючи її

результативність, не залишаючись на тому ж рівні, що був до цього. Тому розвитком резильєнтності варто займатися, особливо, педагогам, адже педагогічна діяльність є однією з найбільш стресогенних у професійному плані.

Обговорення міні-лекції

Учасники заняття обговорюють поняття «резильєнтності», чи були вони знайомі з ним раніше, чи ототожнюють вони резильєнтність зі стресостійкістю, що на їх думку впливає на рівень резильєнтності і т.д.

Мозковий штурм

За допомогою методу «мозкового штурму» учасники пропонують різноманітні способи підвищення рівня резильєнтності, її розвитку.

Робота з плакатами

Перш ніж перейти до розробки плакатів, учасники діляться на декілька груп, та кожній групі пропонується проблемна ситуація, що може виникнути під час педагогічної діяльності (наприклад, конфлікт із адміністрацією; надмірна завантаженість на роботі; клас, що абсолютно ігнорує вчителя і т.д.).

Після цього учасники мають перейти до роботи над плакатами, на яких вони мають зобразити через призму резильєнтності те, як варто відреагувати на подібну ситуацію, способи та методи вирішення проблемної ситуації, та як можна особистісно та професійно зрости у результаті подолання даної стресової ситуації.

Далі учасники по черзі презентують розроблені плакати. Кожен плакат колективно обговорюється, психологом додають ті чи інші корективи та рекомендації.

Заклучна частина

Рефлексія

Кожен учасник групи по черзі відповідає на три запитання:

Що нового я сьогодні дізнався?

Що було для мене корисно?

Що мені сподобалося?

Заняття 2

Професійні та особистісні якості, що є важливими для формування резильєнтності

Початок роботи.

«Хто з яким настроєм прийшов?»

Після привітання, учасникам по черзі пропонується сказати декілька слів про те, з яким настроєм вони прийшли сьогодні на заняття.

Вступне слово від психолога

Минулого разу ми познайомилися з поняттям резильєнтності та тим наскільки важливим воно є в професійній педагогічній діяльності. Сьогодні ми будемо з вами більш глибоко дізнаватися, які саме професійні та особистісні якості людини впливають на формування резильєнтності загалом та резильєнтності педагога окремо.

Основна частина

Мозковий штурм

За допомогою даного метода, учасникам пропонується подумати, які саме професійні та особистісні якості є важливими та є базисом при формуванні резильєнтності.

Професійні та особистісні якості, запропоновані учасниками, записуються в дві окремі колонки на дошці.

Міні-лекція

Резильєнтність є важливою складовою, що може сприяти не тільки ефективному подоланню стресових ситуацій, а й розвитку особистості педагога, саме тому варто більше уваги приділити тому, які саме якості є притаманними резильєнтній особистості.

Дослідники вважають, що резильєнта людина, та резильєнтний педагог також, мають такі якості: позитивне ставлення до життя, високий рівень психологічної стійкості, працездатність, розвинені морально-вольові якості, здатність до самоконтролю, вміння будувати здорові стосунки з оточуючими,

усвідомлення власної компетенції, безперервний процес особистісного та професійного розвитку та інше.

Усе це формує резильєнтну особистість, яка може твердо стояти на ногах перед різноманітними впливами стресових факторів.

Обговорення міні-лекції

Учасникам групи пропонується обговорити, чи згодні вони з усіма характеристиками резильєнтності, які вони щойно почули в міні-лекції, чи хотіли би вони додати ще якісь і т.д.

Вправа «Чому ця якість пов'язана з резильєнтністю?»

Учасники діляться на дві групи, кожній групі дається список якостей особистості, які пов'язані з резильєнтністю, пояснити чому саме вони пов'язані з резильєнтністю, чим ця якість буде корисна в педагогічній діяльності і т.д.

