

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 » травня 2025 р.
(дата)

«ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ
(ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

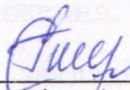
Галузь знань : 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність : 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-12-зМ


(підпис)

ГАНЕЦЬКА Леся Феліксівна

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук,
доцент


(підпис)

ТОРБА Наталія Григорівна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Ганецька Леся Феліксівна, група ПС-23-12-зМ

Назва: Вплив психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної освіти) в умовах воєнного стану

Керівник: Торба Наталія Григорівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 26.8%

Мікропробіли: 19

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Ганецької Л. Ф. має достатній рівень оригінальності аналізованого тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають позначення на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

д.е.н., доц. ГЕРАСИМЕНКО Ю.С.

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Ганецькій Лесі Феліксівні

1. Тема роботи «Вплив психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану», керівник роботи Торба Наталія Григорівна, к.псих.н., доцент, затверджені наказом БІНПО від 03 січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані роботи: об'єкт, предмет, мета

3.1. Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя та життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану.

3.2. Предмет дослідження: вплив компонентів психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, визначення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають їхній адаптації під час освітнього процесу в умовах воєнного стану.

3.3. Мета дослідження: проаналізувати та емпірично дослідити вплив

рівня психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану, а також визначити психологічні механізми та шляхи підтримки їхньої стресостійкості та адаптації.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: теоретичні, практичні

4.1. Теоретичний аналіз проблеми:

4.1.1. Дослідити теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя та життєстійкості.

4.1.2. Розглянути чинники, що впливають на психологічне благополуччя викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

4.1.3. Визначити специфіку життєстійкості в професійній діяльності педагогічних працівників у кризових умовах, зокрема під час воєнного стану.

4.2. Методологічне обґрунтування дослідження

4.2.1. Обґрунтувати вибір методик дослідження:

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) для оцінки рівня психологічного благополуччя.

Тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказова) для визначення рівня життєстійкості.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко для оцінки рівня емоційного виснаження.

4.2.2. Визначити основні характеристики вибірки дослідження: працівники ДПТНЗ «Володарський ПАЛ» (кількість осіб, критерії поділу на контрольну та експериментальну групи).

4.3. Емпіричне дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість працівників закладу професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану:

4.3.1. Провести діагностичне дослідження рівня психологічного

благополуччя, життєстійкості та емоційного вигорання учасників вибірки.

4.3.2. Здійснити порівняльний аналіз отриманих даних у контрольній та експериментальній групах.

4.3.3. Проаналізувати взаємозв'язки між чинниками психологічного благополуччя та складовими життєстійкості учасників дослідження.

4.4. Розробка та впровадження корекційно-розвивальної тренінгової програми:

4.4.1. Розробити корекційно-розвивальну тренінгову програму «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О» (8 занять по 1 год. 20 хв., загалом 10 год. 20 хв.).

4.4.2. Провести апробацію тренінгової програми в експериментальній групі.

4.5. Оцінка ефективності тренінгової програми

4.5.1. Провести повторне тестування рівня психологічного благополуччя, життєстійкості та емоційного вигорання після впровадження тренінгової програми.

4.5.2. Провести аналіз отриманих результатів.

4.5.3. Визначити ефективність тренінгової програми за показниками психологічного благополуччя та життєстійкості.

4.5.4. Узагальнити висновки щодо впливу корекційно-розвивальної тренінгової програми на показники психологічного благополуччя і життєстійкості учасників дослідження.

4.6. Формулювання висновків та рекомендацій:

4.6.1. Підсумувати результати дослідження та визначити взаємозв'язок і вплив компонентів психологічного благополуччя на рівень життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану.

4.6.2. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя, життєстійкості та профілактики емоційного вигорання серед працівників ЗП(ПТ)О, створення сприятливого психологічного середовища у закладі освіти.

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Торба Н.Г., к.п.н., доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	24.03.2025 р. 	24.03.2025 р. 
2	Торба Н.Г., к.п.н., доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	31.03.2025 р. 	31.03.2025 р. 
3	Торба Н.Г., к.п.н., доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту	07.04.2025 р. 	07.04.2025 р. 

