

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ”
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології та педагогіки

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: **«Психологічна підтримка емоційного благополуччя вчителів загальноосвітніх закладів крізь призму резилієнс підходу.»**

програми

Здобувачки вищої освіти
за другим (магістерським) рівнем
2 року навчання групи Пс-21
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної/наукової

“Психологія”

Черниш Наталії Миколаївни

Керівник:

Доктор психологічних наук, професор

Гандзілевська Галина Борисівна

Національна

шкала:

Кількість балів: ___ Оцінка: ЄКТС

Члени комісії:

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Острог, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В УМОВАХ ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕЗИЛІЄНС ПІДХОДУ.....	8
1.1 Поняття "емоційного благополуччя" у науковій літературі.....	8
1.2. Чинники регуляції емоційного благополуччя.....	15
1.3. Особливості збереження емоційного благополуччя особистості в умовах війни.....	22
1.4 Особливості збереження емоційного благополуччя педагога в умовах війни.....	2
9	
1.5 Резилієнтність як психологічний ресурс регуляції емоційного благополуччя вчителів загальноосвітніх шкіл в умовах війни.....	38
Висновки до розділу.....	45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	46
2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.....	46
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції емоційного благополуччя вчителів старшої школи в умовах війни	49
2.3 Зв'язок показників резилієнтності вчителів старшої школи з їхнім	

емоційним

благополуччям.....56

Висновки до розділу.....61

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЕМОЦІЙНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ КРИЗЬ
ПРИЗМУ РЕЗИЛІЄНС ПІДХОДУ.....63

3.1. Принципи розробки та особливості застосування тренінгової програми
«Регуляція емоційного благополуччя вчителів».....63

3.2. Методичні рекомендації для регуляції та покращення емоційного
благополуччя.....7

2

Висновки до розділу.....76

ВИСНОВКИ.....78

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....81

ДОДАТКИ.....87

ВСТУП

Потреба створити безпечний, психологічно-комфортний простір в освітньому середовищі, стає як ніколи актуальною в період війни. Ці виклики і нові умови організації, а також здійснення освітнього процесу визначили пріоритети, такі як психосоціальна підтримка, збереження та відновлення психічного, емоційного благополуччя всіх учасників освітнього процесу. Працівник освітньої сфери немає достатньо компетентностей в психологічній сфері, оскільки довгий час загальноосвітні заклади займалися в основному розвитком інтелектуальної сфери дітей, підлітків, і провідним у професійному формуванні педагога були його знання з предмету. Запроваджена у 2017 році Концепція нової української школи поставила перед педагогами нові завдання, а саме скерувала вчителів у свою професійну діяльність включати психологічну компетентність і приділяти увагу емоційній сфері здобувачів освіти та власній, розвитку емоційного благополуччя. Повномасштабна війна росії проти України з 24.04.2022 року внесла свої стресогенні навантаження, додала педагогу емоційного напруження, додаткову відповідальність за безпеку дітей, складнощі у навчальному процесі через постійні повітряні тривоги, розрив цього навчального процесу, відповідно усе це деструктивно впливає на професійну педагогічну діяльність.

Актуальність теми також визначається ще тим, що війна триває, і ми бачимо, що потреба у психосоціальній підтримці та допомозі, відновленні психічного здоров'я залишається. Тому вагомого значення набуває сам процес психоедукації педагогів щодо збереження власного психічного здоров'я. Навичками емоційної саморегуляції, мають бути невід'ємною

складовою компетентностей сучасного вчителя, вони важливі також з метою забезпечення власного психологічного благополуччя та формування психологічної безпеки освітнього середовища. За допомогою емоційної саморегуляції в складні періоди за важких умов праці вчитель може зберегти та підвищити ефективність своєї професійної діяльності.

В деяких дослідженнях, зокрема Л. Тарабакіна визначає *емоційне благополуччя* як синонім до визначення емоційне здоров'я, і говорить, що це частина психологічного здоров'я людини. Емоційне благополуччя можна розглядати з точки зору емоцій в житті людини та тих функцій, які вони виконують. Воно зачасту пов'язане з пережитими емоціями і з спроможністю і вмінням виражати ці емоції. Ми можемо зауважити, що *емоційне благополуччя* – це індикатор злагодженої емоційної регуляції особистості, індикатор того, як ефективно, успішно та повноцінно емоції можуть виконувати свої функції у житті кожного індивіда. Можна розглядати емоційне благополуччя як невід'ємну і складову частину психологічного благополуччя особистості загалом. Відтак, *емоційне благополуччя* виступає як інтегральна якість (інтегральне переживання), де зосередженні почуття, які спричинені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх сторін особистості.

Можемо зауважити, що емоційне благополуччя – це багатогранний феномен, який формує емоційне самопочуття, а також є індикатором успішності емоційної регуляції особистості, воно тісно пов'язане з її психологічним благополуччям. Емоційне благополуччя можна трактувати як стійко-позитивний, комфортно-емоційний стан, який є джерелом ставлення людини до світу і формує переживання, пізнавальну сферу, емоційно-вольову сферу, ступінь переживання стресових ситуацій та стосунки із оточуючими людьми.

Мета дослідження: здійснити теоретичне та емпіричне дослідження

особливостей емоційного благополуччя вчителів задля розробки їхнього психологічного супроводу в умовах війни крізь призму резилієнс підходу.

Об'єкт дослідження - емоційне благополуччя вчителів

Предмет дослідження - особливості психологічної підтримки емоційного благополуччя вчителів в умовах війни крізь призму резилієнс підходу.

Завдання дослідження:

1. Дослідити поняття емоційного благополуччя в науковій літературі.
2. Охарактеризувати чинники збереження емоційного благополуччя вчителів в умовах війни.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного благополуччя вчителів в умовах війни та роль резилієнтності у його регулюванні.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму.

Гіпотези науково-дослідної роботи: показники емоційного благополуччя педагогів до і після тренінгової програми змінюються: позитивні дескриптори емоційного благополуччя збільшуються, а негативні - зменшуються.

Емпірична вибірка дослідження включила 51 вчителя старшої школи Ліцею №8 міста Хмельницького, віком 24-75 (середній вік 50 років, стаж роботи 23 роки, категорії: спеціаліст вищої категорії, методист, стать жіноча).

Методи дослідження: *теоретичні методи:* аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукового матеріалу *емпіричні методи:* тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006),

методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der Veld, & E.S. Becker), (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

(Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022), опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ), (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014), опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), шкала емоційного благополуччя (Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody) (SEHP) DŽUKA, J. & DALBERT, C. (2002), шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10, Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б), *математико-статистичні методи: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, факторний аналіз та t-критерій Стюдента для залежних вибірок.*

Теоретична та практична значущість наукового дослідження полягає у використанні результатів дослідження при розробці матеріалів, тренінгових вправ, методичних рекомендацій для роботи з вчителями та підтримки їхнього емоційного благополуччя.

Новизна дослідження: *вперше* роблено психологічний супровід на основі результатів психологічного дослідження емоційного благополуччя вчителів в умовах війни *дістало подальшого розвитку* вивчення взаємозв'язків показників емоційного благополуччя та психологічних ресурсів педагогів; *доповнено* практичні методи роботи і розроблено методичні рекомендації для роботи з вчителями загальноосвітніх шкіл задля збереження їхнього емоційного благополуччя.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В УМОВАХ ВІЙНИ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕЗИЛІЄНС ПІДХОДУ

1.1 Поняття "емоційного благополуччя" у науковій літературі.

Поняття емоційного здоров'я, компетентності, благополуччя, стійкості, автономії та цілісності власного «Я» особистості розглядалися та тлумачилися в різних наукових джерелах. Вони визначаються як ключові характеристики, що забезпечують гармонійний розвиток людини, її здатність до самореалізації, подолання життєвих труднощів і підтримання психоемоційного балансу. Проблеми емоційного реагування, стійкості та психологічного здоров'я були предметом досліджень багатьох учених. Навички адекватного емоційного реагування та стійкий емоційний стан, а також психологічне здоров'я досліджував М. Орап; емоційну компетентність досліджував І. Матійків; В. Калошин, Д. Гоменюк питання емоційної стійкості; І. Дубровіна, Р. Ассаджіоллі В. Ананьєв, Б. Братусь, С. Максименко, О. Хухлаєва, поняття психологічного та емоційного здоров'я; концепції емоційного інтелекту досліджували Р. Бар-Он, Д. Гоулмен, Р. Купер; О. Леонт'єв Ф. Василюк, Л. Занюк, Р. Лазарус вивчали системний підхід до вивчення механізму впливу емоцій на різні аспекти діяльності та успішність адаптаційних процесів особистості; Г. Костюк, В. М'ясищев, К. Абульханова-Славська, Г. Балл, В. Зінченко, А. Петровський, С. Рубінштейн досліджували принцип єдності внутрішнього та зовнішнього «Я» зрілої особистості.

Психологічне благополуччя та психологічне здоров'я часто розглядаються як

синоніми в науковій літературі. Відповідно до ВООЗ, психологічне благополуччя є невід'ємною частиною визначення здоров'я: "Здоров'я — це не просто відсутність хвороб або фізичних вад, а стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту". Психологічне здоров'я трактується як стан емоційного та душевного благополуччя, що передбачає відсутність психічних розладів і створює сприятливі умови для адекватного сприйняття реальності, взаємодії з навколишнім середовищем, а також ефективної регуляції поведінки та діяльності. Вивченням психологічного здоров'я займалися такі відомі зарубіжні психологи та психіатри, як А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, С. Гроф, А. Елліс, Е. Еріксон, Е. Фром, К. Хорні та К. Юнг. Наукові дослідження щодо психологічних зв'язків і індивідуальних відмінностей свідчать про те, що психологічне благополуччя можна розглядати як окрему особистісну характеристику.

У науковій літературі відсутнє чітке розмежування між поняттями емоційного благополуччя та емоційного здоров'я, тому доцільно провести їх порівняння. Емоційне здоров'я розглядається як складова частина психологічного здоров'я людини, що сприяє збереженню цілісного емоційного ставлення до себе та навколишнього світу. Воно дозволяє трансформувати негативні емоції та формувати позитивні переживання [36]; включає здатність особистості адекватно оцінювати складні ситуації, пояснювати свої відчуття, емоції та переживання, а також контролювати як позитивні, так і негативні емоції [38]. Крім того, емоційне здоров'я розглядається як специфічне оцінне суб'єктивне відображення стану почуттєвої сфери людини — від відносно позитивно-комфортного до негативно-дискомфортного — в різних умовах її життєдіяльності. [36]. Порівнюючи наведене визначення емоційного благополуччя, можна дійти висновку, що обидва поняття — емоційне благополуччя та емоційне здоров'я — тісно пов'язані з психологічним здоров'ям і є його складовими. Вони

розглядаються як багатовимірні феномени, що охоплюють різні аспекти емоційної сфери, зокрема здатність до адаптації, саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів після стресових ситуацій. Таким чином, можна стверджувати, що ці поняття мають синонімічний характер. Науковці визначають психологічне здоров'я як загальне, родове поняття, тоді як емоційне здоров'я виступає його видовою складовою, що включає такі елементи:

1. Здатність усвідомлювати та розпізнавати власні емоції.
2. Готовність до адекватної емоційної оцінки як власної діяльності та поведінки, так і дій оточуючих.
3. Орієнтація на позитивні емоції в житті, що передбачає попередження проявів агресії та негативних тенденцій.
4. Вміння здійснювати емоційну саморегуляцію [39].

Важливим чинником, який суттєво впливає на емоційне благополуччя, є емоційний інтелект. Його визначають як здатність ідентифікувати, диференціювати, висловлювати та керувати власними емоціями. Важливо зазначити, що емоційний інтелект не є сталою характеристикою — він може змінюватися під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. З огляду на це, педагогам варто приділяти особливу увагу його розвитку в процесі освітньої діяльності. Людина з високим рівнем емоційного інтелекту легше справляється зі стресовими ситуаціями та демонструє здатність швидко адаптуватися до змін. Це дозволяє зробити висновок, що емоційна стійкість є однією з ключових складових емоційного інтелекту.

Емоційну стійкість можна визначити як інтегративну особистісну властивість, що формується завдяки збалансованій і динамічній взаємодії різних психічних підсистем. Вона відіграє важливу роль у забезпеченні

ефективного управління емоціями, а також сприяє досягненню цілей у значущих та емоційно насичених ситуаціях. Такі науковці, як К. Ріфф та Н. Бредберн досліджували благополуччя особистості і проблеми з ним пов'язані. Вони вважали, що позитивні емоції, задоволеність життям, щастя, психологічне здоров'я є складовими цього феномену. К. Ріфф говорить про те, що психологічне благополуччя постає як злагодженість психічних процесів і функцій їхнє поєднання, а також відчуття особистістю внутрішньої цілісності, рівноваги і задоволеність собою та світом. Це визначення складається з шести компонентів, які являють собою структуру. Перш за все це автономність, особистий розвиток, керування середовищем, яке оточує людину, хороші позитивні стосунки, присутність мети в житті людини та самоприйняття [45].

Р. Шаміонов [29], досліджуючи психологічне благополуччя, говорить, що воно включає в себе відношення людини до своєї особистості, свого власного життя, це значущий зі сторони формування нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, який описується відчуттям задоволеності життям. Деякі науковці розглядають суб'єктивне благополуччя як ключовий аспект психологічного існування людини.

Р. Емонс вважав, що суб'єктивне благополуччя розяснюється як деякий "афективний стан емоційного благополуччя, з однієї сторони, та когнітивний стан задоволення життям та сенсом життя, з іншої". Добрезнаний дослідник емоцій С. Ільїн, говорить, що поняття "суб'єктивне благополуччя" уподібнюється поняттю "задоволення життям". У монографії "Емоції та

почуття" він констатує, що "задоволення можна характеризувати як стійке позитивне ставлення (установку) людини до чогось, що утворюється як результат неодноразово постійного випробуваного задоволення в якійсь сфері життя і діяльності і висловлене у формі судження". На противагу визначення "щастя" він відокремлює і визначає його як "досить високий рівень задоволеності і особистого благополуччя". Численна кількість інших дослідників, уподібнюють поняття "щастя" та "суб'єктивне благополуччя", тобто це синонімічні поняття. [34]

Згадуючи, М. Аргайл говорить, що численна кількість людей напрочуд добре розуміють та усвідомлюють, що таке щастя, вони мають чітке уявлення та поняття, про те, що воно пов'язане з позитивними емоціями, переживаннями, задоволенням життям: "щастя трактується як усвідомлення та розуміння власної задоволеності життям або як частоту та інтенсивність переживання позитивних емоцій". [33]

І. Бонівел вказує на те, що у психологічного благополуччя відсутнє чітке визначення та саме поняття розуміється авторами по-різному, в залежності від дослідника та напряму, який він презентує. А. Макгрегор і Л.Літл говорять про те, що винятковість психологічного благополуччя складається з двох компонентів. По-перше, це щастя, а по-друге осмисленість власного життя. Комптон виділив такі три фактори психологічного благополуччя, як щастя, суб'єктивне благополуччя та особистісне зростання індивіда.

Дослідник М. Селігман виділяє [42] три постулати досягнення щастя, а саме: жити насиченим повноцінним життям, одержувати позитивні емоції; жити яскравим життям, бути включеним у цікаві події, які притаманні потоку; жити заради чогось більш важливого, ніж власне Я.

Е. Еріксон наголошує, про те що людина може народитися емоційно благополучною або ж прикладати зусилля і йти до цього впродовж свого життя. Науковець виокремлює чотири основні умови створення емоційного благополуччя. Першою умовою, для Еріксона є розвинене почуття індивідуальності, також комунікативні навички особистості, її вміння створювати близькі контактні стосунки та здатність особистості проявляти активність.

Емоційне благополуччя можна сприймати з точки зору усвідомлення і значення емоцій у житті людини та функцій, які ці емоції виконують. Емоційне благополуччя особистості відтворює не тільки емоційний досвід людини, але і її спроможність проявляти власні емоції. А також спроможність особистості розрізняти, диференціювати та проживати дані емоції. Дослідники констатують, що емоційне благополуччя є притаманою ознакою успішної емоційної регуляції особистості. Загалом можна вважати, що емоційне благополуччя є складовою частиною психологічного благополуччя. Стверджуючи, що емоційне благополуччя є загальною характеристикою, яка складається з зосереджених в ній почуттях. Ці почуття описують наскільки успішно або неуспішно функціонує особистість в емоційній сфері.

Така дослідниця, як Л.В. Тарабакіна запевняє, що емоційне благополуччя утотожнюється з поняттям емоційне здоров'я, це синонімічні визначення, які є частиною психологічного здоров'я особистості. Це впливає на цілісне сприйняття та емоційне ставлення до себе та суспільства, спроможність приймати негативні емоції, перетворювати їх, зменшуючи деструктивний вплив та побільшувати позитивні емоції та переживання [36].

Корі Кіз вважає, що емоційне благополуччя є сукупністю певних якостей, що описують присутність або відсутність позитивних почуттів в житті людини. Трактуються ці позитивні почуття можуть як позитивний вплив, щастя та

задоволеність життям. Гарний настрій, постійна бадьорість, щастя, радість, відчуття насолоди, душевний спокій, усі ці складові відносяться до позитивного впливу. Щастя розглядається як відчуття позитивних емоцій по відношенню до минулого або щодо теперішнього життя в цілому або щодо різних сфер життя людини. Почуття задоволеності минулим чи теперішнім життям повністю, або частково, яке стосується певних життєвих сфер являє собою задоволеність життям [41].

Можна зауважити, що емоційне благополуччя містить в собі позитивний суб'єктивний досвід минулого, теперішнього та майбутнього. Те емоційне благополуччя, яке напряду пов'язане з минулим усвідомлюється як відчуття втіленості і задоволення [38]. Оптимізм та надія стосується емоційного благополуччя, яке поєднане з майбутнім[38].