Список 1

Вміння контролювати власні емоції

Здатність налагоджувати зв'язки з оточуючими

Емпатія

Готовність діяти

Відчуття власного потенціалу

Список 2

Вміння «віддзеркалювати» негатив

Активна позиція в житті

Вміння визнавати наявність та реальність стресової ситуації

Винахідливість

Прагнення до розвитку

Заклучна частина

Вправа «Проблемні ситуації»

Учасникам пропонуються проблемні, стресові ситуації. Вислухавши їх, учасникам треба висунути ідеї того, якими резильєнтними характеристиками та якостями мав би володіти педагог задля їх ефективного вирішення.

Ситуація 1

Майже кожного дня після закінчення робочого дня вчительки Марії, до неї приходять батьки учня 8-Б класу для того, аби обговорити всі оцінки їхнього сина, його поведінку на уроках і т.д. Вчителька не бачить потреби в таких зустрічах, адже в хлопця немає проблем в навчанні та поведінці, тим паче батьки займають її вільний, позаробочий час.

Як саме варто вчинити вчительці? Яких якостей їй не вистачає для урегулювання подібної ситуації?

Ситуація 2

Ганна класна керівниця 9-А класу. Клас проблемний, весь час якісь проблеми з учнями, то погано навчаються, то хтось серйозно хворіє. Ганна сприймає все близько до серця і в результаті все це має відображення на її особистому житті, її родині.

Яких резильєнтних якостей не вистачає Ганні, аби ефективно справлятися з подібними ситуаціями?

Ситуація 3

Колеги часто просять Марину замінити їх на уроках, допомогти з різноманітними шкільними справами. Марина погоджується і в результаті не встигає якісно справлятися з власними обов'язками.

Як варто вчинити Марині? Яких резильєнтних якостей їй бракує?

Заклучна частина

Обговорення

Учасникам пропонується обговорити, що нового вони дізналися на занятті, над якими якостями, що сприяють розвитку резильєнтності, їм варто було би попрацювати.

У кінці учасники по черзі відповідають на запитання:

Що було корисним на занятті?

Що мені сподобалось?

Заняття 3-4

Розвиток вміння адекватно реагувати на стресові впливи

Початок роботи

Вправа «Настрій з яким я прийшов»

Кожен учасник по черзі говорить в декількох словах про свій настрій, з яким він прийшов на заняття.

Вправа «Компліменти»

Учасники по колу говорять один одному компліменти.

Основна частина

Слово психологу

Стресостійкість тісно пов'язана з резильєнтністю, тому їй варто приділити увагу окремо. Як ми вже багато говорили, педагоги весь час стикаються з різноманітними стресорами, тому педагогу важливо знайти те, як адекватно реагувати на стрес та співладати з ним. Цього можна досягти за допомогою самоконтролю і під час цього заняття ми зосередимося на вправах, які будуть сприяти його розвитку.

Обговорення особистісних реакцій на стрес

Перш ніж перейти до вправ, учасникам пропонується обговорити те, як вони реагують на стресові ситуації, що відчують під час стресу, як намагаються активізувати себе чи навпаки заспокоїти і т.д.

Слово психологу

В залежності від типу стресової ситуації є декілька способів реагування, а саме їх називають: бий, біжи, замри. Бий – це активна реакція на стрес, направлена на його подолання, вирішення проблемної ситуації. Біжи – це також активна реакція уникнення стресу, дискомфорту пов'язаного з ним. Замри – пасивна реакція відсторонення, що допомагає оцінити стресову ситуацію.

В залежності від конкретної стресової ситуації варто вибирати найбільш ефективний спосіб реагування.

Дуже добре можуть допомогти різноманітні дихальні вправи, які можуть активізувати нас в потрібний момент, або ж навпаки, допомогти абстрагуватися.

Вправа «Дихання на рахунок»

Учасникам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі та зосередитися на власному диханні, на його частоті, глибині.

Психолог пропонує учасникам спробувати техніку «Дихання 4-7-8». На рахунок один-два-три-чотири треба зробити вдих, на п'ять-шість-сім треба затримати дихання, а на рахунок вісім випустити повітря. Ця вправа дозволяє зробити паузу між вдихом та видихом та трохи сповільнитися та заспокоїтися.