Дата видачі завдання: 03 січня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень - лютий	виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень - лютий	виконано
3	Збір матеріалів у закладі професійної (професійно-технічної) освіти	Січень - лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	Лютий – березень	виконано
5	Виконання розділу 1	Березень	виконано

6	Виконання розділу 2	Березень	виконано
7	Виконання розділу 3	Квітень	виконано
8	Формулювання висновків	Квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	Квітень – травень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	Квітень – травень	виконано

Студентка



(підпис)

Л.Ф.Ганецька

Керівник роботи



(підпис)

Н.Г.Торба

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра **ГАНЕЦЬКОЇ Лесі
Феліксівни**

Тема кваліфікаційної роботи **«ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ
ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ
В УМОВАХ
ВОЄННОГО СТАНУ»**

Актуальність виконаного магістранткою Ганецькою Л.Ф. дослідження щодо впливу психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів освіти полягає в тому, що через воєнний стан в Україні сучасні умови професійної діяльності педагогічних працівників є екстремальними, і саме формування життєстійкості через підтримку, розвиток та покращення компонентів психологічного благополуччя допоможе педагогам ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та працювати в екстремальних умовах воєнного часу.

Структура магістерської роботи: 122 сторінки, 4 рисунки, 6 таблиць, 4 додатки, 88 літературних джерел.

Магістерська робота Ганецької Л.Ф. є логічно структурованою. Зміст роботи повністю відповідає меті та завданням поставленим при її написанні. Завдання виконані в повному об'ємі, розрахунки проведені правильно, результати дослідження та висновки є обґрунтованими та глибокими. Використані методики дослідження найбільш повно дозволили проаналізувати об'єкт дослідження.

За результатами перевірки за програмою StrikePlagiarism відсоток запозичень становить 26,8 %, відповідно, відсоток оригінальності авторського тексту становить 73,2%.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Ганецької Л.Ф. заслуговує на позитивну оцінку, а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
к. п. н., доцент кафедри педагогіки,
психології та менеджменту
Білоцерківського інституту

неперервної професійної
освіти ДЗВО «УМО» НАПН
України



(підпис)

Наталія ТОРБА

(дата)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 122 сторінки, 4 рисунки, 6 таблиць, 4 додатки, 88 літературних джерел.

Мета дослідження: проаналізувати та емпірично дослідити вплив компонентів і чинників психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану, а також визначити психологічні механізми та шляхи підтримки їхньої стресостійкості та адаптації до стресових умов під час освітнього процесу.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя та життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – вплив компонентів психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти, визначення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають їхній адаптації під час освітнього процесу в умовах воєнного стану.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження виступили концепція життєстійкості С. Мадді, особистісного потенціалу Д.А. Леонтьєва, Т.О. Гордєєвої, моделі психологічного благополуччя (Б. Бредбурн, К. Ріфф, Е. Дінер, Т. Данильченко, В. Франкл, Е. Десі та Р. Раян, К. Санько, О. Чиханцова, Б. Пахоль).

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя особистості, життєстійкості, впливу факторів війни та воєнного стану на психологічний стан особистості, на вибір копінг- стратегій подолання стресових ситуацій та покращення рівня благополуччя;

емпіричні – для діагностики компонентів психологічного благополуччя, життєстійкості викладачів та їх психологічних чинників було застосовано такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва, О. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко);

методи статистичного аналізу:

описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), математична статистика (t-критерій Стьюдента). Всі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2010.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: вперше проаналізовано наукову літературу з проблематики життєстійкості та психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану, їх взаємозв'язок та сутнісні закономірності впливу чинників психологічного благополуччя (позитивне ставлення, управління середовищем, цілі в житті, смисли життя, особистісне зростання) на складові життєстійкості (залучення, контроль, прийняття ризику); вперше для дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість було використано комплекс з трьох методик, одна з яких (тест С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової) використана для компонентів життєстійкості, друга (методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) – для вимірювання складових психологічного благополуччя, і третя (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко) – для вимірювання показників емоційного вигорання; вперше відбулося переосмислення впливу умов воєнного стану на компоненти життєстійкості, зокрема, виявлено, що компонент «прийняття ризику» (виклику) в умовах воєнного стану найменш піддається психологічній

корекції після тренінгових занять; набуло подальшого розвитку дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість працівників закладів освіти, зокрема, закладів професійної (професійно-технічної) освіти; розроблено та апробовано корекційно-розвивальну тренінгову програму на тему «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О», проаналізовано отримані результати; розроблено практичні рекомендації щодо методів і інструментів підтримки психологічного благополуччя та життєстійкості для учасників освітнього процесу у закладі професійної (професійно-технічної) освіти.