Вважається, що позитивні емоції слугують запуском висхідних спіралей до емоційного благополуччя. Даний факт виходить з теорії розширення та побудови позитивних емоцій [38]. Сама теорія робить припущення, що позитивні емоції мають здатність розширювати увагу людей, варіативність мислення та мисленевих дій, нейтралізують тривале деструктивне емоційне збудження, слугують джерелом наповнення психологічної стійкості, відновлюють корисні особисті ресурси та зміцнюють емоційне та фізичне благополуччя особистості. Вищезгадані фактори повторно запускають висхідні спіралі до емоційного благополуччя, вони спроможні забезпечити процвітання особистості. Отже, теорія «розширюй і будуй» окреслює наскільки важливими є позитивні емоції, як вони запускають механізм руху особистості вперед передає і слугують тим фактором, який піднімає їх на вищий рівень емоційного благополуччя та здорового довголіття.

I. Матійків в контексті емоційного благополуччя виділяє таке важливе поняття як «емоційна компетентність» особистості майбутнього фахівця

будь-якої сфери. Вчена вважає, що до емоційної компетентності варто віднести готовність і здатність особистості бути гнучкою в керуванні емоційними реакціями не тільки власними а й інших людей, адекватно до ситуацій та умов, що може мінятися[19].

М. Орап, дослідниця, яка вважає, що психологічне здоров'я особистості займає важливе місце в практичній психології. Якщо особистість дитини або особистість дорослого має певні навички щодо свого психологічного стану, вона спроможна гідно себе почувати, відчувати щастя, стати успішною в своїй сфері, долати певні труднощі. Уважність до своїх емоційних станів, турботливе ставлення до своїх переживань, до особливостей когнітивних процесів, усвідомлення власних когнітивних процесів, до своїх соціальних чи комунікативних навичок може створювати комфортний стан – wellbeing, який підтримує психологічне здоров'я та вберігає від дистресу, депресії, апатії, емоційної нестабільності чи розфокусованості, – говорить дослідниця.

Г. Сельє наголошує, що емоційне здоров'я керівника в будь-якій сфері може проявлятися в наступних аспектах:

- а) позитивне ставлення до колег і всіх, з ким доводиться взаємодіяти; сприйняття складних професійних ситуацій як тимчасових труднощів;
- б) відчуття задоволення від належності до професійної спільноти, виконання посадових обов'язків на високому рівні, навіть за несприятливих умов;
- в) прояви активності, ініціативності та готовності брати на себе відповідальність за виконання завдань і доведення їх до логічного завершення;
- г) здатність справлятися зі значними навантаженнями через делегування повноважень, реорганізацію роботи та залучення колективу до спільної діяльності;

д) підтримка позитивного емоційного стану протягом робочого дня, здатність швидко відновлювати працездатність;

е) стійкість, цілеспрямованість професійної позиції та впевненість у собі.

Заразом емоційна компетентність може розглядається як єдність знань, умінь і навичок, які впливають на прийняття адекватних рішень, дозволяє діяти спираючись на результати, інтелектуально-обробленої емоційної інформації.

[19]

1.2. Чинники регуляції емоційного благополуччя.

На наше емоційне благополуччя впливають різні емоції, те як вони зароджуються і яким чином впливають продовжує вивчати наука, зокрема досліджує емоційні теорії. Слова, які ми застосовуємо для позначення власних почуттів тобто власне лексикон емоцій, утворюється з великого асортименту афективних дескрипторів. Однак, не дивлячись на наявний величезний емоційний словниковий запас в українській мові, люди не спроможні тонко розрізнити відмінності у власній почуттєвій сфері. Деякі суб'єкти можуть описувати свої емоційні переживання узагальнено, збіднено, просто, а інші навпаки спроможні відчувати різні диференційовані емоційні стани та контрасти. Справді, зважаючи на дослідження в сфері емоцій, що люди різняться між собою в тому ступені, в якому вони розрізняють власні емоційні переживання та стани, що було названо емоційною деталізацією чи диференціацією емоцій. Важливо зазначити, що вагому роль у емоційному благополуччі відіграє те, в якій мірі люди розрізняють власні негативні емоції. [38]. Диференціація емоцій або емоційна деталізація - це міра, яку можна ідентифікувати, вивчаючи, як люди описують власні почуття у

відповідь на різноманітні події, що викликають емоції та використовують для того, щоб розрізняти різні емоційні стани [41]. Найефективнішим способом отримання інформації є дані з вибіркового опитувань в часовій перспективі, в яких респонденти повідомляють про свої емоції, почуття, переживання у відповідь на події, що відбуваються в їх повсякденному житті. Окремі люди можуть майстерно розрізняти занепокоєння, стрес, сум або роздратування залежно від життєвих обставин, тоді як інші просто відчують себе добре або погано в кожній з подій [38]. В емоційному благополуччі ця спроможність особистості визначати тонкі відмінності між емоційними станами має адаптивну цінність і відіграє важливу роль. Тобто чим глибше ми розуміємо свої почуття, градації цих почуттів, тим краще ми можемо використовувати їх як джерело інформації. Якщо знання особистості про свої емоції та внутрішнє емоційне життя є більш диференційованими, то більша ймовірність того, що вона зможе адаптивно реагувати на події та справлятися з емоціями, що виникають [37]. У своїх емпіричних дослідженнях, щодо диференціації емоцій, Барретт та ін. [42] помітили, що диференціація негативних емоцій пов'язана зі здатністю до емоційної регуляції. Люди, які могли більше диференціювати власні негативні емоції, розповідали про частішу регуляцію цих негативних емоцій завдяки цілому ряду стратегій. Це стосувалося інтенсивних негативних емоцій, які вони переживали. З точки зору психологічної адаптації та емоційного благополуччя саме негативні емоції потребують більшої регуляції. Це були початкові дослідження, які згодом породили цілу низку нових, які вивчають взаємозв'язок між диференціацією емоцій та емоційним благополуччям. [38].

Позитивна психологія розглядає позитивні емоції, а одним з предметів вивчення цієї галузі є емоційне благополуччя. Переживання емоцій та їхня регуляція впливає на позитивне відчуття емоційного благополуччя. Корі Кіз (Corey Keyes) говорить, що емоційне благополуччя це сукупність певних ознак, які відображають відсутність та наявність позитивних почуттів стосовно життя. Позитивні почуття можуть ототожнюватися з позитивним впливом, відчуттям задоволеності життям і щастям. Під позитивним впливом розуміється гарний настрій, постійна бадьорість, спокійність, умиротвореність, задоволеність життям, щастя. Задоволеність життям може стосуватися конкретних життєвих сфер, або ж відчуттям задоволеності минулим і теперішнім життям в цілому. Щастя може охоплювати відчуття позитивних емоцій відносно минулого або стосовно теперішнього життя загалом або щодо різних сфер життя. [46]. Складовими емоційного благополуччя є такі компоненти, як: позитивний суб'єктивний досвід минулого, теперішнього та майбутнього. Відчуттям втіленості і задоволення вважають те емоційне благополуччя, що пов'язане з минулим[47]. Чуттєва насолода, перебування в потоці, відчуття екстазу і щастя відтворює позитивний суб'єктивний досвід сьогодення. Оптимізм та надія вказує на емоційне благополуччя, пов'язане з майбутнім[47]. Теорія розширення та побудови позитивних емоцій говорить про те, що позитивні емоції запускають висхідні спіралі до емоційного благополуччя. [48]. Вона робить припущення, що позитивні емоції можуть скасовувати тривале негативне емоційне збудження, розширити увагу, варіативність мислення та мисленнєвих дій та підживлювати психологічну стійкість. Позитивні емоції створюють відповідні особисті ресурси та зміцнюють емоційне та фізичне благополуччя. Дані фактори запускають знову висхідні спіралі до емоційного благополуччя і, як підсумок, започаткують процвітання особистості. Отже, теорія «розширюй і будуй» свідчить про те, що позитивні емоції призводять

до руху вперед і піднімають людей на вищий рівень їх оптимального емоційного благополуччя та здорового довголіття [49].

Емоційне благополуччя складається з декількох складових, кожна з яких представляє собою континуум між негативним та позитивним полюсами. Разом вони утворюють рівень рівень загального емоційного благополуччя особистості:

- Емоція задоволення чи незадоволення як основа переважаючого фону настрою.
- Переживання стосовно успіху або неуспіху досягнення певних поставлених цілей.
- Переживання щодо комфорту, яку людина відчуває як відсутність зовнішньої загрози чи фізичного дискомфорту.
- Переживання і відчуття комфорту, яке виникає в присутності інших людей і ситуації взаємодії з цими людьми.
- Переживання оцінки іншими людьми результатів власної активності та реалізації..

Ці конструкти можуть мати різний зміст, тобто різну «точку» на континуумі від «+» до «-», або можуть бути зовсім відсутні.

На емоційне благополуччя впливають такі фактори, як фізичне здоров'я, внутрішні ресурси, соціальні відносини та задоволення роботою. Здорове тіло та постійна, регулярна фізична активність сприяють подоланню стресу та підтримці емоційного благополуччя особистості. Адекватна самооцінка, позитивне мислення, оптимізм, здатність до саморефлексії є важливими елементами емоційного благополуччя. Стосунки з рідними, друзями та колегами, задоволеність цими стосунками, їхня якість має великий вплив на

наше емоційне благополуччя. Підтримка і розуміння та оточуючих людей можуть збільшити наше самозадоволення і щастя. Також, робоче місце, де людина проводить переважну більшість часу, може впливати на її емоції. Досягнення в роботі, справедливе винагородження, можливість проявляти креативність, самовираження та самоактуалізація сприяють емоційному благополуччю.

Компонентами, які відносяться до емоційного благополуччя є загальна самодостатність, емоційне щастя, і що не менш важливо, психологічний добробут. Визначається емоційне благополуччя емоційною стабільністю і спроможністю впоратися з негативними емоціями та життєвими стресами. Воно має вагомий вплив на загальний стан особистості та її самопочуття. Емоційно благополучні люди зачасту відчують більшу радість, задоволення та енергію у своєму житті.[45] У них спостерігається більша внутрішня рівновага та здатність досягати будь-яких цілей. Люди з достатньою емоційною стабільністю можуть краще впоратися і подолати стрес, негативні ситуації, які виникають в їхньому житті. Це дозволяє їм відчувати більший спокій, гармонію та рівновагу. Емоційне благополуччя впливає на самопочуття особистості, її загальний стан, воно сприяє підвищенню задоволення, збільшенню енергії. Розвиток навичок підтримки емоційного благополуччя та розуміння його важливості для особистості поліпшують якість життя.

Ключовим аспектом подолання труднощів, стресових ситуацій являється емоційна стабільність. Вона є і ключовим конструктом емоційного благополуччя, яка визначається здатністю особистості контролювати власні емоції, регулювати їх та адаптуватися до різних життєвих ситуацій без

надмірних стресів та переживань. Здатність до емоційного саморегулювання та спроможності справлятися з негативними емоціями напряду пов'язане з загальним самопочуттям, це взаємозалежні фактори. Люди, які мають високий рівень емоційної стабільності набагато легше пристосовуються до змін обставин, відчувають більшу задоволеність від життя та радисть, здатні впоратися зі стресом з мінімальною втратою ресурсів. У формуванні загального стану людини важливу роль відіграє емоційна стабільність. Вміння контролювати власні емоції і здатність відновлювати психологічну рівновагу збільшує шанси на досягнення емоційного благополуччя і психологічного добробуту. Розвиваючи емоційну стабільність, особистість поліпшує загальне самопочуття та забезпечує загальну самодостатність, це один з ключових компонентів емоційного благополуччя. Недостатня емоційна стабільність негативно впливає на загальну самодостатність та емоційне благополуччя особистості. Необхідно приділяти увагу своєму емоційному стану, самопочуттю та активно працювати над його поліпшенням. [41]

Вплив позитивних емоцій важко переоцінити. Коли людина відчуває радисть, щастя та задоволення, її загальний настрій підвищується, а загальний стан покращується. Емоційне щастя є важливим аспектом психологічного добробуту і значно впливає на нашу емоційну стабільність та загальну самодостатність. Переживаючи позитивні емоції, емоційне благополуччя особистості зміцнюється: людина відчуває більше задоволення, радисті, внутрішнього спокою. Позитивні емоції також сприяють тому, що людина легше переживає стресові ситуації і може зберегти емоційну рівновагу. Не

лише фізичні фактори впливають на загальний стан людини, її емоційний стан теж має надважливе значення. Відчуваючи позитивні емоції, організм виробляє більшу кількість ендорфінів, гормонів щастя, які стимулюють гарний настрій та самопочуття. Саме успішність емоційного благополуччя підтримує оптимальне загальне самопочуття та психологічний добробут. Недостатня ж емоційна стабільність має серйозний негативний вплив на загальний настрій та емоційне щастя людини.[39] При відсутності емоційного благополуччя виникають різноманітні негативні наслідки, які є чинниками впливу на якість життя людини. Особи, які мають високий рівень емоційної стабільності мають більшу можливість досягти загального самопочуття та психологічного добробуту. Вони більш успішні в різних сферах життя, таких як робота, взаємини з оточуючими та особисте задоволення. При відсутності емоційної стабільності виникає почуття тривоги, стресу та невпевненості. Людина відчувається виснаженою, непродуктивною, нересурсною це ускладнює її здатність до досягнення особистих та професійних цілей.

Крім того, недостатня емоційна стабільність має вплив на загальний настрій людини. Регулярні коливання настрою можуть призводити до почуття депресії, роздратування та незадоволення життям. Це впливає на взаємини з оточуючими та загальну якість життя. Відсутність емоційного благополуччя також може призводити до соціальної ізоляції та погіршення якості міжособистих стосунків.

Отже, робимо висновок, що емоційна стабільність є ключовим конструктом для забезпечення загального самопочуття, психічного та фізичного здоров'я та емоційного благополуччя. Дбайливе ставлення до власних емоцій, вміння

керувати стресом та підтримка позитивного гарного настрою можуть допомогти досягти емоційної стабільності і зберегти своє здоров'я на високому рівні. У стресових ситуаціях забезпечення емоційної стабільності відіграє надважливу роль у підтриманні психологічного добробуту та загального самопочуття. Це впливає на загальний настрій, загальну самодостатність та загальний стан людини. Таким чином, емоційне благополуччя має великий вплив на загальне самопочуття. Дбайливе ставлення особистості до свого емоційного стану та постійна робота над його поліпшенням є важливими кроками на шляху до збереження психічного та емоційного здоров'я.[47]

1.3. Особливості збереження емоційного благополуччя особистості в умовах війни.

Воєнний стан, який введений в Україні є правовим режимом, який вводиться в окремих місцевостях країни, або ж в країні в цілому, якщо існує пряма загроза нападу чи відбувається збройна агресія [42]. Введення воєнного стану має свої обмеження для населення країни. Війна й сама чинить деструктивний вплив на особистість і має велику кількість негативних наслідків, оскільки люди можуть перебувати в соціальній чи фізичній ізоляції, фрустрації актуальних потреб, постійні стреси та конфлікти (що створюють труднощі та напруженість у важливих міжособистісних зв'язках) й саме це руйнує відчуття психологічного благополуччя людини [31]. З другої сторони психологічне благополуччя розглядається не лише як стан, а й як внутрішній ресурс особистості, який саме і допомагає людині переживати стресові події [16].

Спираючись на загальні підходи ВООЗ до розуміння сутності психічного здоров'я, ми можемо говорити про те, що психічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі важливі складові: 1) спроможність справлятися з повсякденними стресами в умовах війни; 2) здатність налагоджувати, підтримувати і зберігати стосунки з важливими людьми в умовах війни; 3) спроможність ефективно та якісно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності, вміння та потенціал в умовах війни.

Варто згадати, які компоненти психологічного благополуччя виділяє К. Ріфф [36]: автономія, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети у житті, особистісне зростання, управління оточуючим середовищем, самоприйняття. Автор виділяє шість складових, задовільнивши які людина відчуває психологічне благополуччя. Автономія, як одна з складових психологічного благополуччя, не може задовільнятися в повній мірі з огляду на війну, оскільки воєнний стан і обмеження, які існують перешкоджають цьому. Людині доволі важко протистояти соціальному тиску в тій його кількості, що з'являється під час війни; тому що обмеження – це той самий тиск. Особливо важко контролювати та регулювати власні емоції та поведінку людям, які проживають психотравми, оскільки в цей час у людини відбуваються зміни, передусім, у емоційно-вольовій сфері – під впливом стрес-факторів, які негативно впливають на психіку особистості. Наступний компонент – позитивні стосунки з оточуючими людьми. Сьогодні переважна кількість людей не здатна налаштувати позитивні відносини з іншими. Наприклад, дружини військових, які знаходяться в полоні чи є важкопораненими, або ж загинули можуть стомлюватися від постійного співчуття та від вторинної травматизації [21]. Вони можуть не мати ні сил, ні бажання для спілкування з

оточуючими людьми без нагальної на те потреби; а внутрішні ресурси спрямовані на те, щоб підтримувати якимось себе й піклуватися про дітей та можливо чоловіка (якщо чоловіка було поранено), тільки про дітей (якщо чоловік загинув) або турбуватися про дітей та звернути всі свої сили та ресурси на те, щоб досягти звільнення чоловіка з полону. Можна сказати, що внутрішні ресурси таких жінок змінюють вектор від встановлення позитивних міжособистісних зв'язків, оскільки їм не стає сил на те, щоб будувати позитивні відносини з оточуючими людьми. Ще одним компонентом психологічного благополуччя, за К. Ріфф є особистісне зростання. Це прагнення особистості розвиватися, відчуття та розуміння власного прогресу, особистої траєкторії розвитку. Реалізацію цієї складової психологічного благополуччя особистості надає людині сил протистояти труднощам. Інколи після травматизації, яка може продовжуватися і протягом довгого проміжку часу відбувається посттравматичне зростання, або так званий, посттравматичний ріст. Це ті зміни, після перенесених травматичних подій, пережитої особистістю травми, які мають позитивний характер та вплив. Існують кілька основних напрямків посттравматичного зростання [30]: зміна життєвої філософії, трансформація самоусвідомлення, зміцнення важливих стосунків. Ці аспекти можна також вважати частиною того, що К. Ріфф називає особистісним зростанням, оскільки це, по суті, процес навчання та розвитку, що включає зміну поглядів на життя, тобто екзистенційний зріст. Це може статися після того, як людина потрапить в безпеку, або ж виявиться через значний проміжок часу після самої травматичної події. Ще одна складова психологічного благополуччя – наявність мети в житті – під час війни реалізується через одну основну мету: вижити. Однак з часом виникає потреба в іншій меті, яка виходить за межі цього первинного завдання. Наприклад, волонтери спрямовують усі свої сили на допомогу як переселенцям, так і військовим; військові мають чітку мету – вигнати ворога

зі своєї країни; матері прагнуть врятувати своїх дітей, а переселенці – адаптуватися на новому місці.