Психолог говорить учасникам про те, що вони можуть експериментувати з довжиною вдихів, видихів та пауз між ними, аби знайти найбільш комфортний для них.

Вправа «Візуалізація при диханні»

Учасники мають зайняти зручне для них положення, заплющити очі та почати дихати діафрагмою. Під час вдиху треба уявити, як напруження в тілі поступово збирається в грудях. Під час видиху уявіть, як стрес покидає ваше тіло та розчиняється в повітрі. Не поспішайте. Повторіть вправу декілька разів, це дозволить відчувати, як відступає стрес.

Вправа «Дихання 1:2»

Важливо аби при виконанні видих був у два рази довший за вдих, можна використовувати співвідношення вдихів та видихів 4:8, або 5:10.

Треба зайняти зручне положення, одну руку покласти на живіт, а іншу на груди. Зробити глибокий, повільний вдих животом, під час вдиху прорахувати до чотирьох, або до п'яти. Потім повільно видихнути повітря, склавши губи трубочкою, та прорахувати під час цього до восьми, або до десяти. Вправу варто повторити декілька разів до того, поки не спаде напруга. Цю вправу також можна використовувати перед сном після напруженого дня.

Вправа «Активізує дихання»

Для того аби активізуватися за допомогою дихання, треба, аби видих був коротшим та вдих. Для цього можна використовувати такі співвідношення вдихів та видихів, як 6:3. Вдихати треба глибоко, при цьому рахуючи до шести, потім можна зробити паузу і сказати «І», та різко видихнути при цьому прорахувавши до трьох. Вправу варто повторити декілька разів до відчуття активізації.

Обговорення

Обговорення з учасниками їх вражень щодо дихальних вправ, чи відчули вони розслаблення та активізацію, чи планують застосовувати їх під час стресових ситуацій у педагогічній діяльності і т.д.

Слово психологу

Тож, ми навчилися з вами опанувати свій емоційний стан під час стресових ситуацій за допомогою дихальних вправ. Взяти себе та власні емоції під контроль – це перший та дуже важливий крок на шляху вирішення проблемних ситуацій. Саме від нашого внутрішнього стану залежить те, як саме ми вчинимо під час впливу стресу, як будемо з ним справлятися, та взагалі, як будемо його сприймати, адже стрес не завжди є лише негативним, часто він несе в собі щось позитивне, наприклад, нові знання, досвід, треба лише бачити ширше, а не зациклюватися на власних переживаннях.

Вправа «Стресові сценки з життя»

Учасники діляться на пари, кожній парі треба придумати певну стресову ситуацію, яка може виникнути під час педагогічної діяльності на уроці, перерві, в стосунках з колегами і т.д., та розіграти цю ситуацію у вигляді певної сценки перед іншими учасниками. Після цього учасники, які спостерігали за сценкою мають висунути свої рекомендації, щодо того, як варто вчителю відреагувати в даній ситуації, як вчинити, що корисного можна винести із цієї стресової ситуації. Психолог, після обговорення кожної сценки, додає свої рекомендації та коментарі.

Гра «Що є корисного в стресі»

Учасники сідають в коло. Їм пропонується зіграти в гру. Під час якої перший учасник має сказати певний стресовий фактор, або коротку стресову ситуацію, що може виникнути в житті педагога та його професійній діяльності, а наступний учасник має сказати, що позитивного несе в собі ця стресова ситуація та придумати новий стресовий фактор для наступного учасника і так по колу. Наприклад, перший учасник каже: «При розподілі класів на ведення класного керівництва, не дісталоя класу, в результаті чого не буде підвищення заробітної платні», наступний учасник на це відповідає: «Проте, буде більше вільного часу, який можна приділити родині та собі» і т.д.

Заклучна частина

Рефлексія

Обговорення учасниками вражень, щодо заняття, чи дізналися вони щось нове та корисне для себе, чи виправдалися їх очікування і т.д.