Тренінгову програму рекомендовано для впровадження у навчально-виховний процес у ЗП(ПТ)О, що сприятиме успішній адаптації працівників до стресових ситуацій під час освітнього процесу в умовах воєнного стану, покращенню їхнього психологічного благополуччя і життєстійкості.

Результати дослідження було апробовано шляхом публікації тез у збірнику Матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця» [52] та у збірнику Матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих в системі неперервної освіти» [44].

Ключові слова: психологічне благополуччя, життєстійкість, психологічні фактори та чинники, прийняття ризику, залученість, контроль, самоусвідомлення, задоволення життям, особистісне зростання, емоційне вигорання, стресові навантаження, травматичні події, адаптація до викликів, проблемні життєві ситуації, ресурси життєстійкості, копінг-стратегії.

ABSTRACT

Master's Thesis: 122 pages, 4 figures, 6 tables, 4 appendices, 88 literary sources.

Research Objective: To analyze and empirically investigate the impact of components and factors of psychological well-being on the resilience of vocational (professional-technical) education teachers in wartime, as well as to determine psychological mechanisms and ways to support their stress resistance and adaptation to stressful conditions during the educational process.

Object of Study: Psychological well-being and resilience of vocational (professional-technical) education teachers in wartime.

Subject of Study: The impact of components of psychological well-being on the resilience of vocational (professional-technical) education teachers, and the identification of psychological factors that promote or hinder their adaptation during the educational process in wartime.

Theoretical and Methodological Basis: The theoretical and methodological basis of our research was the concept of resilience by S. Maddi, the personal potential by D.A. Leontiev, T.O. Gordeeva, models of psychological well-being (B. Bradburn, K. Riff, E. Diener, T. Danylchenko, V. Frankl, E. Deci and R. Ryan, K. Sanko, O. Chikhantsova).

Research Methods:

Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization of theoretical and experimental data, scientific literature on the issues of personal psychological well-being, resilience, the impact of war and martial law factors on the psychological state of the individual, on the choice of coping strategies for overcoming stressful situations and improving the level of well-being.

Empirical: the following psychodiagnostic methods were used to diagnose the components of psychological well-being, resilience of teachers and their psychological factors: the resilience test by S. Maddi (adaptation by D.A. Leontiev, O.I. Rasskazova); the «Modified BBC Scale of Subjective Well-

being» (adaptation by L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko, O.V. Kredentser); the «Diagnostics of the Level of Emotional Burnout» method (V. Boyko).

Statistical analysis methods: descriptive statistics (mean values, standard deviations), mathematical statistics (Pearson's correlation coefficient r , Student's t -test). All calculations were performed using Microsoft Office Excel 2010 software.

The main scientific result of the work is as follows: for the first time, the scientific literature on the issues of resilience and psychological well-being of the individual under martial law was analyzed, as well as their relationship and the essential patterns of the influence of psychological well-being factors (positive attitude, environmental management, goals in life, meanings of life, self-acceptance, personal growth) on the components of resilience (engagement, control, risk-taking); for the first time, a complex of three methods was used to study the influence of psychological well-being on resilience. One of these methods (S. Maddi's test adapted by D. A. Leontiev and E. I. Rasskazova) was used for the components of resilience, the second (the "Modified BBC Subjective Well-being Scale" adapted by L.M. Karamushka, K.V. Tereshchenko, and O.V. Kredentser) – for measuring the components of psychological well-being, and the third (the "Diagnostics of the Level of Emotional Burnout" by V. Boyko) – for measuring indicators of emotional burnout; for the first time, a re-evaluation of the impact of martial law conditions on the components of resilience took place. In particular, it was found that the "risk acceptance" (challenge) component is the least susceptible to psychological correction after training sessions under martial law conditions. The study of the influence of psychological well-being on the resilience of education workers, particularly those in vocational (professional-technical) education institutions, was further developed. A correctional and developmental training program on the topic "Supporting the Psychological Well-being and Resilience of Vocational (Professional-Technical) Education Workers" was developed and tested, and the results obtained were analyzed. Practical

recommendations were developed regarding methods and tools for supporting the psychological well-being and resilience of participants in the educational process at vocational (professional-technical) education institutions.

The results are recommended for implementation in the educational process of the State Vocational (Professional-Technical) Educational Institution «Volodarsky Professional Agrarian Lyceum», which will contribute to the successful adaptation of the institution's employees to stressful situations during the educational process in wartime, improving their psychological well-being and resilience.

The research results were tested by publishing abstracts in the collection of Materials of the III All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference «Socio-educational Dominants of Professional Training of a Modern Competent Specialist» [52] and in the collection of Materials of the X International Scientific and Practical Internet Conference «Psychological and Pedagogical Aspects of Adult Education in the System of Continuing Education» [44].