Така складова, як управління оточуючим середовищем не задовольняється в умовах війни, причому – абсолютно повністю. Людина, прагнучи зберегти власне життя, перебуваючи в укриттях, не маючи впливу на ситуацію не може задовольнити цей компонент. К. Ріфф пояснює самоприйняття, як усвідомлення всіх сторін і граней власної особистості, їх прийняття, позитивну оцінку себе самого та свого життя [25].

Е. Дінер у своїй теорії ввів нове поняття «суб'єктивного благополуччя», складовими якого є: [20; 57;]: комплекс позитивних емоцій та комплекс негативних емоцій, задоволеність. Проведемо аналіз, як саме наці складові, які визначив Діер впливає війна та обмеження, які з нею пов'язані. Перш за все варто зазначити, що при будь-яких обмеженнях, спочатку люди відчують саме комплекс негативних емоцій: гнів, страх, біль, смуток, тривогу. Це спротив цим обмеженням. Припускаємо, що в умовах воєнного стану переважає саме комплекс негативних емоцій, які направлені на причину спочатку, а вже потім на наслідок. Наприклад, перевірки документів чи зупинки автотранспорту [45]. В критичних ситуаціях для людей характерні постійні зміни настрою (інколи досить швидкі). Такі зміни настрою відбуваються циклічно. Насамперед люди відчували шок, їх реакції та відповідно дії базувалися в більшій мірі на інстинктах. Проте, згодом відбувається повернення людини до базових емоцій. Цикл має такі наступні складові [48]: оптимізм; натхнення; збудження; ейфорія; тривога; заперечення; страх; депресія; паніка; капітуляція; відчай; віра; надія;

оптимізм. Ми можемо спостерігати, що емоційний стан населення коливається і знаходиться ніби «на гойдалках».

Отже, ми можемо спостерігати в умовах війни та обмежень воєнного стану емоційний комплекс відрізняється відповідно до віку, статі, місця проживання. За теорією Е. Дінера, задоволеність визначається тим, наскільки особистість задоволена різними аспектами свого життя. Можна зазначити, що в умовах сучасної ситуації більшу задоволеність життям відчують люди, які займають активну життєву позицію або мають можливість працювати чи навчатися. Це лише мала частина того, на що війна чинить деструктивний вплив, а також значний негативний вплив мають обмеження воєнного стану. Отже, можна зробити висновок, що деструктивний вплив війни стосується всіх груп людей (військовослужбовців, цивільних, жінок, дітей, людей похилого віку), тоді як обмеження воєнного стану негативно позначаються, перш за все, на тих, хто не має можливості зосередитися на роботі чи навчанні та не займає активну життєву позицію. Отже, емоційне благополуччя особистості можна визначити як динамічну характеристику, що включає сукупність психологічних властивостей людини, які дають їй змогу адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, зумовлені факторами, що сприяють позитивному функціонуванню особистості. Як ми вже зауважували, спроможність справлятися з повсякденними стресами є досить важливою складовою психічного здоров'я особистості в умовах війни. Опираючись, на наявні в літературі підходи до розуміння сутності стресу, а саме, теорії Дж.С. Грінберга [36], стрес в умовах війни визначається як реакція людини, яка виникає в результаті дії несподіваного стресора (зокрема

військових дій країни-агресора), які являють загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги. Модель стресу, яку запропонував Дж.С. Грінберга (теорія стресу)[36], складається з таких основних критеріїв як: стресори (тобто чинники, які виводять людину зі стану рівноваги) і стресова реактивність (реакція людини на дію цих стресорів). Людина реагує на стрес по-перше емоційним збудженням (страх, гнів, почуття загрози, паніка, потрясіння, шок тощо) тобто це індивідуальній реакції людини на події, що примушують її страждати; по-друге фізіологічним збудженням (напруженні м'язів, підвищення артеріального тиску, пониженні ефективності імунної системи). В умовах війни стрес має такі важкі наслідки: зниження продуктивності праці; конфлікти; хвороби, каліцтво; смерть. Згідно з підходами, представленими в літературі з цієї проблеми [36], управління стресом розглядається як здатність людини встановлювати бар'єри на шляху розвитку стресу з метою запобігання його негативним наслідкам. Ключовим аспектом цього процесу є усвідомлення відповідальності за власний психічний стан і відсутність перекладання цієї відповідальності на інших людей (рідних, друзів, керівників, колег, лікарів тощо). Проектуючи такий підхід до аналізу управління стресом особистістю в умовах війни, можна виділити кілька важливих положень. По-перше, важливим аспектом управління стресом є формування адекватного ставлення до основного стресора — військової агресії РФ. Це включає сприйняття війни як об'єктивної реальності, необхідність мобілізації своїх ресурсів для подолання цієї ситуації, здатність взяти на себе відповідальність за своє життя та життя близьких, активну участь у різних видах діяльності, пов'язаних із захистом

України, розуміння фаз війни та своїх емоційних реакцій, а також оволодіння правилами регуляції власної поведінки. По-друге, важливим є визначення додаткових стресорів, що виникають під час війни. Це можуть бути, зокрема, такі стресори: перебування на території, де ведуться активні бойові дії; втрата роботи; неможливість включитися в активну діяльність для підтримки населення та військовослужбовців; конфлікти з рідними; відсутність постійного спілкування з близькими, які виїхали за кордон; взаємодія з «токсичними» людьми та інші. Різноманітні реакції, такі як: роздратованість, злість, агресія, відсутність бажання спілкуватися з людьми, апатія, зниження інтересу до роботи, власної продуктивності, проблеми з фізичним та емоційним здоров'ям тощо. При регулярності повторення таких реакцій і достатньому їх вираженні, можна говорити про те, що ці чинники дійсно являються для людини стресорами. Важливим є прийняття рішення щодо «зняття» дії цих стресорів. Це може включати, наприклад, рішення про переїзд у більш безпечний регіон, пошук нового місця роботи, знаходження додаткового заробітку для підтримки рідних, які перебувають за кордоном, прийняття дорослими дітьми рішення жити самостійно навіть у складних умовах, включення у волонтерську діяльність, підтримка активного інформаційного та емоційного зв'язку з рідними через інтернет-ресурси тощо. Крім того, якщо певний вид діяльності чи люди є значущими для вас, і ви не можете докорінно змінити свою ситуацію, тобто «зняти» вплив певних стресорів, то важливо укласти «Контракт з самим собою» щодо дотримання певних правил життєдіяльності, щоб мінімізувати, наскільки це можливо, їхній вплив. Передусім потрібно чітко організовувати свою життєдіяльність в

умовах війни: забезпечити базові потреби (безпечний простір, створення достатніх побутових умов для проживання); дотримання чіткого розпорядку дня; чергування роботи та відпочинку; реалізація власної активності на тому місці, де особистість є найбільш корисною; визначення «реальних» завдань як у професійній; заняття волонтерською діяльністю; підтримання позитивних, ресурсних соціальних контактів з рідними, друзями, колегами; встановлення нових корисних контактів на новому місці; врахування власних психологічних можливостей та обмежень тощо.

Важливо також дбайливо ставитися до власних відчуттів, особливо дотримуватися правил інформаційної гігієни під час війни. До них можна віднести дозування інформації протягом доби, вибір загальнодержавних, офіційних мас-медіа, які забезпечують об'єктивність та оптимістичність інформації під час війни; використання надійних джерел інформації; дозування використання телефону, який може відривати від продуктивної роботи;

1.4 Особливості збереження емоційного благополуччя педагога в умовах війни

Педагогічна професія належить до категорії тих, які є складними, стресогенними і дуже напруженими у психологічному плані. Вона потребує від працівника значних резервів саморегуляції і самовладання. Виникнення деяких професійних деформацій, відносно велике емоційне напруження, перевантаження комунікативного плану, соціальна незахищеність та низький статус професії у сприйманні мас, - це все ті об'єктивні причини, які роблять професію педагога складною в наш час. До того ж, професія педагога

відноситься до так званих хелперських професій, тому що вона пов'язана з роботою у системі «людина-людина», надаванням допомоги та підтримки підопічним.[3] Вважається, що саме у працівників освітньої сфери існує високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. Достатньо висока ефективність у сфері «людина-людина» вимагає здатності підтримувати потрібний стиль комунікації протягом тривалого часу, що неможливо без емоційної стійкості та позитивного емоційного фону. Війна ще більше ускладнила і без того напружені та стресові умови праці.

На сьогоднішній день у Міжнародній класифікації хвороб визначено окремий стан під назвою «професійний стрес». Як наслідок тривалого професійного стресу є синдром емоційного вигорання, який проявляється як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження спеціаліста. Такі фактори стресу, і їхня велика кількість в професії, а саме: нестача часу, часті та інтенсивні контакти, високий темп роботи, перевантаження, складність педагогічних ситуацій, необхідність соціальної оцінки, а також взаємодія з різними соціальними групами призводить до емоційної напруженості педагогічної діяльності. В період війни додалися постійні тривоги, які перешкоджають навчальному процесу і ускладнюють його, додаткова відповідальність за безпеку дітей, тривале перебування в укриттях. Учитель постійно взаємодіє з різноманітними динамічними соціальними ситуаціями, на які потрібно оперативно та конструктивно реагувати. Стикнувшись із непередбаченими обставинами, він перш за все зосереджується на тому, як знайти ефективне рішення, мінімізуючи наслідки для дітей, за яких він відповідає. [10] Більша частина робочого дня педагога відбувається в умовах

емоційної напруги: діяльність вимагає високої емоційної залученості, постійної концентрації уваги та підвищеного рівня відповідальності за дітей. Постійні нічні тривоги в області теж виснажують педагогів. Описані фактори напруги негативно позначаються на емоційному та фізичному стані педагога: виникає нервозність, дратівливість, втома, а також різні прояви нездужання. У деяких випадках емоційна напруга досягає критичної межі, що може призвести до втрати самоконтролю і проявів агресії, таких як спалахи гніву, підвищений тон чи роздратованість. Проте професійний обов'язок вимагає від педагога приймати обдумані рішення, долати емоційні вибухи, гнів, незадоволення чи розпач.

Ряд науковців, таких як: В. Бойко, С. Велічковська, Н. Водоп'янова, Г. Купер, Л. Леві, А. Маркова, Г. Нікіфоров, Р. Розов, Н. Самоукіна та інші стверджують, що професійний стрес виникає під впливом як зовнішніх факторів (специфіка професійної діяльності), так і внутрішніх факторів (особливості особистості педагога).

Нами вже було зазначено, що робота педагога супроводжується значним рівнем стресу. Напружені ситуації можуть виникати в будь-який момент під час взаємодії з учнями, їхніми батьками чи колегами. Важливо підкреслити, що для ефективного виконання своїх професійних обов'язків педагог повинен уміти контролювати власні емоції та почуття. Приховування емоцій під час внутрішнього емоційного напруження не сприяє заспокоєнню, а, навпаки, посилює стрес і може негативно впливати на здоров'я. Важливо підкреслити значення емоцій, почуттів і настроїв, які сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню рівня щастя. До таких належать: розчулення і

замилування, співчуття, спокій, радість, інтерес, ніжність, задоволення, здивування, захоплення. Існують також емоції, що руйнівню впливають на здоров'я, зокрема: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність і відчай. Переважання подібних емоцій у житті людини може як сприяти розвитку захворювань, так і погіршувати загальний стан здоров'я [11]. Стресові фактори можуть мати як фізичний, так і психологічний характер, бути реальними або уявними. Людина здатна реагувати не тільки на реальну фізичну загрозу, а й на її можливість чи навіть нагадування про небезпеку. Якщо людина довго і регулярно перебуває в стані стресу це може призвести до емоційного виснаження та розвитку психосоматичних захворювань. Окрім загальних стресових факторів, які впливають на всіх людей, у педагогічній діяльності існують специфічні професійні стресори. До них належать: висока відповідальність, необхідність постійного контролю ситуації, регулярне підтвердження власної компетентності, а також робота, що вимагає постійної адаптації до змін. Л. Наугольник зазначає, що стреси можуть бути як гострими, так і хронічними, які накопичуються поступово. Відомо, що навіть поодинокий надзвичайно гострий стрес, спричинений, наприклад, трагічною подією, здатен стати причиною серйозного захворювання або навіть смерті. Проте набагато частіше зустрічається ситуація, коли людина хворіє внаслідок одночасного впливу кількох стресових подій «помірного рівня інтенсивності» [13]. Одними з найруйнівніших стресових факторів для людини є психічне напруження, невдачі, страхи, емоційні зриви та відчуття небезпеки. Вони не лише провокують фізіологічні зміни, що можуть призводити до розвитку

соматичних захворювань, а й викликають психічні наслідки емоційного перенапруження, зокрема неврози. Профілактика негативного впливу стресу на організм передбачає зменшення тривалості або інтенсивності дії стресових факторів за допомогою методів саморегуляції, зокрема контролю дихання, мислення, уяви та м'язового тону. Такі заходи можна застосовувати як безпосередньо під час стресової ситуації, так і одразу після її завершення. Це сукупність психокорекційних методів, спрямованих на гармонізацію психоемоційного стану людини, яка страждає переважно не від самих стресів, а від їхніх наслідків. Одним із найпоширеніших наслідків тривалого професійного стресу є синдром «емоційного вигорання», що проявляється як фізичне, емоційне та інтелектуальне виснаження фахівця.

Дослідження, проведені О. Барановою, А. Марковою, Л. Митіною, О. Прохоровим, А. Реаном та іншими науковцями, свідчать, що значна частина педагогів недостатньо володіє ефективними стратегіями емоційного реагування на труднощі та непередбачувані складні ситуації. Крім того, у багатьох випадках фахівці демонструють низький рівень соціальної адаптації. Усе це має негативний вплив на професійну діяльність вчителя, його здоров'я та добробут дітей [1; 4]. Професія педагога потребує від людини постійної здатності до самоконтролю та вміння регулювати власний емоційний стан. Високий рівень емоційної напруженості зумовлений постійною присутністю численних ризиків і стресових чинників, які впливають на самопочуття, працездатність, професійне здоров'я та якість роботи вчителя. Водночас важливо враховувати, що розвиток емоційної стійкості в умовах стресу ускладнюється, оскільки психічні ресурси спрямовуються переважно

на формування стресостійкості. Однак, попри її важливість, стресостійкість має дещо менший вплив на педагогічну діяльність. Емоційна стійкість — це риса, що забезпечує емоційну стабільність особистості [14]. Сучасні педагогічні технології, форми та методи роботи потребують не лише ефективної комунікації, а й особливого емоційного налаштування вчителя. Це включає здатність до емоційного відгуку на проблеми учнів, що є особливо важливим у контексті особистісно-орієнтованого підходу, інклюзивної освіти та інтерактивних методів навчання. Емоційна стійкість є важливим чинником ефективності педагогічної діяльності. Вона забезпечує здатність протистояти значним моральним і емоційним навантаженням, зберігаючи високу працездатність. Окрім цього, ефективність педагогічної роботи визначається не лише результатами застосування педагогічних технологій, а й умінням підтримувати емоційну рівновагу в процесі професійної діяльності. Напружені ситуації є невід'ємною частиною щоденної діяльності педагога, і кожен учитель реагує на них по-різному. На цю реакцію впливають не лише попередній досвід у подібних обставинах, ставлення до професії, професійні навички та здібності, рівень самооцінки й соціальний статус у колективі, але й, передусім, індивідуальні особливості нервової системи, емоційної сфери та рівень сформованості емоційної стійкості [11]. Сьогодні реалії війни стали невід'ємною частиною повсякденного життя кожного українця, зокрема й дітей. Світогляд, ставлення до життя та цінності у значної частини громадян перебувають у стані трансформації, тоді як для інших ці зміни вже стали незворотними. Водночас у значної частини українців, зокрема й учасників освітнього

процесу, загострилися почуття тривоги, страху, пригніченості, провини та ворожості, що стало підставою для надання психологічної допомоги. Усі ці переживання посилюються на тлі соціально-психологічних наслідків і психоемоційного виснаження, спричинених війною. Війна та її наслідки суттєво впливають на життєдіяльність усього населення країни, зокрема на здатність дітей навчатися, а педагогів — ефективно працювати. Повномасштабна агресія, яку росія розв'язала проти України, тримає суспільство в стані постійного напруження. Учасники освітнього процесу стикаються зі стресовими реакціями, спричиненими бомбардуваннями, інформаційними атаками, пережитими травматичними подіями та втратами.