Заняття 5-6

Подолання стресу конструктивними способами

Початок роботи

«Настрій з яким я прийшов та мої очікування»

Учасники по черзі діляться тим, з яким настроєм вони прийшли та які очікування вони мають щодо сьогоденного заняття.

Вправа «Мені подобається в тобі»

Учасники сидять в колі та їм пропонується сказати по черзі своєму сусіду щось приємне починаючи зі слів: «Мені подобається в тобі...».

Основна частина

Міні-лекція

Для подолання стресу ми звертаємося до деструктивних способів, або ж конструктивних. Деструктивні способи є руйнівними та насправді не допомагають ефективно справитися зі стресом та його наслідками. Деструктивні способи, навпаки, лише погіршують становище та не приносять нам нічого більше, аніж мимовільне відчуття розслаблення, або ж спокою, але

воно швидко минає, та натомість може змінитися почуттям провини, поганим настроєм і т.д. До деструктивних способів відносяться: переїдання, шкідливі звички, такі як алкоголізм, паління та інші, виміщення зла на іншу людину. Такі способи не допомагають дійсно подолати стрес, тому варто навчатися конструктивним способам подолання стресу, які насправді несуть в собі позитивні результати, а не лише секундну втіху.

Обговорення міні-лекції

Учасники почули, що таке деструктивні та конструктивні способи подолання стресу, та яка між ними різниця. Були подані конкретні приклади деструктивних способів, а от щодо конструктивних способів – прикладів подано не було. Учасникам пропонується подумати, які можуть бути конструктивні способи подолання стресу.

Вправа «Мої способи подолання стресу»

Кожному учаснику пропонується подумати декілька хвилин над тим, яким деструктивним та конструктивним способам вони віддають перевагу найбільше. Далі кожен учасник розповідає як про деструктивний спосіб, так і про конструктивний. Усі способи записуються на дошці в дві колонки.

Вправа «Із мінусу в плюс»

Учасникам пропонується подивитися на дошку, з вже на ній записаними ними, деструктивними та конструктивними способами подолання стресу. Психолог витирає всі написані конструктивні варіанти та пропонує подивитися та зосередитися лише на деструктивних способах та придумати їм альтернативні, конструктивні способи, які могли би їх замінити та записати їх поруч. Конструктивні способи, що були записані раніше, знову використовувати не можна.

Вправа «Мої правила подолання стресу»

Учасники діляться на дві групи, кожній групі треба зробити пам'ятку з десятьма правилами подолання стресу, які мають бути універсальними, мотивуючими. Варто не забувати, що вони мають бути обов'язково

конструктивними. Після виконання завдання учасники презентують свої пам'ятки.

Мозковий штурм «Що у повсякденному житті може сприяти використанню конструктивних способів подолання стресу»

Учасникам пропонується подумати за допомогою даного методу про те, які якості особистості, звички та інше можуть сприяти у подальшому використанню конструктивних способів при подоланні стресових впливів.

Наприклад, оптимізм, налагоджений режим сну, активний спосіб життя, спілкування з друзями і т.д.

Вправа «Аналіз стресових ситуацій»

Слово психологу

Важливим аспектом у застосуванні конструктивних способів подолання стресу є аналіз стресових ситуацій, як самого стресора, так і наслідків його впливу, способів, що були застосовані для вирішення проблеми і т.д. Тому варто приділити увагу вмінню аналізувати стресові ситуації, це буде дуже корисним на майбутнє для ще більш ефективного подолання несприятливих, стресових факторів.

Учасникам пропонується згадати стресову подію, що сталася з ними та проаналізувати її за такими пунктами:

1. Що є стресором в цій ситуації?
2. Які наслідки цієї ситуації (як негативні, так і позитивні)?
3. Які способи були застосовані для вирішення проблеми?
4. Як можна були би краще вчинити в подібній ситуації в майбутньому?

Свої відповіді учасники записують. Після виконання завдання учасники коротко розповідають деталі стресової ситуації та зачитують свої відповіді. Психолог коментує та дає зворотній зв'язок разом з іншими учасниками.