Keywords: psychological well-being, resilience, psychological factors, risk acceptance, engagement, control, self-awareness, life satisfaction, personal growth, emotional burnout, stress load, traumatic events, adaptation to challenges, problematic life situations, resilience resources, coping strategies.

СКОРОЧЕННЯ

ВПО Внутрішньо переміщені особи

ДПТНЗ Державний професійно-технічний навчальний заклад

ПАЛ Професійний аграрний ліцей

ЗП(ПТ)О Заклад професійної(професійно-технічної) освіти

СПТ соціально-психологічний тренінг

КРТ корекційно-розвивальний тренінг

ЗМІСТ

ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ	24
1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя – концепції, підходи.....	24
1.2. Загальна характеристика життєстійкості: визначення поняття, основні складові.....	28
1.3. Вплив психологічного благополуччя на життєстійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану в Україні.....	33
Висновки до розділу 1	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗП(ПТ)О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	41
2.1. Організація, методологія та опис психодіагностичних методик Дослідження.....	41
2.2. Дослідницько-експериментальне визначення впливу психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів ЗП(ПТ)О.....	47
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	54
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗП(ПТ)О..	59
3.1. Корекційно-розвивальна тренінгова програма «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О»..	59
3.2. Аналіз ефективності тренінгової програми.....	64
3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя та життєстійкості викладачів ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану.....	66

Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	93

ВСТУП

Уже понад 10 років Україна знаходиться в кризову стані війни внаслідок агресії російської федерації. Вже більше останніх трьох років відбувається повномасштабне вторгнення ворога на нашу територію. Велика кількість людей виїхало за межі країни, багато стало внутрішньо переміщеними особами (ВПО), живуть на захоплених ворогом територіях, тобто перебувають в окупації. Громадяни України живуть у час невизначеності, що значним чином впливає на психічний і психологічний стан, порушує фізіологічні та психічні функції, пригнічує здатність до створення та підтримки міжособистісних стосунків, і, як наслідок – знижує відчуття психологічного благополуччя особистості.

У нинішній період воєнного стану в Україні працівники галузі освіти працюють у надзвичайних та екстремальних умовах, які вимагають особливих особистісних характеристик і визначають значну потребу у подоланні нетипових професійних ситуацій. За декілька років до повномасштабного вторгнення особливості нашого життя, зокрема, пандемія коронавірусу 2019 – 2021 років, спричинили перехід на дистанційну форму навчання у закладах освіти, і це, у свою чергу, значним чином вплинуло на появу різноманітних стресових психологічних навантажень на освітню систему. Педагогічні працівники, обслуговуючий персонал навчальних закладів усіх типів почали відчувати професійну напруженість, виникла необхідність впровадження у психологічну підтримку освітнього процесу заходів з підтримки стресостійкості, вироблення адаптаційних навичок та активності постійного самовдосконалення. Постійно змінювані, надважкі політичні та економічні умови, в яких перебуває Українська держава, також додають актуальності питанню пошуку інструментів для забезпечення психологічного благополуччя та життєстійкості особистості. Тому, на наш

погляд, саме формування складових життєстійкості через підтримку, розвиток та покращення компонентів психологічного благополуччя допоможе педагогічним працівникам та всім учасникам освітнього процесу ефективно долати стресові навантаження та працювати в сучасних нелегких умовах нинішнього стану війни.

Психологічними дослідженнями феномену психологічного благополуччя одними з перших займалися такі науковці, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали феномен психологічне благополуччя через вивчення відчуттів задоволення-незадоволення [72, 77]; Як певний позитивний афект, що має тісний зв'язок з діяльністю, психологічне благополуччя розглядав М. Селігман. [86]. Науковиця К. Ріфф психологічне благополуччя розглядає як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливостях в майбутньому [85]. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі [14]. На думку вчених Р. Раян та Е. Десі та психологічне благополуччя – це явище, що тісно пов'язане з базовими психологічними потребами особистості [76]. Отже, вченими та дослідниками феномену психологічного благополуччя встановлено, що на відчуття психологічного благополуччя особистості впливають різноманітні фактори, але в нашому дослідженні ми звертаємо увагу на те, як умови сьогодення у стані війни впливають на компоненти і складові психологічного благополуччя та життєстійкості учасників освітнього процесу, зокрема – викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Стан психологічного благополуччя особистості безумовно впливає на рівень її життєстійкості. Життєстійкість як феномен у зарубіжній психології розпочав вивчати С. Мадді, також варто назвати зарубіжних науковців, які займалися дослідженнями у цій сфері – це Б. Бредбурн, К. Ріфф, Е. Дінер, Е. Зеєр. У вітчизняній психологічній науці О. В. Бацилєва