В умовах таких викликів суттєво зростає значення психологічної служби в системі освіти. Фахівці цієї служби надають необхідну підтримку й допомогу педагогам, здобувачам освіти та їхнім батькам, сприяючи збереженню емоційного здоров'я та адаптації до нових реалій. Доступними профілактичними заходами для педагогів можуть бути використання способів саморегуляції і відновлення себе. Вчителю значимо мати такі вміння, як: правильно виявляти свої почуття, знаходити відповідні в даний момент вербальні і невербальні форми поведінки, бути зрозумілим учнями, відкритим і щирим. Важливість підтримки емоційного благополуччя педагогів обумовлена викликами, пов'язаними з війною, а також необхідністю надання освітянам науково-обґрунтованих методичних рекомендацій для професійної діяльності. Це включає психоемоційну стабілізацію, нормалізацію емоційного стану та збереження або, за потреби, відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Відповідальність за створення комфортних і безпечних умов для перебування дітей у навчальних закладах в першу чергу покладається на вчителів. Через виклики війни вчителі нерідко відчують розгубленість і не завжди знають, як реагувати на нестандартну поведінку дітей, які зазнали психологічних травм, а також як підтримувати власний емоційний баланс. Адже війна та її наслідки перетворили психологічну травму на масове явище для всього українського суспільства. Незважаючи на ці обставини, педагог в освітньому середовищі має залишатися Людиною з великої літери — наставником, вихователем, другом і захисником, готовим підтримати травмованих дітей і допомогти їм повернутися до нормального життя за будь-яких умов. Психологічна травма та тривалий стрес у педагогів можуть призводити до втрати зв'язку з навколишнім світом, відчуття безвиході, браку віри в майбутнє та загального знецінення сенсу життя. Постійне перебування в стресовому стані поступово виснажує адаптивні ресурси вчителя, що зрештою призводить до так званого зламу адаптаційного бар'єра. Згідно з сучасними науковими поглядами, стресові механізми є основою розвитку більшості захворювань. Вони накопичуються внаслідок надмірного напруження та перевантаження, особливо в ситуаціях, які є непосильними або провокують конфлікти. Це, своєю чергою, призводить до зниження рівня психологічного здоров'я вчителів, загострення хронічних захворювань і зменшення працездатності.

Отже, педагогам важливо володіти навичками запобігання стресовим ситуаціям у професійній діяльності, щоб зберегти психічне здоров'я. Освіта є ключовим елементом у загальному процесі розвитку особистості та

формуванні її самосвідомості. На етапі, коли відбувається модернізація освіти перед учителями постають нові завдання досягнення сучасної якості шкільної освіти. Вони пов'язані зі створенням простору для реалізації особистості дитини, спроможної реалізувати себе як частину суспільства. Педагогічна діяльність висуває підвищені вимоги до особистісних якостей учителя, його фізичного та психічного здоров'я, а також здатності регулювати емоційні реакції. Це передбачає наявність високого рівня емоційної стійкості та вміння зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях.

Вважаємо, що фахівець у сфері освіти має керуватися власним досвідом, професійними компетенціями, критичним мисленням, здатністю бачити перспективу та прогнозувати складні соціальні моделі й ситуації, водночас зберігаючи стресостійкість. Стресостійкість — це інтегративна риса особистості, яка забезпечує здатність до ефективної соціальної адаптації, підтримання важливих міжособистісних взаємин, успішної самореалізації, досягнення поставлених цілей, а також збереження працездатності та здоров'я. [8] Г. Сельє виділяє низку стресорів, пов'язаних з організацією та змістом професійної діяльності особистості, зокрема:

- надмірне перевантаження, інтенсивна психічна діяльність або, навпаки, недостатнє навантаження;
- одноманітність або надмірна складність виконуваної роботи;
- підвищений рівень відповідальності;
- необхідність ухвалювати занадто багато рішень;
- обмежена або повна відсутність участі в процесі прийняття рішень;
- новизна чи реорганізація на робочому місці;

- неефективна організація робочого простору;
- зміни в тривалості або умовах праці;
- вплив фізичних факторів (температура, шум, тіснота);
- раптове або постійне відволікання уваги (несподівані подразники чи постійні перешкоди, що призводять до передчасної втоми);
- занепокоєння через можливі помилки або страх припуститися помилки.

Ці чинники можуть суттєво впливати на емоційний стан і працездатність людини, викликаючи стрес і напруження.

Кожен професіонал має усвідомлювати та використовувати доступні ресурси, які сприяють ефективній діяльності й подоланню труднощів. До таких ресурсів належать:

- Соціальна взаємодія: спілкування з позитивними людьми (батьками, колегами, родичами, знайомими).
- Особисті захоплення: хобі, інтереси, цікаві заняття, приємне дозвілля.
- Мотивація: активне прагнення долати труднощі.
- Психологічні якості: внутрішній локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння своїх цілей, емоційно-вольові риси, емоційний інтелект.
- Досвід та навички: життєвий досвід, досвід подолання стресу, здатність звертатися за допомогою та приймати її, формування мережі підтримки.
- Психологічна грамотність: навички саморегуляції, тайм-менеджменту та загальна психологічна компетентність.

Ці ресурси допомагають зберігати емоційну рівновагу, підвищувати ефективність та долати виклики професійної діяльності.

1.5 Резилієнтність як психологічний ресурс регуляції емоційного благополуччя вчителів загальноосвітніх шкіл в умовах війни.

Психологічне благополуччя є досить складним феноменом, який включає в себе задоволеність життям, психологічне здоров'я, щастя людини. У більш широкому розумінні психологічне благополуччя визначається як позитивний саногенний потенціал людини, від якого залежить успішність реалізації життєвих завдань та планів, наявність відповідних ресурсів для досягнення цілей та підтримання психологічного здоров'я людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність особистості.

Важливою складовою здатності сучасної особистості тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин, виступає резильєнтність.

Поняття життєстійкості, життєздатності, стресостійкості, стійкості до травми, емоційної стійкості тощо досить часто сучасні науковці розглядають у контексті спорідненого до них поняття – резилієнс. Узагальнено цей феномен досліджують із двох позицій: як риса особистості, що відображає рівень емоційної стійкості після пережиття стресових травматичних подій, як процес успішної адаптації до надзвичайних ситуацій, як здатність амортизувати їхній вплив та відновлювати й розвивати нові адаптаційні ресурси. [40]

Резильєнтність — це персональна характеристика особистості, яка модерує або пом'якшує негативні наслідки стресу і сприяє адаптації [48], концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, віднайдення

смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

В контексті контакту з істотними неприємностями – психологічними, середовищними або обома одночасно, резилієнс – це одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі[44].

Серед характеристик резилієнтного індивіда здатність бути щасливим та задоволеним з відчуттям життєвого напруження і сенсу; здатність до продуктивної роботи з відчуттям компетентності та управління середовищем, емоційна стабільність; самоприйняття; самопізнання; реалістичне та неспотворене сприйняття себе, інших та середовища; міжособистісна компетентність, здатність до теплих і турботливих стосунків з іншими, до близькості та взаємної поваги; міжособистісне розуміння та тепло; впевнений оптимізм, автономна та продуктивна активність; вмiла експресивність[36]

Люди можуть задовільнити свої різноманітні потреби, використовуючи відповідні навички та стратегії подолання, щоб компенсувати певні недоліки у внутрішнього чи зовнішнього резилієнсу. Коли внутрішніх або зовнішніх ресурсів не вистачає, людина може відчувати високу вразливість та низьку адаптивність. Як тільки така людина зіткнеться з проблемами це зробить її досить вразливою, що може спровокувати виникнення до цілого ряду негативних наслідків, таких як депресія, тривога тощо.[41]

Кожна стресова чи катастрофічна ситуація викликає певний тип опанувальної поведінки. Дієвість та відповідність опанувальної поведінки щодо ситуації, а головне, можливість збереження психологічного здоров'я, залежить від особистісних факторів, що пов'язані зі стійкістю людини до стресу та

здатністю швидко відновлювати власні ресурси здоров'я, її життєздатність. Виходячи з того, що травматизація особистості позначається на всіх рівнях життя людини (тілесному, особистому, соціальному, духовному), ресурси життєздатності, на нашу думку, теж слід розглядати, відповідно, як можливість до відновлення психологічного здоров'я особистості, а саме її здатність до самовідновлення.

Дослідники підкреслюють, що життєздатність, стійкість, пружність може бути як вродженою властивістю, так і набутою протягом життя. Існує динамічна модель, де резилієнс розглядається в контексті динамічних обмінів. Тобто для підтримки здатності протистояти несприятливим обставинам, пристосовуватись та реагувати на динамічний характер розвитку необхідно прикладати зусилля. У даній моделі позитивний вплив соціальних взаємовідносин підвищує рівень захисних механізмів або зниження уразливості особистості, а також рівень адаптивності до стресових ситуацій. В процесі росту особистості адаптивні процеси мають здатність рости чи навпаки, зберігаючи здатність до змін протягом всього життя, або в кращу або в гіршу сторону. Дана здатність підсилюється під час перехідних моментів або криз розвитку особистості, наприклад під час статевого дозрівання [7]. Можна з часом зміцнити внутрішню сутність та віру у себе. Для цього необхідно розвивати власну компетентність та почуття майстерності. Провідними факторами резильєнтності є позитивне ставлення, оптимізм, здатність регулювати емоції та здатність сприймати невдачу як форму корисного зворотного зв'язку. Особистісними ресурсами резильєнтності є життєрадісність, оптимізм, працездатність. Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного

здоров'я людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність особистості забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опанувати складні ситуації. Отже, життєздатність особистості є синонімом психічного та соматичного здоров'я, яка забезпечує психологічну стійкість людини, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опанувати складні ситуації.

Провідним ресурсом життєздатності індивідуума є психологічна стійкість, яка, за Г.С. Нікіфоровим, безпосередньо і визначає його життєздатність. Показниками психологічної стійкості людини є механізми психологічного захисту та способи опанування стресу [2]. Наступним ресурсом життєздатності є життєстійкість особистості.

Життєстійкість, на відміну від резильєнтності, визначається як особистісна характеристика, що амортизує вплив сильного стресу [5]. Життєстійкість характеризує здатність людини витримувати всі складності життя та успішно протистояти життєвим проблемам та труднощам. Це особистісний конструкт, який характеризує міру здатності людини витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності [6]. Серед ресурсів життєздатності слід окремо виділити здатність приймати невизначеність майбутнього. Стан невизначеності завжди є характерним для складних, травматичних подій. Коли відбуваються раптові неочікувані втрати (чи то втрата близької людини, чи то великі економічні збитки), руйнуються життєві орієнтири, людина на деякий час опиняється на межі між минулим та майбутнім. Вона переживає сильний стрес, що пов'язаний із усвідомленням власної неспроможності та безпорадності перед ситуацією. Чим довше людина перебуває у стресовому стані, тим більш руйнівними для неї будуть

наслідки. Поняття прийняття та неприйняття, толерантності та інтолерантності, невизначеності потребують більш докладного розуміння у контексті пояснення ресурсів життєздатності. Так, інтолерантність використовують для визначення індивідуальної тенденції сприймати та інтерпретувати ситуацію як загрозу та джерело дискомфорту. Враховуючи те, що майбутнє характеризується як невизначеність, інтолерантні індивідууми інтерпретують майбутнє як джерело дискомфорту. Таким чином, інтолерантність до невизначеності знижує життєздатність людини. Отже, виходячи з концепції посттравматичного зростання, саме здатність переживати позитивні відчуття щодо власного майбутнього є дієвим фактором запобігання депресії. Переживання невизначеності майбутнього дуже негативно впливає на особистість. Коли негативні відчуття заповнюють людину, вона геть втрачає почуття безпеки та захищеності, що підриває її онтологічну безпеку, зводить нанівець відчуття довіри до світу, до інших та врешті-решт до самої себе. Окрім згаданих вище, ми вважаємо за необхідне виділити такі соціально-психологічні ресурси життєздатності, як: - діалогічне спілкування; - підтримуюча поведінка; - стабілізаційні практики. Отже, сьогодні, коли кількість та інтенсивність депресивних станів у населення України постійно зростає, провідного значення набуває саме відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності на соціально-психологічному рівні, а саме, природньої схильності до співробітництва, здатності до співпереживання та довіри до світу. Таким чином, для травмованої особистості зцілюючими є діалогічне спілкування, що будується за принципом довірчої взаємодії з іншим. Залученість людини у мережу довіри та взаєморозуміння є необхідною умовою зцілення особистості, відновлення її життєздатності на духовному рівні. Отже, активація такого соціально-психологічного ресурсу життєздатності, як підтримуюча поведінка, виконує як психотерапевтичну, так і стабілізуючу функцію щодо

переживання наслідків травмуючи подій. Окремим ресурсом життєздатності особистості є здатність керування ризиками. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності керування ризиками, як процес перетворення невизначеності, дозволяє ефективно опановувати складні життєві ситуації, сприяє успішному самопізнанню та самопобудові особистості в процесі життєконструювання. Отже, керування ризиками, як здатність впливати на ризик з метою його мінімізації, дає можливість в коротші терміни стабілізувати життя, пережити з найменшими втратами стан невизначеності майбутнього. Основні компоненти моделі ресурсів життєздатності: - здоровий копінг; - життєстійкість; - толерантність до невизначеності; - діалогічне спілкування; - стабілізаційні практики; - підтримуюча поведінка. Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я та благополуччя людини, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації, утримувати необхідну мотивацію самозцілення та самовідновлення. Професія вчителя частіше, ніж більшість інших професій, зумовлює надстресові ситуації, тобто стреси, що перевищують «повсякденний» психічний потенціал людини. В такому випадку найбільшу небезпеку для психіки представляють почуття невідомості, невизначеності і безпорадності, так характерні для сучасних вчителів. Наслідком підвищеної напруженості праці вчителя нерідко стає пригніченість, апатія, відчуття постійної втоми, а іноді і грубість, нестриманість, образи на адресу учнів. Такі емоційні вибухи не приносять полегшення, змушуючи відчувати почуття провини, так як професійний обов'язок педагога передбачає, що він зобов'язаний тримати себе в руках. Байдушність вчителя, так само як і його агресивні реакції, стає однією з причин шкільного стресу дітей [7]

Проблема вивчення емоційної стійкості вчителів на різних етапах професійної діяльності значима і в силу емоціогенності даної професії,

особливо в період війни. Тому, з метою збереження здоров'я, важливо з'ясувати наявні у вчителя ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості його організму. Адже успішність подолання вчителем складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів.

Висновки до розділу

Отже, на основі теоретичного аналізу наукових праць та власних досліджень, можемо констатувати, що емоційне благополуччя є ознакою успішної емоційної регуляції людини. Емоційне благополуччя розглядається складовою частиною психологічного благополуччя особистості загалом. Таким чином, емоційне благополуччя є загальною характеристикою, в якій зосереджені почуття, які характеризуються успішним або неуспішним функціонуванням особистості.

Висока працездатність педагогів у сфері «людина-людина» виражається в здатності відтворювати необхідний тип комунікації тривалий час, що неможливо без емоційної стабільності і сприятливого емоційного фону. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок про те, що емоційне благополуччя є вкрай значущою якістю для педагогічної діяльності, необхідною умовою її ефективності. Разом з тим, в учасників освітнього процесу, актуалізувались відчуття тривоги, страху, пригнічення, провини,

ворожості, все це на тлі соціально-психологічних наслідків, психоемоційного виснаження від війни. Педагогам необхідно уміти запобігати виникненню стресових ситуацій у професійній діяльності для збереження психічного здоров'я, оскільки освіта являє собою найважливішу складову загального процесу розвитку і самосвідомості людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність педагога. Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я педагога, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність забезпечує психологічну стійкість, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ В ПЕРІОД ВІЙНИ

2.1. Організація та методи проведення емпіричного дослідження.

З огляду на актуальність проблеми і необхідність її вирішення, метою дослідження було теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей емоційного благополуччя вчителів, взаємозв'язку емоційного благополуччя та резильєнтності, а також розробці методичних рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного благополуччя.

Дослідження проводилось на базі Ліцею №8 міста Хмельницького, усього було охоплено 51 респондент, якими виступили вчителі старшої школи віком від 26 до 73 років.

Опитування проводилося за допомогою анкетування в письмовій формі, вчителі проходили тести у режимі оф-лайн.

Дані були оброблені у форматі таблиць та діаграм за допомогою математично-статистичних методів.

Дане дослідження проводилось в 4 етапи:

Перший етап передбачав проходження методик педагогами. Під час проведення дослідження ми створили позитивну мотивацію щодо участі в дослідженні : зробили акцент на тому, що важлива щирість відповідей, правильних чи неправильних відповідей не існує, що результати ніяк не вплинуть на їх подальшу кар'єру та що в майбутньому ми будемо розробляти тренінгову програму відповідно до результатів дослідження.

Другий етап включав в себе обробку та інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

Третій етап полягав у розробці та проведенні тренінгової програми відповідно до результатів дослідження із вчителями, які потребують психологічної підтримки в період війни, спрямованої на підвищення або стабілізацію рівня оційного благополуччя.

Четвертий етап включав повторне проведення психодіагностичних методик для визначення зміни рівня емоційного благополуччя до та після проведення тренінгу. Важливою організаційною умовою проведення емпіричного дослідження передбачалась можливість налагодження діалогу, безпосереднього і відкритого контакту дослідника з досліджуваними, а також забезпечення конфіденційності отриманої інформації.

В процесі дослідження ми використали такий психодіагностичний інструментарій:

1. Тест «Стійкість до стресу» (Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).
2. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der Veld, & E.S. Becker), (адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко)

(Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022).

3. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» («The mental health continuum – short form») (К. КІЗ), (адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014).