Заклучна частина

Вправа «Зворотній зв'язок»

Учасники по черзі діляться враженнями про проведене заняття.

Заняття 7-8

Копінг-стратегії в нашому житті та їх роль під час подолання стресу

Початок роботи

Вправа «Колір мого настрою»

Учасники по черзі діляться тим з яким настроєм вони прийшли на сьогоднішнє заняття та асоціюють цей настрій з певним кольором.

Основна частина

Міні-лекція

При виникненні життєвих труднощів, стресових ситуацій, люди застосовують копінг-стратегії. Виділяються три основні стратегії, такі як: стратегія вирішення проблем, стратегія пошуку соціальної підтримки та стратегія уникнення. У свою чергу, стратегія вирішення проблем є активною поведінковою стратегією, при якій людина намагається застосовувати всі наявні в неї ресурси для пошуку всіх можливих способів вирішення проблемної ситуації. Щодо стратегії пошуку соціальної підтримки. То це також активна поведінкова стратегія, при якій людина для вирішення проблеми, звертається до інших людей, родини, друзів. Стратегія уникання є такою поведінковою стратегією, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю та не вирішувати наявну проблему. Також людина може використовувати пасивні способи уникання, такі як хвороба, шкідливі звички, або навіть суїцид. Саме стратегія уникання є ключовою у формуванні дезадаптивної поведінки. Але при цьому, в залежності від ситуації, ця стратегія може бути адекватною та доречною. Найбільш ефективним є застосування всіх трьох копінг-стратегій, в залежності від проблемної ситуації.

Обговорення міні-лекції

Учасникам пропонується обговорити прослухану міні-лекцію, поділитися власними думками, чи були вони раніше знайомі з копінг-стратегіями, яка, на їх думку, з копінг-стратегій повинна застосовуватися частіше за інші і т.д.

Вправа «Мозковий штурм»

Учасникам треба, за допомогою даного метода, поміркувати та визначити, які саме життєві та особистісні фактори можуть впливати та доцільність та адекватність застосування копінг-стратегії уникання.

Слово психологу

На наші копінг-стратегії, на те, до яких з них ми звертаємося частіше, безперечно впливають багато різноманітних факторів, і одними з них є наші ресурси, які допомагають нам застосовувати ефективні, адаптивні копінг-стратегії, вдалі для вирішення кожної конкретної ситуації окремо. Наступна вправа допоможе визначитися з нашими ресурсами, та усвідомивши їх, стати ще сильнішими.

Вправа «Валіза моїх ресурсів»

Кожному учаснику пропонується намалювати валізу на аркуші формату А-4 та заповнити їх тими ресурсами, що вони мають, які на їх думку сприяють застосуванню адаптивних копінг-стратегій. Наприклад, здоровий спосіб життя, впевненість в собі, наявність хобі і т.д.

Після виконання завдання, учасники по черзі демонструють свої валізи ресурсів іншим учасникам.

Вправа «Співвідношення копінг-стратегій з проблемними ситуаціями»

Учасникам надаються три проблемні ситуації, їм треба вислухати їх та дібрати до кожної із ситуацій найбільш ефективну копінг-стратегію.

Ситуація 1

Під час педагогічних нарад, вчителька Олександра постійно отримує в свою адресу саркастичні та доволі неприємні зауваження від своєї колеги Анастасії. Олександрі це не подобається. Яку копінг-стратегію має обрати Олександра, та як саме їй варто вчинити в рамках цієї копінг-стратегії?

Ситуація 2

Вчителька Валентина не планувала в цьому році брати клас на класне керівництво, адже це забирає багато часу і сил, які вона краще би віддала своїй родині. Але їй пропонують гарну надбавку до зарплати, якщо вона погодиться на класне керівництво, що було би дуже добре, зважаючи на скрутне фінансове

становище в її родині. Яку копінг-стратегію треба обрати Валентині, та як саме їй варто вчинити в рамках цієї стратегії?