[7], С. Богомаз, С. Водяха, М. Івасенко [18], С. Кравчук, М. Логінова, Т. Наливайко. Загалом у психологічній науці життестійкість розглядається як система переконань, як інтегральна характеристика особистості, як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості, як ресурс та складова особистісного та інноваційного потенціалу. У концепції життестійкості С. Мадді головним твердженням наголос на важливості всіх складових життестійкості, а саме – контролю, залученості та прийняття ризику (або виклику), з метою для підтримки оптимального рівня активності та працездатності у стресових і кризових умовах [79, 80]. Тому сьогодні надважливо актуальною є тематика дослідження складових життестійкості викладачів та її характерних ознак, а також встановлення взаємозв'язку життестійкості і складових психологічного благополуччя та розроблення методичних інструментів та рекомендацій для підвищення їх рівнів.

На вибір тематики магістерської роботи вплинула актуальність проблематики впливу психологічного благополуччя на життестійкість в умовах воєнного стану в Україні особистості загалом та педагогів у галузі професійної (професійно-технічної) освіти зокрема. Педагогічним працівникам закладів галузі освіти необхідно мати надзвичайну життестійкість, адже це значним чином впливає на рівень наданих ними освітніх послуг та дає можливість надавати психологічну підтримку вихованцям освітнього закладу, яким це вкрай необхідно.

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення впливу психологічного благополуччя та його психологічних чинників на показники життестійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану та розробка і апробація корекційно-розвивальної тренінгової програми, спрямованої на підтримку психологічного благополуччя і життестійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематики життєстійкості, та впливу на її рівень психологічних чинників психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

2. Надати теоретичне обґрунтування суттєвих закономірностей впливу психологічного благополуччя особистості на життєстійкість з урахуванням негативних впливових чинників воєнного стану в Україні.

3. На підставі напрацьованих результатів теоретичного аналізу здійснити емпіричне дослідження та встановити психологічні чинники підтримки життєстійкості і їх взаємозв'язок параметрами психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

4. Розробити і апробувати корекційно-розвивальну тренінгову програму на тему «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О», проаналізувати отримані результати. Розробити практичні рекомендації щодо методів і інструментів підтримки психологічного благополуччя і життєстійкості для учасників освітнього процесу.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості та її життєстійкість в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – особливості впливу психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану.

Наше дослідження здійснено на теоретично-методологічній основі концепції життєстійкості С. Мадді, теорії особистісного потенціалу Д.А. Леонтьєва, Т.О. Гордєєвої, моделі психологічного благополуччя (К. Ріфф, Б. Бредбурн, Е. Десі та Р. Раян, Е. Дінер, В. Франкл, О. Чиханцова, Б.Пахоль, Т. Данильченко, К. Санько).

У дослідженні використано такі методи:

теоретичні: аналіз, порівняння, синтез, узагальнення наукової літератури, теоретичних та експериментальних даних з проблематики психологічного благополуччя особистості, життєстійкості, впливу

факторів війни та воєнного стану на психологічний стан особистості, на вибір копінг стратегій подолання стресових ситуацій та підтримку і розвиток чинників психологічного благополуччя;

емпіричні – для діагностики психологічного благополуччя, життєстійкості викладачів та її психологічних чинників було використано такі психодіагностичні методики: тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва, О. І. Рассказової; методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

методи статистичного аналізу:

описова статистика (середні значення, стандартні відхилення), математична статистика (t-критерій Стьюдента). Всі розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Office Excel 2010.