4. Опитувальник «Індекс благополуччя WHO-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

5. Шкала емоційного благополуччя (Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody) (SEHP) DŽUKA, J. & DALBERT, C. (2002). Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). Československá psychologie, 46, 234 – 250.

6. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020

7. Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б).

Розглянемо інформативну цінність значення методик.

Тест "Стійкість до стресу" (див. додаток А) визначає рівень стійкості до стресу педагогічних працівників. Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін.

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (див. додаток Б) оцінює рівень ментального здоров'я вчителів старшої школи в період війни. Методика дає можливість визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»(див.

додаток В) оцінює рівень стабільності психічного здоров'я вчителів у категоріях гедонічного, соціального і психологічного благополуччя.

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (див. додаток Г) визначає рівень психологічного благополуччя вчителів старшої школи.

Шкала звичного емоційного суб'єктивного благополуччя (SEHP) (див. додаток Д) вимірює звичне емоційне суб'єктивне благополуччя в часовій перспективі (до та після проведення тренінгу для педагогів). Вона використовує підшкалу позитивних емоцій (SEHW-P), що складається з чотирьох дескрипторів (задоволення, щастя, радість, тілесна свіжість), і підшкалу негативних емоцій (SEHW-N), що включає шість дескрипторів (гнів, почуття провини, сором, страх, біль, печаль), кожен з яких оцінюється за шестибальною частотною шкалою від 1 (майже ніколи) до 6 (майже завжди). Цей інструмент спирався на дві шкали: позитивні емоції та негативні. Інструмент має хорошу конвергентну та дивергентну валідність. Це короткий інструмент для вимірювання звичного емоційного суб'єктивного благополуччя, який розрізняє позитивні та негативні аспекти живих емоцій, інтегруючи тіло. Він не вимірює інтенсивність переживання поточних емоцій, але виявляє частоту вживання окремих станів протягом більш тривалого періоду часу.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (див. додаток Е) визначає рівень резильєнтності педагогічних працівників, порівняти рівень резильєнтності та емоційного благополуччя, спростувати, або підтвердити гіпотезу про взаємозв'язок рівня емоційного благополуччя та рівня резильєнтності.

Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б). (див. додаток Є) дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і

власне професійний).

2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних ресурсів регуляції емоційного благополуччя вчителів старшої школи в умовах війни.

Провівши дослідження за описаними вище методиками, ми можемо здійснити аналіз отриманих результатів.

Першим етапом дослідження було визначення рівня стійкості до стресу у вчителів старшої школи за допомогою *Методики №1* Тест "Стійкість до стресу", в результаті чого ми отримали такі дані:

Низький рівень стійкості до стресу мають 17,6% респондентів, 54,9% - на середньому рівні, а високий рівень стійкості до стресу має 27,5% педагогів. Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.1).



Рис. 2.1 - Діаграма результатів дослідження рівня стійкості до стресу за методикою №1 тест "Стійкість до стресу".

Другим етапом дослідження було визначення рівня ментального здоров'я у вчителів старшої школи за допомогою *Методики №2* "Шкала позитивного

ментального здоров'я", в результаті чого ми отримали такі дані:

Низький рівень мають 54,5% педагогів, середній - 27,3%, а високий рівень всього 18,2% опитаних респондентів.

Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.2).

Рис. 2.2 - Діаграма результатів дослідження рівня ментального здоров'я методикою №2 "Шкала позитивного ментального здоров'я".



Наступним етапом дослідження було визначення рівня психічного здоров'я у вчителів старшої школи за допомогою *Методики №3 "Стабільність психічного здоров'я - коротка форма"*, в результаті чого ми отримали такі дані:

Загальна діагностика: процвітання спостерігається у 28,6% опитаних респондентів, помірний рівень - 57,1%, пригнічення у 14,3% педагогів.

Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.3).

Дані категоріальної діагностики за тією ж методикою, яка поділяє психічне здоров'я на три рівні: гедонічне, соціальне та психічне ми зобразили у вигляді

стовбчастої діаграми (рис. 2.4).

Рис. 2.3 - Діаграма результатів дослідження рівня психічного здоров'я методикою №3 "Стабільність психічного здоров'я - коротка форма".

"Стабільність психічного здоров'я - коротка форма"

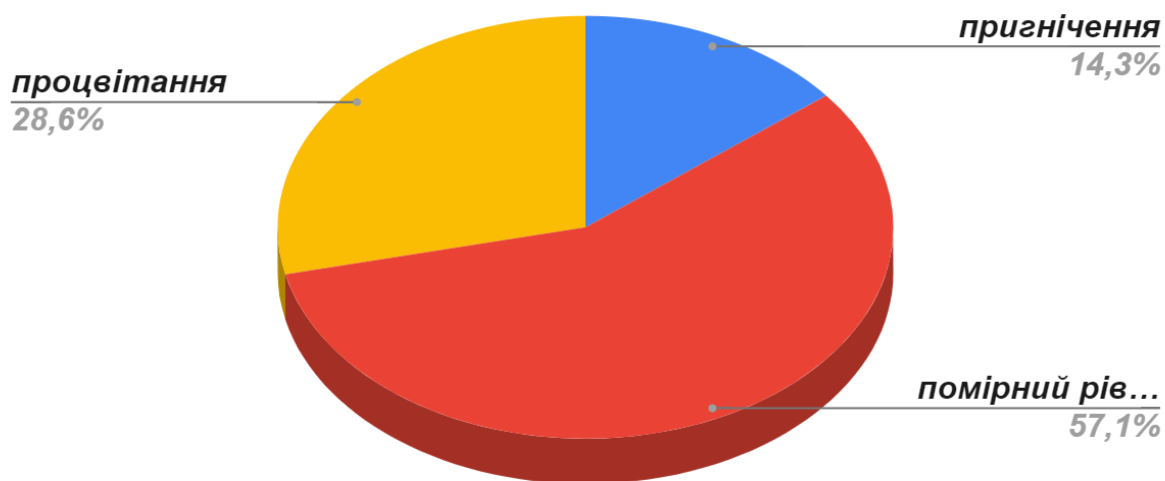
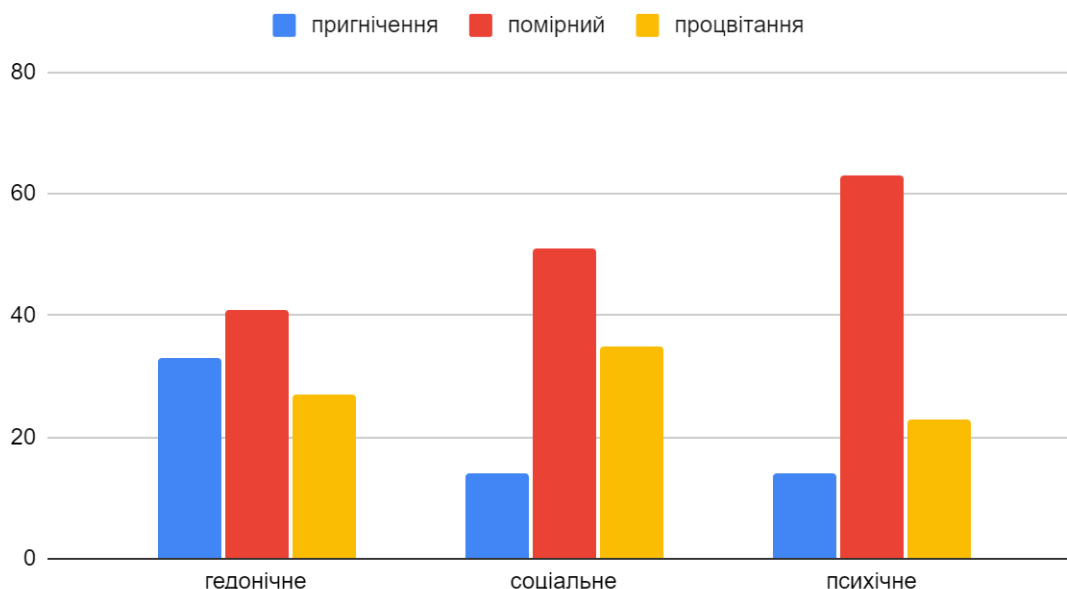


Рис. 2.4 - Діаграма результатів категоріального дослідження рівня психічного здоров'я методикою №3 "Стабільність психічного здоров'я - коротка форма".

пригнічення, помірний і процвітання

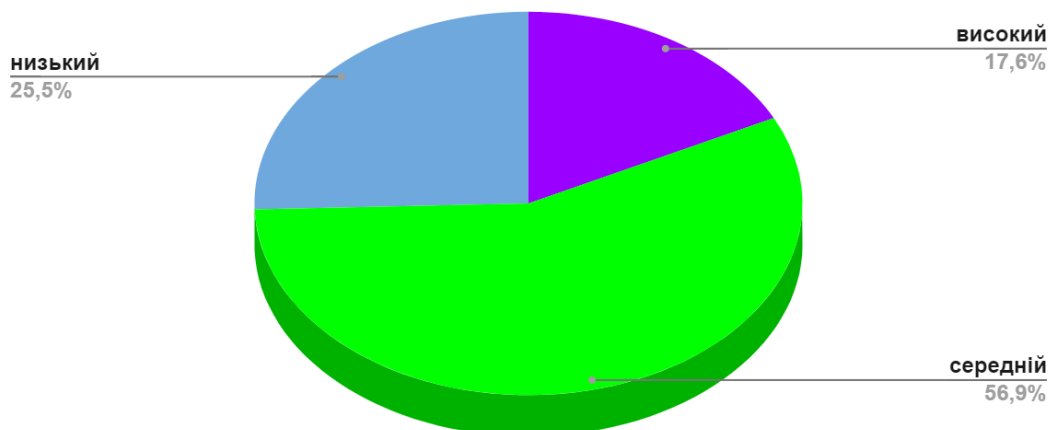


При категоріальній діагностиці простежується переважання помірною рівня на всіх рівнях психічного здоров'я: гедонічному, соціальному та психічному. З діаграми видно, що пригнічення на гедонічному рівні переважає процвітання, на соціальному ж, навпаки, значною мірою переважає процвітання, а на психічному рівні процвітання домінує над пригніченням.

Наступним етапом дослідження було визначення індексу благополуччя у вчителів старшої школи за допомогою *Методики №4 "Індекс благополуччя ВООЗ-5"*, в результаті чого ми отримали такі дані: 56,9% опитаних респондентів мають середній рівень, 17,6% - високий і 25,5% - низький рівень. Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.5).

Рис. 2.5 - Діаграма результатів дослідження рівня індексу благополуччя за методикою №4 "Індекс благополуччя ВООЗ-5".

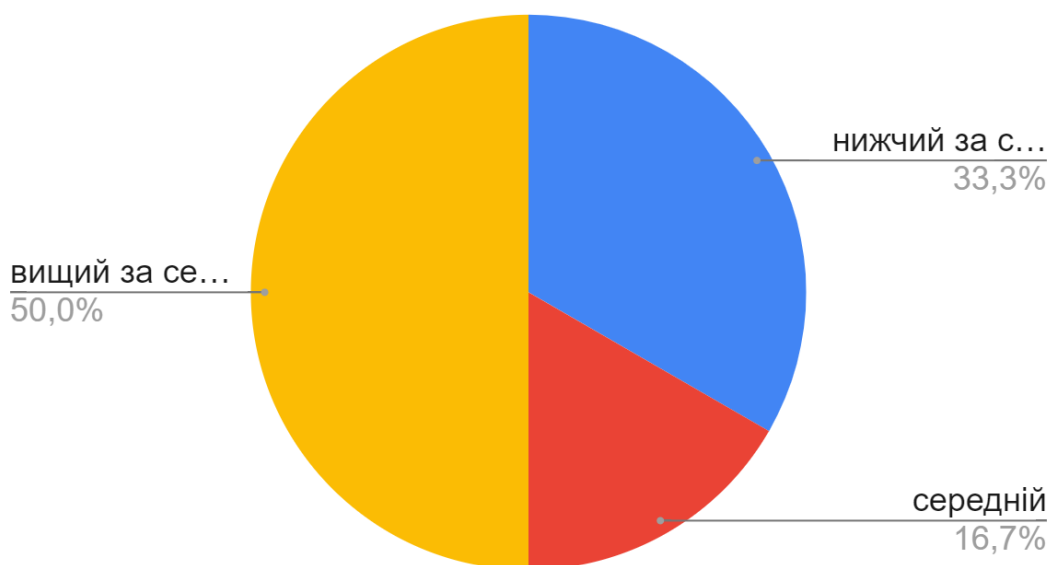
Індекс благополуччя ВООЗ-5



Ще одним етапом дослідження було дослідження рівня резильєнтності педагогічних працівників за *Методикою №6 "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона -10"*, в результаті чого ми отримали такі дані: 50% опитаних респондентів мають вищий за середній рівень резильєнтності, 16,7% - середній і 33,3 % - нижчий за середній рівень. Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.6).

Рис. 2.6 - Діаграма результатів дослідження рівня резильєнтності за методикою №6 "Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10".

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

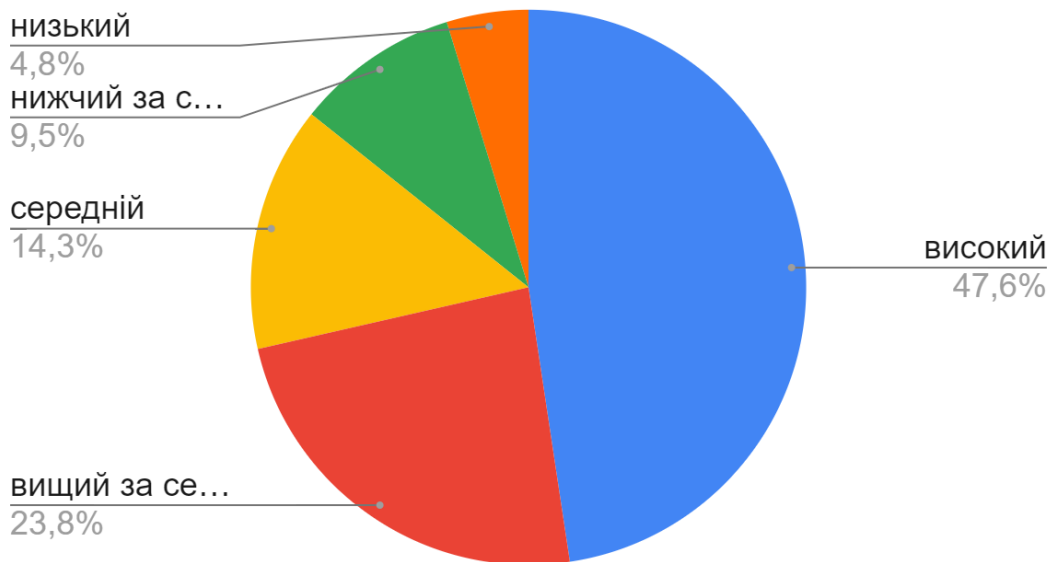


Наступним етапом дослідження було визначення рівня професійної життєстійкості у вчителів старшої школи за допомогою *Методики №7 "Опитувальник професійної життєстійкості"*, в результаті чого ми отримали такі дані: 47,6% опитаних респондентів мають високий рівень професійної життєстійкості, 23,8% мають вищий за середній рівень, 14,3% - середній, 9,5% - нижчий за середній рівень і 4,8% - низький рівень професійної життєстійкості. Результати методики ми зобразили у вигляді діаграми, щоб наочно показати отримані дані (рис. 2.7).

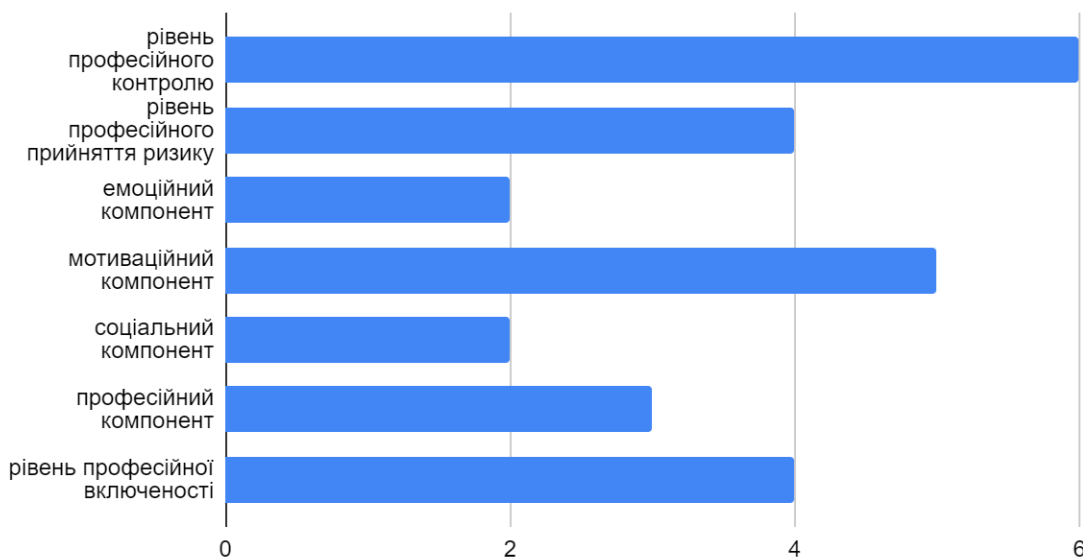
Категоріальні показники свідчать, що найбільш значущим для педагогів є рівень професійного контролю, далі йде мотиваційний компонент, рівень професійного прийняття ризику та рівень професійної включеності. Найменш значимими є соціальний та емоційний компоненти.

Рис. 2.7 - Діаграма результатів дослідження рівня професійної життєстійкості за методикою №7 "Опитувальник професійної життєстійкості".