Ситуація 3

Вчительці Надії запропонували перейти із державної школи в приватну. Їй хочеться погодитися на цю пропозицію, але це несе за собою багато змін: переїзд, зміна оточення, зміна школи для своїх дітей і т.д. Яку копінг-стратегію варто обрати Надії, та як саме вчинити в рамках цієї стратегії?

Вправа «Активна чи пасивна позиція»

Учасники діляться на дві групи, кожній групі треба придумати проблемну, стресову ситуацію. Після цього перша група зачитує свою ситуацію другій групі, та друга група в свою чергу має поміркувати над тим, що буде якщо обрати в цій ситуації активну копінг-стратегію, наприклад, стратегію вирішення проблем, або пасивну, тобто стратегію уникнення, та порівнявши їх вирішити, яка ж стратегія буде кращою та ефективнішою для застосування в даній ситуації. Після цього друга група зачитує свою ситуацію першій і перша група виконує те ж саме завдання.

Брифінг

Учасники діляться на дві групи, їм пропонується підготуватися декілька хвилин з питання: «Яка копінг-стратегія є найвдалішою». Потім учасники мають обрати по одному лідеру від кожної групи, які мають озвучити основні думки, щодо поставленого питання, кожної з груп.

Заклучна частина

Зворотній зв'язок

Учасники діляться своїми враженнями щодо заняття, що нового вони дізналися, що було корисним і т.д.

Заняття 9

Уміння контролювати власні емоції, як важливий компонент резильєнтності педагога

Початок роботи

Вправа «Погода мого настрою»

Учасники діляться тим, хто з яким настроєм прийшов на заняття та асоціюють свій настрій з погодою, наприклад, сонячною, дощовою і т.д.

Вправа «Компліменти»

Учасники, сидячі в колі, мають сказати один одному комплімент на першу букву імені людини, якій говорять комплімент.

Основна частина

Слово психологу

Як ми вже обговорювали на наших минулих заняттях, вміння контролювати власні емоцією є важливою складовою для формування резильєнтності. Адже, вмюючи брати під контроль власний емоційний стан, набагато легше адекватно відреагувати на стрес та ефективно подолати його з подальшим постстресовим зростанням. Тому, варто приділити окрему увагу цьому аспекту.

Вправа «Основи аутотренінгу»

Учасникам пропонується ознайомитися з аутотренінгом, а саме з самопереконанням та самонаказом.

Психолог дає завдання придумати формулювання для створення спокійного стану, заспокоєння, наприклад: «Я абсолютно спокійний», «Сьогодні нічого не може зіпсувати мій настрій» і т.д. Усі запропоновані формулювання записуються учасниками на дошці.

Вправа «Спокійний вигляд»

Психолог розповідає учасникам, що контролювати свій внутрішній емоційний стан можна за допомогою контролю зовнішніх проявів емоцій: міміці, пантоміміці, частоти дихання і т.д. Далі учасники переходять до виконання вправи.

Учасникам пропонується сісти в зручну позу, заплющити очі, та розпочати контроль зовнішнього прояву емоцій за допомогою запитань до себе, таких як: «Як я виглядаю?», «Чи відчуваю я зціпеніння?», «Чи зціплені мої зуби?», «Яка моя постава», «Чи напружені плечі?», «Як я дихаю, як часто, як глибоко?». Задавши собі ці запитання та оцінивши себе, треба поступово

довільно розслабити м'язи, зручно сісти, або встати, установити спокійний ритм дихання. Відчути, як не тільки тіло розслабляється, а як спадає внутрішнє напруження.

Вправа «Мої способи контролю емоційного стану»

Учасникам треба подумати та записати власні способи контролю емоційного стану, які вони знають, або використовують у своєму повсякденному або професійному житті. Після цього учасники зачитують свої способи та обговорюють їх з групою та психологом.