Експериментальна база дослідження: загальна кількість учасників дослідження – 30 осіб, працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ», віком від 25 до 76 років, з них 16 чоловіків і 14 жінок, вища освіта – 21, середня спеціальна – 5, базова вища – 4, включаючи адміністрацію закладу, викладачів, майстрів виробничого навчання, методистів, вихователів та обслуговуючий персонал, які були розділені на 2 групи по 15 осіб: експериментальну і контрольну. Наше психологічне дослідження проводилося протягом листопада-грудня 2024 року.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше для дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість було використано комплекс з трьох методик, одна з яких (тест С. Мадді в адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової) використана для компонентів життєстійкості, друга (методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) – для вимірювання складових психологічного благополуччя, і

третя (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко) – для вимірювання показників емоційного вигорання; вперше відбулося переосмислення впливу умов воєнного стану на компоненти життєстійкості, зокрема, виявлено, що компонент «прийняття ризику» (виклику) в умовах воєнного стану найменш піддається психологічній корекції після тренінгових занять; набуло подальшого розвитку дослідження впливу психологічного благополуччя на життєстійкість працівників закладів освіти, зокрема, закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Практичне значення роботи вбачається в тому, що розроблені й апробовані інструменти психологічної допомоги для підвищення рівня психологічного благополуччя і життєстійкості працівників закладів освіти в умовах воєнного стану (тренінгова програма та практичні рекомендації) можуть бути використані в практичній діяльності психологів у закладах професійної (професійно-технічної) освіти з метою надання психологічної допомоги та підтримки життєстійкості викладачам в період воєнного стану.

Ключові слова: психологічне благополуччя, життєстійкість, психологічні фактори та чинники, прийняття ризику, залученість, контроль, самоусвідомлення, задоволення життям, особистісне зростання, емоційне вигорання, стресові навантаження, травматичні події, адаптація до викликів, проблемні життєві ситуації, ресурси життєстійкості, копінг-стратегії.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя – концепції, підходи

Проблематика питань психологічного благополуччя є надзвичайно актуальною у нинішній час в українському суспільстві, оскільки сьогодні наша держава перебуває більше як 10 років у стані війни, економіка країни потерпає від наслідків агресії ворога, значна кількість населення потребує більшого соціального захисту, потерпає від емоційного напруження, стресів і змін у звичному повсякденному житті, невизначеності життєвих перспектив кожної людини.

Складність проведення дослідження феномену психологічного благополуччя полягає в тому, що механізм його формування залежить нарівні від особливостей соціального середовища та стану і наповнення емоційного внутрішнього світу особистості, крім того, дослідники звертають увагу на взаємовплив компонентів психологічного благополуччя та суб'єктивних й об'єктивних чинників.

Питання психологічного і психічного благополуччя та їх впливу на складові життєстійкості вже значний час досліджуються зарубіжними та вітчизняними науковцями. Варто зауважити, що різні аспекти психологічного благополуччя досліджували У. Дінер та Н. Бредберн [72, 77], А. Лінч, К. Ріфф, А. Вотермен, [85] та ін. Феномен психологічного благополуччя у зв'язку із здоров'ям досліджували і українські вчені сучасності, такі як Андреєнкова В. Л. [1], Горбаль І. С., Карамушка Л. М. [21, 22], Санько К. О., Пасніченко А. Є., Кашлюк Ю. І., Коваленко О.

Г.. Такі вчені сучасності як М. Аргайл, А. Менегетті, М. Селігман, І. Джідар'ян, Д. Леонтьєв, М. Ягода досліджували різні аспекти психологічного благополуччя у зв'язку із показниками задоволеності життя і суб'єктивної природи щастя.

У середині двадцятого століття науковиця М. Ягода запропонувала інтегральну модель психологічного благополуччя. У цій моделі вона запропонувала визначити шість основних ознак психологічного благополуччя: самосприйняття; точність сприйняття реальності (соціальна сприйнятливність); особистісний зріст; інтегрованість (здатність впоратися зі стресовими ситуаціями); автономність; компетентність щодо навколишнього соціального середовища.

Дослідники виділяють декілька окремих підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. До першої групи відносяться Так, однією з груп є гедоністичні та еудемонічні теорії тлумачення психологічного благополуччя (класифікація Р. Раяна). Зокрема, гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя термінами задоволення - незадоволення (Д. Канеман, Н. Бредберн [72], Е. Дінер [77]). Як зазначає науковець Б. Пахоль, вагомий внесок у дослідження благополуччя внесла дослідниця К. Ріфф, яка визначила своє розуміння щодо вивчення цієї проблеми як еудемонічне, зазначивши, що головним є надзвичайно необхідним аспектом благополуччя особистості являється особистісне зростання. Ми підтримуємо думку цього науковця про те, що ключовим у дослідженні К. Ріфф є багатокomпонентність структури психологічного благополуччя, що значно розширило межі уявлень про зміст благополуччя, а також співвіднесеність компонентів її моделі з елементами теорій благополуччя особистості як стану оптимального (позитивного) функціонування [35]. Прихильники другої групи теорій розглядають психологічне благополуччя через вивчення проблематики позитивного психологічного функціонування особистості. Представники третьої групи розглядають феномен психологічного благополуччя через

призму психофізіологічної збереженості функцій. Четверту групу складають теорії, що розглядають психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражене відчуттям переживання особистісного щастя, задоволеності власним життям та собою, а також пов'язане з базовими потребами та людськими цінностями.