Опитувальник професійної життєстійкості



Категоріальні показники . Опитувальник професійної життєстійкості



2.3 Зв'язок показників резилієнтності вчителів старшої школи з їхнім емоційним благополуччям. (Результати емпіричного дослідження за методикою SEPH, порівняльний аналіз до та після проведення тренінгу).

Кореляційний аналіз проводився задля встановлення особливості взаємозв'язків підшкал позитивних емоцій (SEHW-P), що складається з

чотирьох дескрипторів (задоволення, щастя, радість, тілесна свіжість), і підшкал негативних емоцій (SEHW-N), що включає шість дескрипторів (гнів, почуття провини, сором, страх, біль, смуток).

До проведення тренінгової програми:

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Виявлено зв'язок між щастям та насолодою (0,871*), щастям і радістю (0,820*). Радість як позитивний дескриптор корелює з насолодою (0,820*).

Обернена кореляція виявлена між щастям та соромом (-0,721), щастям і страхом (-0,754), щастям і смутком (-0,880*). Між такими компонентами як, радість - гнів (-0,567), радість і сором (-0,783), радість і страх (-0,900*), радість і біль (-0,633), радість - смуток (-0,783), що свідчить про негативний зв'язок. Тілесна свіжість, як компонент, корелює з болем (-0,671) і гнівом (-0,654), що може бути пов'язаним з тим, що цей дескриптор є новим, або з віковою категорією більшості опитаних респондентів.

Між такими компонентами як насолода і почуття провини (-0,625), насолода і страх (-0,656), насолода і смуток (-0,660) теж виявлено обернену кореляцію. Тілесна свіжість корелює з радістю (0,500), щастям (0,516) і насолодою (0,612) і обернена кореляція виявлена з соромом (-0,746).

Гнів, як негативний дескриптор, корелює зі страхом (0,733*), болем (0,867*). Пряма кореляція виявлена між соромом і страхом (0,767) та соромом і смутком (0,894). Також страх має кореляційні зв'язки з болем (0,867*) та смутком (0,671). Біль корелює з смутком (0,670).

Після проведення тренінгової програми ми виявили наступні кореляційні зв'язки: дескриптори щастя - радість (0,522), щастя і насолода (0,844*). Між тілесною свіжістю та гнівом (-0,581) теж існує обернена кореляція. Проте не виявлено кореляційного зв'язку між тілесною свіжістю і болем, який був до проведення тренінгу.

Обернена кореляція виявлена між такими компонентами як щастя - сором (-

0,572), щастя - страх (-0,844*), щастя - біль (-0,524), щастя - смуток (-0,763).

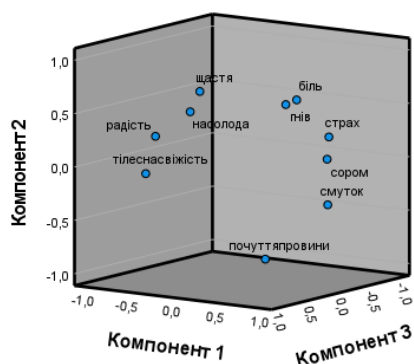
Радість корелює з соромом (-0,730), страхом (-0,785), болем (-0,599) і смутком (-0,639). Між такими компонентами як насолода і почуття провини (-0,750), насолода і страх (-0,742) теж виявлено обернену кореляцію. Тілесна свіжість обернено корелює з почуттям провини (-0,554).

Гнів, як негативний дескриптор, корелює зі страхом (0,721), болем (0,867*), соромом (0,783), смутком (0,567). Пряма кореляція виявлена між соромом і страхом (0,721) та соромом і смутком (0,900), соромом і болем (0,617). Також страх має кореляційні зв'язки з болем (0,853*) та смутком (0,754). Біль корелює з смутком (0,568).

Таким чином ми можемо спостерігати тісний кореляційний зв'язок емоційного благополуччя з такими позитивними дескрипторами, як щастя, радість, насолода. Найбільше, на емоційне благополуччя впливають такі негативні дескриптори (обернена кореляція) як гнів, страх та біль.

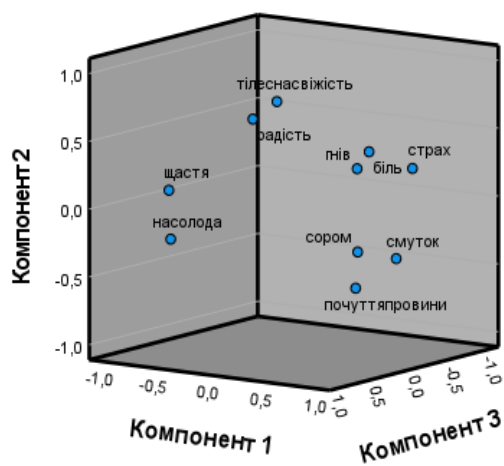
Для визначення взаємозв'язків між змінними ми використали факторний аналіз. Матриця компонентів, за вибіркою до проведення тренінгу, показує нам, що виявлено три фактори, який покриває 68,2% загальної дисперсії: перший (радість, щастя, тілесна свіжість, насолода), другий (почуття провини) і третій фактор(гнів, страх, сором, біль, смуток). Ми можемо простежити розділення факторів на діаграмі.

Діаграма компонента



Матриця компонентів, за вибіркою до проведення тренінгу, показує нам, що виявлено три фактори, який покриває 72,4% загальної дисперсії: перший (радість, щастя, тілесна свіжість, насолода), другий (почуття провини, смуток сором) і третій фактор(гнів, страх, біль). Ми можемо простежити розділення факторів на діаграмі. На нашу думку, друга факторна модель є більш ОПТИМАЛЬНОЮ.

Діаграма компонента



Для визначення внутрішньої узгодженості або консистентності шкал методик, яку перевіряють при проведенні культурної адаптації, валідації тесту, якщо він був розроблений іншою мовою і є потреба стандартизації для іншомовної вибірки ми використаємо коефіцієнт альфа Кронбаха. Звідси ми зрозуміємо наскільки можна довіряти результатам проведеного опитувальника.

Діапазон позитивного альфа Кронбаха від 0,67 до 0,8, негативний від 0,68 до 0,74.

Позитивний альфа Кронбаха для нашої вибірки становить 0,71, а негативний 0,695, отже можна зробити висновок, що ми можемо довіряти результатам дослідження.

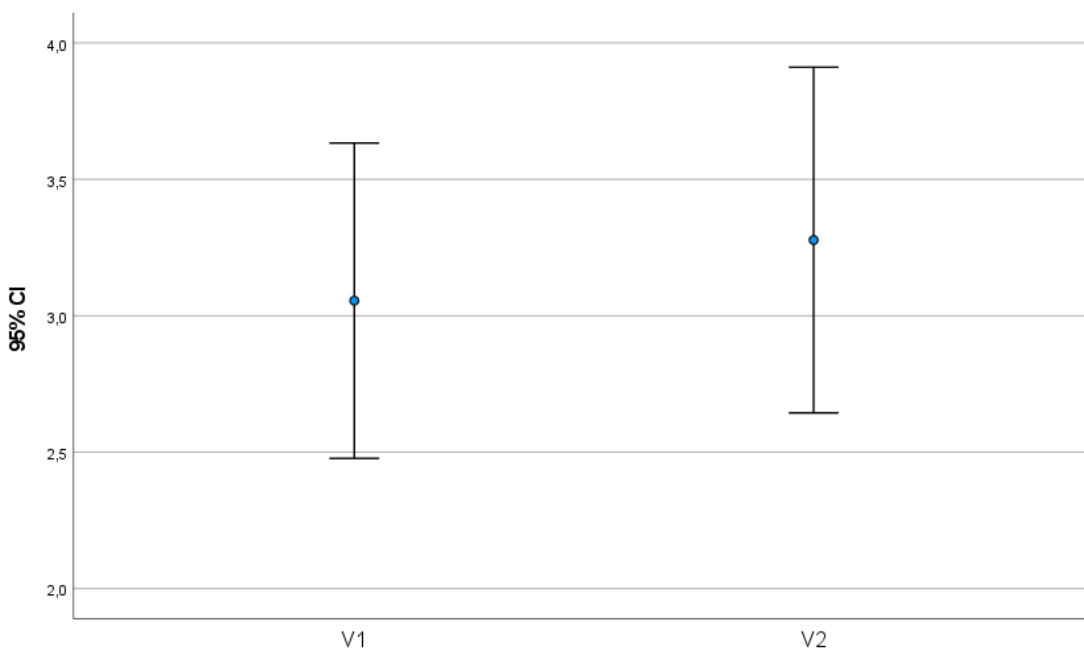
Для нашого емпіричного дослідження ми використали t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Нас цікавить чи статистично значущі змінились показники емоційного благополуччя(позитивні: насолода, тілесна свіжість, радість, щастя; негативні: гнів, почуття провини, сором, страх, біль, суток) до та після проведення тренінгу. У нас є данні за методикою SEPН до та після тренінгу. Це результати однієї і тієї ж групи досліджуваних педагогів з якими двічі проводилося психологічне тестування. Тобто це залежні вибірки. Статистичну гіпотезу, про те, що показники емоційного благополуччя педагогів до і після тренінгової програми не змінилися будемо перевіряти на рівні $\alpha = 0,05$.

Спочатку проаналізуємо данні (позитивні до/після, негативні до/після) на відповідність закону нормального розподілу. Відмінність показників середнього арифметичного і медіани для чотирьох змінних є невеликою для такої варіативності данних, також свідченням нормальності є перебування значень асиметрії (,377/,423) та ексцесу (-,764/-,686) в діапазоні від -1 до 1. Результати перевірки нормальності статистичними критеріями - це тести

Колгomorphic-Смирнова з поправкою Лільєфорса та рекомендований для малих вибірок критерій Шапіро-Уїлка, досягнуте в результаті розрахунку критеріїв значення статистичної значущості у чотирьох змінних(0,69/0,58) перевищує 0,05, а це означає, що емпіричний розподіл можна вважати нормально розподілений. Згідно квантільних графіків видно, що емпіричні данні не суттєво відхиляться від прямої, що є аргументом нормальності розподілу данних. Коробчасті діаграми також в цілому підтверджують нормальність розподілу: медіани розміщені дещо не в центрі між квантільного розмаху, але вуса симетричні, відсутні аутлаєри в результаті дослідження. Тобто можемо стверджувати згідно різних тестів на відповідність закону нормального розподілу наші данні відповідають йому.

Існує тісний прямий кореляційний зв'язок між змінними, "позитивні до тренінгу" і "позитивні після тренінгу" (0,729); "негативні до тренінгу" і "негативні після тренінгу" (0,671). В нашому випадку взаємозв'язок статистично значущий(000).

Позитивні до/після (де V1-позитивні стани: насолода, тілесна свіжість, радість, щастя до проведення тренінгу, V2-позитивні після проведення тренінгу).



Негативні до/після (де V1-негативні стани: гнів, почуття провини, сором, страх, біль, смуток до проведення тренінгу, V2-негативні після проведення тренінгу).

Можна простежити, що після проведення тренінгу позитивні показники емоційного благополуччя збільшились, а негативні показники емоційного благополуччя зменшились. Середнє арифметичне різниці першої пари (позитивні до/після) складає 3,4 (збільшилось), другої пари (негативні до/після) зменшилось на 4,1. На питання про статистичну значущість цієї відмінності відповідає показник t-статистики, $t_1=2,351$, $t_2=2,458$. Оскільки $p_1=0,03$ а $p_2=0,27$, ми можемо відхилити нульову гіпотезу про відсутність змін після тренінгу. З точки зору цінності, важливості для нашого статистичного критерію, тобто розмір ефекту, визначається за індексом d-Коена для залежних вибірок. $d_1=0,516$, $d_2=0,528$, що відповідає середньому значенню.

Висновки до розділу

Провівши психодіагностичне дослідження ми зробили наступні висновки: низький рівень стійкості до стресу мають 17,6% респондентів, 54,9% - на

середньому рівні, а високий рівень стійкості до стресу має 27,5% педагогів. Низький рівень позитивного ментального здоров'я мають 54,5% педагогів, середній - 27,3%, а високий рівень всього 18,2% опитаних респондентів.

Загальна діагностика стабільності психічного здоров'я виявила, що процвітання спостерігається у 28,6% опитаних респондентів, помірний рівень - 57,1%, пригнічення у 14,3% педагогів. При категоріальній діагностиці простежується переважання помірного рівня на всіх рівнях психічного здоров'я: гедонічному, соціальному та психічному. У 56,9% опитаних респондентів мають середній рівень благополуччя, 17,6% - високий і 25,5% - низький рівень. 50% опитаних респондентів мають вищий за середній рівень резильєнтності, 16,7% - середній і 33,3% - нижчий за середній рівень; 47,6% опитаних респондентів мають високий рівень професійної життєстійкості, 23,8% мають вищий за середній рівень, 14,3% - середній, 9,5% - нижчий за середній рівень і 4,8% - низький рівень професійної життєстійкості. Категоріальні показники свідчать, що найбільш значущим для педагогів є рівень професійного контролю, далі йде мотиваційний компонент, рівень професійного прийняття ризику та рівень професійної включеності. Найменш значимими є соціальний та емоційний компоненти.

Також ми виявили тісні кореляційні зв'язки між емоційним благополуччям і такими дескрипторами як: гнів, біль, страх (негативні) та щастям, радістю, насолодою (позитивні). Завдяки факторному аналізу ми виділили три основні компоненти, які впливають на емоційне благополуччя. Також ми простежити, що після проведення тренінгу позитивні показники емоційного благополуччя збільшились, а негативні показники емоційного благополуччя зменшились, тобто існує взаємозалежність між емоційним благополуччям педагогів та їхньою резильєнтністю.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВЧИТЕЛІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ КРІЗЬ ПРИЗМУ РЕЗИЛІЄНС ПІДХОДУ.

3.1. Принципи розробки та особливості застосування тренінгової програми «Регуляції емоційного благополуччя вчителів».

Метою тренінгу є регуляція емоційного благополуччя, досягнення осмисленої гнучкості в управлінні власними емоційними реакціями та інших, що дозволяє усвідомлено рухатися в світі емоційного вибору. Тренінг спрямований на розвиток внутрішньо-особистісних емоційних компетенцій і міжособистісних. Важливим аспектом тренінгу є підвищення особистої та професійної життєстійкості педагога.

Тривалість заняття: 2 години.

Структурні компоненти заняття:

Заняття має чітку структуру, яка містить такі компоненти:

Мотиваційно-організаційний – У вступній частині до заняття пропонуються

вправи для зняття емоційної, тілесної і поведінкової скутості.

Розвиток почуттєво-особистісної сфери. Основна частина тренінгу спрямована на самопізнання можливостей й обмежень, емоційний самоаналіз; виконання вправ на поглиблення емоційного самоусвідомлення, формування умінь управляти емоціями, компетентності у часі, позитивного мислення, соціальної чуйності, толерантності до інших, асертивності поведінки, готовності до кооперації і співтворчості; розвиток особистісної автентичності, експресивності та емоційної виразності, підвищення емоційної свободи учасників тощо.

Рефлексивний. На завершальному етапі здійснюється підбиття підсумків, обговорення результатів роботи педагогів, труднощів під час заняття, а також можливостей застосування набутого досвіду в житті. Аналіз вправ і рефлексія охоплюють когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти.

На тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчувати на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати. Одним із позитивних способів впливу на емоційний стан учасників тренінгу є застосування вправ – «криголамів» для зняття напруги, енергетизації групи.

Наприкінці тренінгу проводиться повторне анкетування – письмове опитування учасників. Це робиться для виявлення особистісних змін учасників (знання, погляди, переконання, якості, поведінка) та ефективності тренінгової програми.

Хід заняття

Виявлення очікувань учасників тренінгу.

Педагогам пропонується продовжити речення: «Від тренінгу я очікую...», відповівши на запитання: «Про що хотіли б дізнатися, чому навчитися, щоб цей тренінг був для вас корисним, допомагав у подальшій професійній діяльності та особистому житті?» Учасники усвідомлюють власні наміри щодо тренінгу, над якими вони, можливо, раніше й не замислювались;

Правила групи

Мета: обговорення основних правил роботи для ефективної роботи групи.

Орієнтовні правила:

Конфіденційність: Те, що відбувається на тренінгу, залишається між учасниками і не є темою для обговорення за його межами.

Говорити від свого імені: Не вживати висловлювання типу «всі вважають, що...», «всі говорять, що...», а використовувати тільки «я вважаю...», «я говорю...»

«Тут і зараз»: Ми говоримо тільки про те, що відчуваємо зараз.

Вправа: «Психологічна рівновага»

Інструкція: Пропоную визначити свою психологічну врівноваженість.

Дайте відповідь на запитання одним із трьох способів:

- «так, безумовно» (3 бали),
- «так, але не дуже» (1 бал),
- «ні, у жодному фазі» (0 балів)

Після відповідей підсумуйте бали.

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Не надто молода жінка, вдягнена, як юна дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час бесіди?
4. Жінка, яка палить на вулиці або в громадському місці?

5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Що хтось гризе нігті на ваших очах?
7. Що хтось сміється невлад?
8. Що хтось намагається вчити вас, що і як робити?
9. Що кохана дівчина (хлопець) завжди запізнюється?
10. Що в кінотеатрі той, хто сидить попереду, весь час крутиться і розмовляє?
11. Що вам переповідають сюжет роману, який ви тільки збираєтеся прочитати?
12. Що вам дарують непотрібні речі?
13. Голосна розмова в громадському транспорті?
14. Надто сильний запах парфумів?
15. Людина, яка жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Понад 38. Ви не належите до числа терплячих і спокійних людей. Вас дратує майже все. Ви легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи непорозуміння з оточуючими.