Слово психологу

Для того, аби краще справлятися з контролем власних емоцій, варто розуміти, що несе в собі та чи інша емоція, чи варта вона того, аби її відчувати, пропускати через себе, які наслідки може мати кожна емоція для нас самих, саме це ми і будемо вчитися розуміти під час виконання наступної вправи.

Вправа «Для чого мені ця емоція?»

Психолог записує на дошці перелік емоцій та пропонує учасникам по черзі зачитати та обговорити кожна з цих емоцій, при цьому відповідаючи на такі запитання:

«Що несе в собі ця емоція?»

«Чи є в ній щось позитивне?»

«Які наслідки ця емоція може мати для мене, для інших, для стосунків з оточуючими?»

Перелік емоцій:

Агресія

Роздратування

Сум

Заздрість

Страх

Заклучна частина

Рефлексія

Учасники діляться своїми враженнями щодо заняття, вправ, що нового вони дізналися, чи виправдалися їх очікування, що було корисним і т.д.

Заняття 10

Підвищення мотивації до професійного та особистісного розвитку

Початок роботи

Вправа «Колір мого настрою»

Учасники, сидячі в колі, по черзі діляться тим, з яким настроєм вони прийшли на заняття та асоціюють його з певним кольором.

Основна частина

Слово психологу

Раніше на заняттях ми обговорювали, що постійний та безперервний розвиток є однією із вагомих складових резильєнтної особистості. Це включає в себе, як особистісний, так і професійний розвиток. Тому, аби підвищити рівень резильєнтності, треба мати гарну мотивацію та бажання до саморозвитку, що в результаті принесе гарні плоди в багатьох сферах життя. Саме мотивацією до саморозвитку ми і займемося на цьому занятті.

Вправа «Що мене мотивує?»

Учасникам пропонується поміркувати, що саме мотивує їх до особистісного розвитку та записати свої відповіді у одну колонку.

Під час наступного етапу виконання цієї вправи, учасникам треба поміркувати над тим, що саме мотивує їх до професійного розвитку та записати в іншу колонку. Потім учасникам пропонується порівняти обидві колонки між собою та проаналізувати, чи є в них якісь збіги, чи вони мотивуються більше факторами ззовні, або ж вони мотивують самі себе зсередини. Після цього учасники діляться своїми спостереженнями та думками.

Вправа «Безкоштовні способи мотивації»

Так як для більшості людей найбільш ваговою мотивацією у професійному плані є матеріальна складова, то варто навчитися бачити не лише грошову мотивацію, а і інші її варіанти.

Учасникам треба поділитися на дві групи та за десять хвилин придумати якомога більше способів безкоштовної, нематеріальної мотивації у професійному плані. Після цього групи по черзі зачитують свої варіанти та обговорюють їх.

Вправа «Сон про майбутнє»

Учасникам пропонується уявити сон з найкращим сценарієм розвитку їх майбутнього. Сон варто уявити в деталях, охоплюючи як особисте, так і професійне життя. Під час наступного етапу цієї вправи, учасникам треба поміркувати, що відділяє їх від ідеальної картинки їх майбутнього, що саме могло би замотивувати їх до змін на краще, аби досягти бажаного зі свого «сну». Ідеї мотивації варто записати та потім прорангувати їх у порядку, які з них можна почати використовувати зараз, які пізніше.

Вправа «Я би дав таку мотивацію»

Учасникам треба подумати та обрати одну задачу зі свого життя, з якою вони мають труднощі в плані мотивації, та уявити, що вони можуть делегувати цю справу комусь іншому, але, для того, аби повноцінно та ефективно передати цю задачу, вони мають замотивувати іншу людину до виконання цієї задачі. Учасники мають висунути декілька ідей мотивації та записати їх.

Після цього психолог пропонує учасникам подивитися на записані ідеї мотивації та подумати, чи були би ці ідеї достатньою мотивацією для самих учасників під час виконання своєї проблемної задачі. Якщо ні, то список ідей можна скорегувати.

Заклучна частина

Рефлексія

Учасники обговорюють враження щодо заняття, вправ, що нового та корисного вони дізналися і т.д.