Суб'єктивне психологічне благополуччя – інтегральне утворення в особистому досвіді людини, яке має характерне переживання задоволеності у власному житті та власній поведінці, позитивне сприймання і ставлення до тих чи інших явищ, що емоційно оцінюються нею як важливі з погляду засвоєних соціальних норм. Науковиця К. Ріфф розробила багатомірну модель психологічного благополуччя, шляхом узагальнення теорії позитивного функціонування особистості, відомої в західній психології. Дослідниками часто використовується опитувальник «*Ryff's Scales of Psychological Well-being*», який вимірює ці психологічного благополуччя. Вона узагальнила теоретичні надбання щодо вивчення складових психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості. Узявши за основу дослідження М. Бредберна, науковиця виділила основні конструкти психологічного благополуччя та створила власний інструмент виміру благополуччя, у якому виділила шість складових благополуччя: самоприйняття (прийняття власних характеристик); особистісне зростання (саморозвиток та удосконалення); автономія (воля до власного вибору рішення); компетентність в управлінні середовищем (шлях до досягнення цілей); позитивні відносини з ближніми (емпатія, гнучкість у спілкуванні з близькими); життєві цілі (відчуття осмисленості власного життя) [85].

У вітчизняній психологічній науці психологічне благополуччя визначається як багатовимірний показник, який спрямований на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування людини, а також як ступінь реалізації цієї спрямованості, що виявляється через стійке відчуття щастя, задоволеності собою та своїм власним життям. Так, на

думку Данильченко Т. В., психологічне благополуччя людини є фактором та результатом її саморегуляції, саморегуляції її психічних станів, загального сприйняття поточних життєвих ситуацій [15]. Вітчизняна науковиця Курова А. В. розглядала психологічне благополуччя через вивчення таких складових як психологічне здоров'я та психічне здоров'я, та визначала рівні психологічного благополуччя залежно від розвитку та стану названих складових [28].

Ще одним з підходів до вивчення психологічного благополуччя є суб'єктивно середовищний підхід, у якому дослідження психологічного благополуччя здійснюється у рамках умов життєдіяльності. Згідно з цим підходом психологічний простір особистості розглядається через її потреби та можливості, які необхідні для задоволення цих потреб. Так, дослідниця Волинець Н. В. в рамках названого вище підходу виділила п'ять компонентів психологічного благополуччя : афективний – вивчення балансу позитивних та негативних переживань відчуття щастя, задоволеності життям; мета потреби – через аналіз цілей, переконань, які надають сенсу життю особистості; світоглядний – тут розглядається творча спрямованість особистості; інтрарефлексивний – вивчення дій особистості, які спрямовані на самоповагу, самоцінності, самоприйняття, діяльність згідно з внутрішніми цінностями; інтеррефлексивний – тут розглядаємо компонент, що характеризується спрямованістю особистості на гармонійне ставлення до навколишнього середовища, людей, природи [12].

На думку Сердюк Л. З., психологічне благополуччя як суб'єктивне та цілісне переживання має базове значення для самої особистості. Стан психологічного благополуччя впливає на саморозвиток, на відносини з оточуючими людьми, визначення мети та сенсу життя, самосвідомість, саморозуміння і самоприйняття. Категорія благополуччя тісно пов'язана з іншими категоріями, такими як добробут, задоволеність життям, психічне та психологічне здоров'я, щастя, успішність, рівень життя, самореалізованість тощо. Психологічне благополуччя є

багатозначним показником, що визначає: по-перше – спрямованість особистості на реалізацію компонентів позитивного функціонування : особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, досягнення поставлених цілей, позитивні відносини з близькими людьми вдома, на роботі, у суспільстві загалом; по-друге – показник ступеня реалізації зазначеної спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям [50, 51].

Отже, за результатами проведеного нами аналізу деяких вітчизняних та зарубіжних теоретичних концепцій феномена психологічного благополуччя можемо визначити психологічне благополуччя як психологічну властивість, яка має такі елементи: переважання позитивних почуттів, емоцій, наявність довірливих взаємовідносин, особистого включення в життєдіяльність, у осмисленості життя та позитивної особистої мотивації. Ця психологічна властивість формується у процесі нашої життєдіяльності за умови та на підставі психофізичного збереження особистих функцій, власних шляхів і засобів досягнення щастя та принципів саморегуляції власної мотивації у повсякденному житті.