Від 13 до 38. Ви належите до найпоширенішої групи людей, яких дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Менш ніж 13. Ви достатньо спокійна людина й дивитесь на життя реально. Вас не так вже й просто вивести з рівноваги. А це – «страховка» від стресу.
Вправа: «Прихований стрес»

Відзначте приклади, які вас найбільше дратують:

- Хочете зателефонувати, але на лінії постійно зайнято.
- Коли хтось без упину дає вам поради.
- Помічаєте, що хтось стежить за вами.
- З кимось розмовляєте, а хтось постійно втручається у вашу розмову.

- Хтось перериває хід ваших думок.
- Хтось без причини підвищує голос.
- Погано почуваєтеся, якщо бачите комбінацію кольорів, які, на вашу думку, невдало поєднані.
- Вітаєтеся з кимось і не відчуваєте у відповідь, що людина привітна до вас.
- Розмовляєте з людиною, яка все знає «краще» за вас.

Якщо вас дратує більше п'яти ситуацій, це означає, що неприємності кожного дня впливають на ваш нервовий стан, ви близькі до стресу, або агресії.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: зняття емоційної напруги, навчитися створювати приємні відчуття та образи.

Інструкція: Сядьте зручніше, заплющіть очі. Дихайте вільно. Уявіть місце де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реально існуюче місце або те, яке ви вигадаете. Ви сидите, лежите або стоїте в цьому чудовому місці.

Подивіться у всі боки та запам'ятайте, що ви бачите. Запам'ятайте все у дрібних деталях. Подивіться на кольори, які вас оточують. Доторкніться до предметів, які оточують вас.

Тепер подивіться далеко вперед. Що там видно? Які там кольори, тіні?

У своєму особливому місці ви відчуваєтеся спокійно та впевнено. Уявіть, що ви стоїте на землі босоніж. Запам'ятайте ці відчуття. Починайте тихенько йти вперед та запам'ятовуйте все, що бачите навкруги. Що ви чуєте? Можливо це легкий вітерець? Або звуки моря? Або спів пташок? Світить сонечко. Відчуйте на своєму тілі його тепло. Які запахи ви відчуваєте? Моря? Або квітів? Або вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете слухати, відчувати та бачити речі, які вам приносять задоволення. Ви спокійні та щасливі.

Раптом поруч з'являється хтось. Цей хтось сильний та прийшов, щоб вам допомогти. Уявіть, що ви удвох неспішно гуляєте та дивитись навкруги. Ви щасливі бути поруч із ним. Це ваш друг та помічник. Він може розв'язати всі ваші проблеми. Подивіться навкруги іще раз. Запам'ятайте свої почуття. Ви зможете завжди повернутися сюди. Ваш помічник завжди буде тут, де б ви не були. Приготуйтеся повернутися зі свого особливого місця. На рахунок один...два...три.

Вправа «Колесо балансу».

Мета: вправа дає можливість побачити стан справ в різних сферах життя, розуміння, як гармонізувати ці сфери, чітку картинку недопрацювань, сектори, що “просідають”, помітити, що добре виходить, перепланувати свій час і сили за важливістю змін в сферах життя, комплексно побачити, що потребує змін і почати діяти.

Алгоритм вправи:

1. Обери основні і важливі для тебе сфери життя. Наприклад: родина, фінанси, здоров'я, хоббі, друзі, творчість і т.д. Таких сфер має бути від 6 до 10 (максимум). В ідеалі – 8.
2. На аркуші паперу намалюй коло і розділи його на стільки секторів, скільки сфер життя обрав(ла). Кожен сектор підпиши назвою сфери.
3. Оціни свою задоволеність теперішнім станом справ в кожній зі сфер по 10-бальній шкалі. Де 10 – ідеально, а 1-зовсім не задовільно. З'єднай точки оцінок і перед тобою з'явиться діаграма балансу (або його відсутності) життєвих сфер. І стане зрозуміло, над чим варто попрацювати.
4. Обери 1-3 ключові сфери, що потребують уваги. Зміни в якій з них принесуть зростання і покращення в інших? Які саме це мають бути дії?
5. Напиши до кожної сфери (особливо до тих, стан справ в яких тебе не задовільняє) по 3 дії, що принесуть ефективні зміни.
6. Виконай хоча б одну з головних дій-змін в найближчі 72 години.

Намалювавши колесо і оцінивши сфери, можна задати собі питання: Зміни в якій зі сфер допоможуть покращити ситуацію в усіх інших? Що це будуть за зміни? Напиши їх збоку від колеса у вигляді послідовних кроків.

Вправа Заборона на емоції

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: шарфи, хусточки.

Опис. Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації: рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот); очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі); вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха); ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги); душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця). Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?». Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

Обговорення. Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?» Потім перейдіть до обговорення усією групою. Що робити з негативними емоціями? Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу). Якщо пригнічувати емоції

недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі). Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природне запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію?

Вправа: Якщо я погода, то яка?

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Метод: тематична вправа.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза. 24 Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

Коментар: Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе, свої емоції.

Вправа Фантом

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Метод: тематична вправа.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються

емоції? Учасникам пропонується по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий. Обговорення. Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає?

Емоційний самоаналіз

Мета: усвідомлення важливості емоційного самоаналізу для розвитку емоційної компетентності, ознайомлення з технікою емоційного самоаналізу.

Метод: інтерактивна міні-лекція.

Емоційний самоаналіз – це здатність розрізнити свої емоції і розуміти, які саме події їх викликали. Очевидно, що неможливо управляти емоціями, якщо їх не усвідомлювати, не звертати на них увагу. Постійне спостереження за переживаннями, «емоційною температурою», впливом власних емоцій на оточуючих допомагає налагоджувати і підтримувати продуктивні стосунки. Як ви переживаєте емоції? Як ви сердитесь: зі злістю, добродушно або ображаєте партнера? Як ви скаржитесь: намагаєтеся знайти співчуття, звинувачуєте когось, нападаєте чи переживаєте при цьому почуття незручності? Що робите, коли вимагаєте щось: заохочуєте партнера, принижуєте, докоряєте або ввічливо просите? Як ви робите зауваження: спокійно, роздратовано, терпляче, нетерпляче, у м'якій чи жорсткій формі, при цьому поважаєте чи ображаєте партнера? Як ви реагуєте на критику: агресивно, роздратовано, з почуттям гумору, із щирою вдячністю? Як ви відгукуєтеся про більшість своїх колег: з почуттям заздрості, образи, невдоволення або доброзичливо? Техніка емоційного самоаналізу допомагає частково звільнитися від негативних емоцій, визначити проблемне поле і

шляхи подальшого самовдосконалення. Ця техніка передбачає пошук відповідей на запитання такого типу: Що зараз відбувається? Що я думаю? Що я відчуваю в цей момент? Що я роблю? Чи адекватні мої емоції цій ситуації? Чому я переживаю саме ці емоції? Які причини? Чого я хочу насправді? Як мені діяти далі? Одним із результатів емоційного самоаналізу є зменшення інтенсивності негативної емоції. Емоційно компетентна людина аналізує причини негативних емоцій, об'єктивно оцінює ситуацію і замість довготривалих переживань мудро реагує на неї. Ще одна техніка емоційного самоаналізу (Д. Рейнуотер). Два простих запитання мають чарівну силу, можуть допомогти розібратися в собі і здійснити позитивні зміни. Перше магічне запитання: що відбувається зі мною в цей момент? А саме: Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що я думаю? Як я дихаю? Друге магічне запитання: що б мені хотілося в наступний момент? Чи я хочу продовжувати робити, думати, почувати, дихати так само? Може, я хочу щось змінити? Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації

Рефлексія «Ідея»

Мета: підвести підсумки роботи заняття та отримати зворотній зв'язок від учасників.

Ресурси: великий аркуш паперу з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочка на кожного учасника. Опис. Учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання: Що корисного для вас було на занятті? Які враження від роботи в групі? Яка ідея народилася під час тренінгу? Учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох малюнків.

3.2 Методичні рекомендації для регуляції та покращення емоційного благополуччя.

Для розвитку емоційної стійкості педагога сучасна психологічна наука пропонує безліч способів, аналіз яких дозволяє з певною часткою умовності класифікувати їх залежно від позиції суб'єкта по відношенню до чинника впливу в дві групи: зовнішні способи: рефлексотерапія (вплив на рефлексогенні зони і біологічно активні точки), нормалізація режиму харчування, фармакотерапія, функціональна музика та кольоромузичний вплив, бібліотерапія, казкотерапія, методи активного впливу однієї людини на іншу (переконання, наказ, навіювання, гіпноз); внутрішні способи (саморегуляції): самогіпноз, нервово-м'язова релаксація, ідеомоторне тренування і сенсорна репродукція, гімнастика і, дихальні вправи, поведінкова психотерапія, груповий тренінг та ін. Варіанти методик, технік різноманітні, педагог може вибрати для себе найбільш підходящий. Виходячи з цього, відновленню психоемоційної рівноваги сприяє аутотренінг – методика самонавіювання на тлі максимального м'язового розслаблення. В ході освоєння аутотренінгу необхідна візуалізація приємних, спокійних образів для того, щоб розподілити розслаблення, досягнуте тілом, в свідомість. Навчання основам аутотренінгу вимагає регулярних занять протягом декількох місяців. По ходу навчання аутотренінгу, заняття можна застосовувати в будь-якій обстановці: вдома, на роботі, в транспорті [8]. Так, Н. Самоукіна зазначає, що «формуючи навички релаксації, педагог може стати спостерігачем по відношенню до своєї системи ціннісних орієнтацій, усвідомити досвід, досягти результату, дати оцінку досягнутому» [6]. Підвищити емоційну стійкість можна за допомогою фізичних вправ. Фізична активність необхідна для зниження і запобігання несприятливих результатів

стресових впливів. В результаті ходьби, як і при інших помірних фізичних навантаженнях, в організмі виробляються ендорфіни, які позитивно впливають на психоемоційний стан і формують високу емоційну стійкість особистості. Оздоровчий, лікувально-профілактичний ефект ходьби можна виконувати протягом 30 хвилин п'ять разів на тиждень, або щодня. Позитивний ефект мають також дихальні вправи. При виконанні вправ пропонується закрити очі і зосередитися на власному диханні. Глибоке, рівне, спокійне дихання надає заспокійливий ефект. Ефективним засобом вчені визначають самомасаж в потиличній області і шийному відділі. Наприклад, для зняття напруги потрібно з'єднати руки за головою, виконувати періодичне натискання між шийною і потиличною областю ззаду, одночасно опираючись м'язами шийного відділу. Змінюючи завдання з систематичним розслабленням, знижується напруга, сприяє розслабленню, і в підсумку відреагувати на подразник більш спокійно. В той же час І. Вагін, А. Глушай, звертають увагу, що перед вправами корисний перегляд комедій, так як вироблення позитивного настрою позитивно впливають на хід рішення ситуацій, проблем; знижує рівень напруження, стимулює підвищення творчої віддачі [7]. Тренінги професійно-педагогічного спілкування – різновид проведення занять психолога з педагогічним колективом. Робота проводиться систематично. Підвищену увагу потрібно звернути на періодичність занять, тому що це впливає на ефективність роботи по підвищенню емоційної стійкості у педагогів. Як показує Л. Шепелева, система занять, спрямована на оволодіння основами професійно-педагогічного спілкування, включає в себе: заняття, націлені на практичне оволодіння властивостями педагогічної

комунікації, розвиваючі комунікативні здібності, освоєння навичок управління спілкуванням; заняття з освоєння своєї системи спілкування в заданій педагогічній ситуації [10]. Рольова гра – спосіб, за допомогою якого учасники, програючи різні ролі, в вільних від ризику ситуаціях, виявляють свої особливі форми поведінки за допомогою психолога, один одного і самостійно критично аналізують їх, навчаються більш продуктивним формам поведінки і тренуються в її поліпшенні. Ролі, що застосовуються в іграх, різноманітні: начальник, підлеглий, ображений, заспокійливий. Позитивне мислення надає поведінці у важких ситуаціях упевненість. Воно створює ґрунт для подолання життєвих стресів, оскільки людина отримує можливість розглядати скрутну ситуацію більш здорово та оптимістично; настрій та почуття «підживлюються» такими ресурсами, як віра, надія та оптимізм. Ніщо так не применшує ресурси стресостійкості, як власна невпевненість, занижена самооцінка. Віра у власні можливості сприяє мобілізації резервних можливостей людської психіки. Невпевненість у собі проявляється у діях, вчинках, почуттях, тому дуже важливо вміти не піддаватися поганому настрою, апатії, бездіяльності, завжди тримати себе в руках, вірити у свої здібності, знайти щось позитивне в будь-яких обставинах. Думки, переконання, внутрішній діалог мають вплив на сценарій життя людини. Вони проявляються у поведінці, переживаннях, а також у встановленні і готовності долати життєві стреси.

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури нами розроблено наступні рекомендації педагогічним працівникам щодо уникнення стресових ситуацій:

1. Не провокуйте агресію на себе: не говоріть «командним тоном», не використовуйте у звертанні такі вирази, як «ти повинен», «ти мусиш це зробити», не використовуйте своє становище: «я старший за віком», «мені видніше» тощо.
2. Щиро демонструйте повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухайте й дивіться в очі співрозмовнику.
3. Не ставте себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.
4. Дотримуйтеся рівноправних взаємин у спілкуванні.
5. Ставте конкретні запитання та давайте конкретні відповіді.
6. Якщо відчуєте злість або гнів – з'ясуйте його реальну причину. У момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди чи конфлікту поставте собі запитання: «Що я хочу отримати в результаті?»
7. Умійте щиро вибачитись: «я був неправий», «це було нерозумно з мого боку», «я не виявив до тебе належної уваги», «вибач мені, ти зникнув через мене в присутності інших людей».
8. Умійте використовувати засоби спілкування: навчіться слухати із співпереживанням; навчіться бути впевненим у собі.
9. Розглядайте проблему з точки зору іншої людини, визначте головні питання, які треба вирішити, знайдіть найприйнятніші рішення, визначте можливі альтернативні шляхи їх знаходження.
10. Умійте уникати невиправданих сподівань: не приписуйте іншим своїх почуттів, думок, учинків; навчіться коректно ставити запитання.
11. Умійте уникати помилок в оцінці інших людей: нерівність, упередженість, зверхній погляд.

Висновки до розділу

На підставі емпіричного дослідження нами був проведений тренінг з розвитку резильєнтності у педагогів, метою якого стало ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки. Принципами психологічного забезпечення процесу підвищення рівня резильєнтності працівників освіти в умовах воєнної агресії виступили принципи тренінгової роботи, які мало відрізняються від моральних принципів психологічної допомоги взагалі. Вони базувалися на гуманістично спрямованому та демократичному підході і сформовані протягом становлення соціально-психологічного тренінгу як психологічного впливу на якості, властивості, вміння, здібності та установки особистості: принцип добровільності; принцип активності; принцип дослідницької творчої позиції; принцип партнерського спілкування; принцип психолого-педагогічної взаємодії.

В результаті тренінгу і проведеної повторної діагностики нами був виявлений тісний взаємозв'язок між показниками емоційного благополуччя та рівнем резильєнтності педагогічних працівників.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі теоретичного аналізу наукових праць та власних досліджень, можемо констатувати, що емоційне благополуччя є ознакою успішної емоційної регуляції людини. Емоційне благополуччя розглядається складовою частиною психологічного благополуччя особистості загалом. Таким чином, емоційне благополуччя є загальною характеристикою, в якій зосереджені почуття, які характеризуються успішним або неуспішним функціонуванням особистості.

Висока працездатність педагогів у сфері «людина-людина» виражається в здатності відтворювати необхідний тип комунікації тривалий час, що неможливо без емоційної стабільності і сприятливого емоційного фону. Проведений аналіз дозволяє зробити висновок про те, що емоційне благополуччя є вкрай значущою якістю для педагогічної діяльності, необхідною умовою її ефективності. Разом з тим, в учасників освітнього процесу, актуалізувались відчуття тривоги, страху, пригнічення, провини, ворожості, все це на тлі соціально-психологічних наслідків, психоемоційного виснаження від війни. Педагогам необхідно уміти запобігати виникненню

стресових ситуацій у професійній діяльності для збереження психічного здоров'я, оскільки освіта являє собою найважливішу складову загального процесу розвитку і самосвідомості людини. Однією з провідних умов досягнення психологічного здоров'я та благополуччя є життєздатність педагога. Таким чином, життєздатність можна розглядати як реабілітаційний ресурс психологічного здоров'я педагога, що дозволяє протистояти руйнівним наслідкам травматизації. Життєздатність забезпечує психологічну стійкість, дає можливість конструктивно долати життєві негаразди, опановувати складні ситуації.

Провівши психодіагностичне дослідження ми зробили наступні висновки: низький рівень стійкості до стресу мають 17,6% респондентів, 54,9% - на середньому рівні, а високий рівень стійкості до стресу має 27,5% педагогів. Низький рівень позитивного ментального здоров'я мають 54,5% педагогів, середній - 27,3%, а високий рівень всього 18,2% опитаних респондентів.

Згальна діагностика стабільності психічного здоров'я виявила, що процвітання спостерігається у 28,6% опитаних респондентів, помірний рівень - 57,1%, пригнічення у 14,3% педагогів. При категоріальній діагностиці простежується переважання помірною рівня на всіх рівнях психічного здоров'я: гедонічному, соціальному та психічному. 56,9% опитаних респондентів мають середній рівень благополуччя, 17,6% - високий і 25,5% - низький рівень. 50% опитаних респондентів мають вищий за середній рівень резильєнтності, 16,7% - середній і 33,3% - нижчий за середній рівень; 47,6% опитаних респондентів мають високий рівень професійної життєстійкості, 23,8% мають вищий за середній рівень, 14,3% - середній, 9,5% - нижчий за середній рівень і 4,8% - низький рівень професійної життєстійкості. Категоріальні показники свідчать, що найбільш значущим для педагогів є рівень професійного контролю, далі йде мотиваційний компонент, рівень професійного прийняття ризику та рівень професійної включеності. Наменш

значими є соціальний та емоційний компоненти.

Також ми виявили тісні кореляційні зв'язки між емоційним благополуччям і такими дескрипторами як: гнів, біль, страх(негативні) та щастям, радістю, насолодою (позитивні). Завдяки факторному аналізу ми виділили три основні компоненти, які впливають на емоційне благополуччя. Також ми простежити, що після проведення тренінгу позитивні показники емоційного благополуччя збільшились, а негативні показники емоційного благополуччя зменшились, тобто існує взаємозалежність між емоційним благополуччям педагогів та їхньою резильєнтністю.

На підставі психодіагностичних досліджень нами був проведений тренінг з розвитку резильєнтності у педагогів, метою якого стало ознайомлення учасників з набором психологічних інструментів, які сприятимуть гармонізації їх Я, уявлень про себе і ставлення до себе; актуалізації та активації процесів самопізнання; формуванню навичок емоційної і поведінкової саморегуляції, що укріплюватиме їх психологічну стійкість (резильєнтність) – спроможність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи при цьому своє психічне здоров'я, особистісну цілісність, зростання, соціальні зв'язки. Принципами психологічного забезпечення процесу підвищення рівня резильєнтності працівників освіти в умовах воєнної агресії виступили принципи тренінгової роботи, які мало відрізняються від моральних принципів психологічної допомоги взагалі. Вони базувалися на гуманістично спрямованому та демократичному підході і сформовані протягом становлення соціально-психологічного тренінгу як психологічного впливу на якості, властивості, вміння, здібності та установки особистості: принцип добровільності; принцип активності; принцип дослідницької творчої позиції; принцип партнерського спілкування; принцип психолого-педагогічної взаємодії. В результаті тренінгу і проведеної повторної діагностики нами був виявлений тісний взаємозв'язок

між показниками емоційного благополуччя та рівнем резильєнтності педагогічних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва І. М. Емоційна компетентність в роботі вчителя / І. М. Андрєєва. – Народна освіта, 2006. – С. 216-223.
2. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену “емоційна стійкість” як основи для вдосконалення його діагностики: збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН Ураїни “Проблеми загальної та педагогічної психології”. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13-20.
3. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»сійних ситуаціях. 2013. С. 17-20.
4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. – С. 308.
5. Галецька І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосновський //

Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: – Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – С. 89–122.

6. Гоніна О. О. Розвиток емоційної стійкості педагогів ДНЗ // Міжнародний журнал прикладних і фундаментальних досліджень. – 2014. – № 4. – С. 157-160.

7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. - С. 512.

8. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання 41 кризових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. - С. 120.

9. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя / Л. Коробка // Український науковий журнал «Освіта регіону» – 2011. – №2. – С. 332–339.

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

11. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник. Київ : Єльга, Ніка-центр, 2003. 400 с.

12. Коцан І. Психологія здоров'я людини / І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич // За ред. І. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.– 316 с.

13. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2014. № 1(34). С. 156–173.

14. Курлянд З. Н. Формування і розвиток професійної стійкості вчителя: автореф. дис. на отрим. наук. ступеня д-ра пед. наук / З. М. Курлянд. – М.,

1993. – 32 с.

15. Максименко, С. Д. (2006). Генеза здійснення особистості : наук. монографія. К. : Вид-во ТОВ «КММ», 256 с.

16. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132-147.

17. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132-147. 42

18. Малхазов О.Р., Кокун О.М. Профвідбір та впровадження новітніх технічних засобів у роботі з персоналом. Соціальна психологія, 2005. №4 (12). С. 84-90.

19. Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності : навч.-метод. посібник. К. : Педагогічна думка, 112 с.

20. Митіна Л. М. Психологія праці та професійного розвитку вчителя, 2004. – 320 с.

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

22. Охременко О. Р. Постстресові розлади. Київ: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.

23. Руденко Н. Г. Емоційна стійкість, як професійно важлива якість майбутнього вчителя, 2008.

24. Семенова Є. М. Тренінг емоційної стійкості педагога: Навчальний посібник. – 3є-вид. – М.: Психотерапія. – 2006. – 256с.

25. Султанова І. Теоретизування щодо визначення змісту поняття “емоційна

стійкість”. Психологія і суспільство. 2011, №4. С.115-118.

26. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

27. Хапачева С. М. Психолого-педагогічні умови формування емоційної стійкості майбутнього психолога // Науково-методичний електронний журнал «Концепт», 2014.

28. Чебикін А. Я. Особливості емоційної стійкості і психологічні засоби її формування: автореф. дис. на соіск. науч. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. Я. Чебикін. – М., 1979. – 16 с.

29. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

30. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. Психологія особистості, 2022. №39. С. 199-203.

31. Шульженко О.Є. Дослідження емоційного благополуччя в контексті формування емоційної стійкості фахівця для корекційної роботи з аутичними дітьми, 2018. №10.

32. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод.рек. К.: Агентство «Україна». 2014. 48 с.

33. Bradburn N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

34. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior

Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA.

35. Brothers D. (1991). *Private Practice*. N.Y. *Falling backwards: An exploration of trust and selfexperience*.

36. Compton W. *Toward a tripartite factor structure of mental health: subjective well-being, personal growth, and religiosity* / W. Compton // *The Journal of Psychology*. – 2001. – № 5. – Vol. 135. – P. 486–500.

37. Gardner H. *Multiple intelligences: the theory in practice* / H. Gardner. – New York : Basic Books, 1993. – 304 p.

38. Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Science*, 359 (1449), 1367–1378.

39. Hamel L. *Emotional Intelligence* // *Wiley Encyclopedia of Management* / eds. C. Cooper, P. Flood, Y. Freeney. 2015

40. Handzilevska H., Shturkhetsky S., Plyska Y., Klimuk V. *Problems of achieving professional success of teachers and journalists during reforms in Ukraine* // *Europa Środkowo-Wschodnia w procesie transformacji i integracji. Wymiar edukacyjny*. Redakcja: Henryk Chałupczak, Marek Pietraś. Ewa Pogorzała. Wydanie I. Zamość 2020. S. 343–356

41. Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychological Association. , c. 298

42. Mayer J.D., P.Salovey. *Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings*. *Applied and Preventive Psychology*. 1995. Vol.4. P.197-208.

43. Murthy SS., Lakshminarayana R. *Mental health consequences of war: a brief review of research findings*. *World Psychiatry*. 2006. 5(1):25-30.

44. Neru A.M., Roman G.F. *Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model* // *J.Consult and Clinical Psychology*. –

1985.v.53.– P.693 – 697. 31.Smith D. Children in the heat of war. APA Monitor. 2001 32(8):29

45. Thorndike R. L.,Hagen E. P., Sattler J. M. Technical Manual for the Stanford-binet intelligence scale: Fourth Edition. Chicago : The Riverside Publishing Company, 1986. 136 p.

46. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. Ryff, C. L. M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – No 4. – P. 719- 727

47. Saarni C. The development of emotional competence. New York : Guilford Press, 1999. 381 p

48. Vitters J. Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual clarification of subjective quality of life / J. Vitters // Social Indicators Research. – 2004. – № 3. – Vol. 65. – P. 299– 331.

49. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. // Journal of Happiness Studies. – 2008. –V. 9. –P. 41–79.

Додаток А

ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

(Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.). (2006).

Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти. 2-е вид. Київ: Міленіум.)

Загальна характеристика методики: Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування: Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю роздратованим	1	2	3
7	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність	1	2	3
12	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту)	1	2	3
18	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу

Сумарне число балів	Рівень вашої стійкості до стресу
43 - 54	низький
31 - 42	середній
18 - 30	високий

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно

кардинально змінювати свій спосіб життя.

Додаток Б

МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»

(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J.

MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, & E.S. BECKER)

(адаптація Л.М. Карамушки, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко) (Карамушка,

Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на українській вибірці

методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та

«Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія.

Економічна психологія, 3-4(27), 85-94. DOI:

<https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>)

Загальна характеристика методики: Методика «Шкала позитивного

ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale (PMH-scale)) (J. Lukat, J.

Margraf, R. Lutz, W. M. van der Veld, & E.S. Becker) включає 9 тверджень,

використовується 4-бальна оціночна шкала. Методика дає можливість

визначити позитивну спрямованість ментального здоров'я, що є дуже суттєвим, оскільки позитивно «забарвлює» життєву активність людини, що дозволяє, на відміну від так званого «негативного психічного здоров'я», зберігати стресостійкість та встановлювати соціальні контакти з людьми.

Інструкція для учасників опитування: Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів: Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток В

ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА» («THE MENTAL HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. КІЗ)

(адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак) (Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014). Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 89–97)

Загальна характеристика методики: Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення».

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
1. щастя	0 1 2 3 4 5
2. цікавість до життя	0 1 2 3 4 5
3. задоволення	0 1 2 3 4 5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0 1 2 3 4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0 1 2 3 4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0 1 2 3 4 5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...	
7. що люди зазвичай хороші	0 1 2 3 4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0 1 2 3 4 5
9. задоволення собою як особистістю	0 1 2 3 4 5
10. що успішно впораетесь із повсякденними обов'язками	0 1 2 3 4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0 1 2 3 4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0 1 2 3 4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0 1 2 3 4 5
14. що маєте мету та сенс життя	0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів: Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10

бальну шкалу)

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

Додаток Г

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» = 0 до «вірно майже у всіх випадках» = 4).

Обробка результатів. Кількісний показник резильєнтності за методикою складає сума балів за 10 твердженнями (від 0 до 40). Для визначення нормативних діапазонів інтерпретації індивідуальних результатів (таблиця 1)

Таблиця 1

Нормативні показники рівня резильєнтності (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Реєстраційний бланк П.І.Б. _____

Дата _____ Інструкція: Вам пропонується оцінити себе за 10 твердженнями, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = повністю невірно

1 = зрідка вірно

2 = вірно час від часу

3 = часто вірно

4 = вірно майже у всіх випадках

№		повністю невірно	зрідка вірно	вірно час від часу	часто вірно	вірно майже у всіх випадках
1	Здатний адаптуватися до змін	0	1	2	3	4
2	Можу впоратися з усім, що трапиться	0	1	2	3	4
3	Дивлюся на речі з гумористичного боку	0	1	2	3	4
4	Впевнений, що подолання стресу зміцнює	0	1	2	3	4
5	Швидко відновлююсь після хвороби або труднощів	0	1	2	3	4
6	Можу досягти своїх цілей не	0	1	2	3	4

	зважаючи на перепони					
7	Під тиском зосереджуюсь і думаю ясно	0	1	2	3	4
8	Важко розчарувати невдачею	0	1	2	3	4
9	Думаю про себе як про сильну людину	0	1	2	3	4
10	Можу впоратися з неприємними почуттями	0	1	2	3	4

Додаток Д

Опитувальник професійної життєстійкості

Опитувальник професійної життєстійкості (Кокун, 2021-б) містить 24 запитання і дозволяє визначити загальний рівень професійної життєстійкості а також рівень вираженості трьох його складових (контроль, включеність і прийняття виклику) та чотирьох компонентів (емоційний, мотиваційний, соціальний і власне професійний).

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «ні» = 0 до «так» = 4).

Обробка результатів. Кількісні результати опитувальника підраховуються згідно з ключем.

№	Показники	Сума балів за запитаннями
1	Загальний рівень професійної життєстійкості	1 – 24 (від 0 до 96)
2	Рівень професійної включеності	1,4,7,10,13,16,19,22 (від 0 до 32)

3	Рівень професійного контролю	2,5,8,11,14,17,20,23 (від 0 до 32)
4	Рівень професійного прийняття ризику	3,6,9,12,15,18,21,24 (від 0 до 32)
5	Рівень емоційного компоненту професійної життєстійкості	1,2,3,13,14,15 (від 0 до 24)
6	Рівень мотиваційного компоненту професійної життєстійкості	4,5,6,16,17,18 (від 0 до 24)
7	Рівень соціального компоненту професійної життєстійкості	7,8,9,19,20,21 (від 0 до 24)
8	Рівень професійного компоненту професійної життєстійкості	10,11,12,22,23,24 (від 0 до 24)

Таблиця 2

Нормативні показники загального рівня професійної життєстійкості (у балах)

№	Рівень резильєнтності	Бали	Відповідний діапазон за відсотковим розподілом вибірки
1	Низький	0 – 15	0 – 20 %
2	Нижчий за середній	16 – 20	21 – 40 %
3	Середній	21 – 25	41 – 60 %
4	Вищий за середній	26 – 30	61 – 80 %
5	Високий	31 – 40	81 – 100 %

Реєстраційний бланк

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені 24 запитання, обвівши кружечком відповідну цифру:

0 = ні;

1 = скоріше ні;

2 = важко сказати;

3 = скоріше так;

4 = так

№	Запитання	ні	скоріше ні	важко сказати	скоріш е так	так
1	Чи отримуєте ви задоволення від процесу своєї роботи?	0	1	2	3	4
2	Чи подобається вам постійно бути в курсі робочих справ?	0	1	2	3	4
3	Чи виникає у вас стан певного піднесення, коли доводиться братися за нестандартні робочі справи?	0	1	2	3	4
4	Чи намагаєтесь ви постійно бути в курсі всіх своїх робочих справ?	0	1	2	3	4
5	Чи потрібне, на вашу думку, чітке планування роботи?	0	1	2	3	4
6	Чи підвищує вашу професійну відповідальність виникнення нестандартної ситуації?	0	1	2	3	4
7	Чи сильно вас захоплює взаємодія з колегами при розв'язанні поставлених завдань?	0	1	2	3	4
8	Чи вважаєте ви, що постійний взаємний контроль за діяльністю колег по роботі (в розумних межах) йде їй на користь?	0	1	2	3	4
9	Чи має бути повна мобілізованість природною реакцією групи колег, що спільно працюють на виникнення нештатних ситуацій?	0	1	2	3	4
10	Чи часто у думках ви повертаєтесь до справ поза роботою?	0	1	2	3	4
11	Чи часто ви перевіряєте відповідність поставлених на роботі завдань тому, як вони виконуються?	0	1	2	3	4

12	Чи згодні ви з тим, що ефективне професійне зростання неможливе без постійного розв'язання нестандартних та відповідальних завдань?	0	1	2	3	4
13	Чи часто ви стикаєтесь у процесі своєї роботи з чимось цікавим та (чи) вартим уваги?	0	1	2	3	4
14	Чи часто у вас виникає занепокоєння, коли з якихось причин стає неможливим передбачити особливості своєї роботи наперед?	0	1	2	3	4
15	Чи сильно псується у вас настрій, коли на роботі доводиться вирішувати непередбачувані ситуації?	0	1	2	3	4
16	Чи часто обставини вашої роботи складаються так, що доводиться постійно тримати у фокусі уваги свої робочі справи?	0	1	2	3	4
17	Чи потрібний, на вашу думку, постійний моніторинг ходу професійної діяльності (своєї, колег, організації)?	0	1	2	3	4
18	Чи підвищується у вас бажання працювати у разі збільшення відповідальності за кінцевий результат роботи?	0	1	2	3	4
19	Чи перебуваєте ви в курсі робочих та позаробочих справ своїх колег?	0	1	2	3	4
20	Чи важко вам працювати з колегами, які не зовсім відкриті щодо ходу та результатів своєї та (або) спільної роботи?	0	1	2	3	4

21	Чи поліпшується ваша взаємодія з колегами, коли доводиться розв'язувати незвичні завдання?	0	1	2	3	4
22	Чи важко вас відволікти під час роботи на позаробочі питання?	0	1	2	3	4
23	Чи перевірка зайвий раз того, що робиш, йде тільки на користь кінцевому результату?	0	1	2	3	4
24	Чи згодні ви з тим, що працювати в умовах невизначеності має вміти кожний працівник?	0	1	2	3	4

Додаток Е

ОПИТУВАЛЬНИК «ІНДЕКС БЛАГОПОЛУЧЧЯ WHO-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX)

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) (Торр, С. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>) Загальна характеристика методики: Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психо_логічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Звер_ніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обве_діть відповідну цифру).

Ніколи	Певний час	Менше половини	Більше половини	Більшість часу	Весь час
--------	------------	----------------	-----------------	----------------	----------

		часу	часу		
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

1. Я відчував/відчувала бадьорість і був/була у гарному настрої	0 1 2 3 4 5
2. Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0 1 2 3 4 5
3. Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0 1 2 3 4 5
4. Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0 1 2 3 4 5
5. Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів: Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Шкала емоційного звичного суб'єктивне благополуччя

S E N P

PREŽÍVAM						PREŽÍVAM					
<i>takmer</i>	<i>vel'mi</i>	<i>Často</i>	<i>Občas</i>	<i>málo</i>	<i>takmer</i>	<i>takmer</i>	<i>vel'mi</i>	<i>často</i>	<i>občas</i>	<i>málo</i>	<i>takmer</i>
<i>vždy</i>	<i>často</i>	<i>Часто</i>	<i>Час</i>	<i>kedy</i>	<i>nikdy</i>	<i>vždy</i>	<i>často</i>			<i>kedy</i>	<i>nikdy</i>
<i>майже</i>	<i>дуже</i>		<i>від</i>	<i>рідко</i>	<i>майже</i>						<i>ніколи</i>
<i>завжди</i>	<i>част</i>		<i>часу</i>		<i>ніколи</i>						
	<i>o</i>										
1.	hnev			Гнів		6.	strach	страх			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	rosity viny			Почуття провини		7.	Bolest'	біль			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	rôžitok			Насолода		8.	Radost'	радість			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	hanbu			Сором		9.	Smútok	смуток			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	telesnú svežost'			Тілесна свіжість		10.	Šťastie	щастя			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