Дослідники єдині у висновку про те, що одним із найважливіших показників задоволеності власним життям та, як наслідок, психологічним благополуччям особистості є позитивні і конструктивні міжособистісні відносини. Такі відносини особистості що характеризують її спрямованість, соціально-детерміновані властивості та стани, обумовлюють структуру психологічного благополуччя індивіда та його особливості.

1.2. Визначення поняття та основні компоненти життєстійкості

Науковці та дослідники визначають життєстійкість як один з найважливіших параметрів особистісної здатності людини до ефективних методів саморегуляції. Життєстійкість – це база, яка дає можливість опановувати і проробляти стресори, це форма поведінки, яка надає можливість перетворювати негативні емоції, відчуття та враження на позитив і особистісне зростання. Крім того, у складних життєвих ситуаціях, як нинішній період воєнного стану у нашій державі, життєстійкість підвищує продуктивність праці і соціальних зв'язків, сприяє збереженню здоров'я та дозволяє оцінювати стресові події як такі, що їх можна пережити, пропрацювати та знайти оптимальний вихід задля збереження ментального здоров'я людей.

Життєстійкість як ресурс є надзвичайно важливим і необхідним для особистості, адже вона сприяє підвищенню фізичного і психічного здоров'я, забезпечує успішну адаптацію до стресових ситуацій із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самоствердженням та самореалізацією особистості. Життєстійкість поєднує значимі для особистості цілі та цінності, самостановлення, стильові характеристики поведінки, детерміновані установками і переконаннями щодо світу, соціального оточення і свого місця в ньому. Причому, розвиток таких компонентів життєстійкості, як залучення, контроль і ризик (виклик), сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і подій навколо.

У сучасному світі політичної нестабільності, спалаху воєнних конфліктів у різних частинах світу та країнах надзвичайно важливими для вивчення проблемами психології визначено пошуки механізмів, шляхів та факторів, які надають поштовх розвитку особистісного потенціалу людини задля ефективного подолання стресових та складних ситуацій життя, пошуки можливостей з метою формування якостей людини, які забезпечують їй сили протидіяти впливу негативних зовнішніх чинників сьогодення, задля збереження психічного, психологічного та фізичного благополуччя. Тому надзвичайно високим наразі є рівень зацікавленості

науковців-психологів до дослідження феномену життестійкості та її складових.

Феномен життестійкості досить активно розпочали досліджувати зарубіжні науковці, які виявили стійкий і значний вплив на неї стану фізичного здоров'я і самопочуття та залежність від несприятливих фізіологічних наслідків, що спричиняють складні життєві ситуації, в які потрапляють досліджувані (М. Шаєр), та констатували необхідність у потребі збереження психічного здоров'я у напружених ситуаціях (О. Таубман, В. Флоріан, М. Мікулінцер), подолання повсякденного стресу, напруги у стресових ситуаціях (Д. Кларк, І. Солкава, П. Томанек), наголосили на важливості суспільної і особистісної активізації внутрішніх ресурсів з метою підтримки міжособистісних стосунків та соціальних інтересів (С. Барнард, М. Раш, В. Шоель,).

У вітчизняній психології проблематика життестійкості та її компонентів в умовах складних життєвих ситуацій досліджувалася багатьма науковцями, зокрема Л. Чешко, А. Асмоловим, Н. Логіною. Життестійкість розглядається з точки зору визначення умов подолання різних видів стресових ситуацій, з метою визначення інструментів підтримки високого рівня фізичного та психічного здоров'я, для розвитку почуттів і елементів підтримки оптимізму та задоволеності власним життям (С. Богомаз), орієнтаціями задля сенсу життя, індивідуально-типологічними особливостями особистості, характеристиками саморегуляції поведінки (Т. Наливайко), визначення ефективності розв'язання життєвих завдань та формування життєвих досягнень (Т. Ларіна), досліджень особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців, визначення рівня вираженості та зв'язку з психічним здоров'ям копінг-стратегій персоналу освітніх та наукових організацій під час війни (Л. Карамушка) [21, 22, 78].

Термін «життестійкість» у психології ввів Д. Леонтьєв, як переклад введеного науковцями С. Мадді та Д. Кошабою поняття «hardiness», яке вони охарактеризували як психологічна живучість та розширена ефективність у структурі життестійкості, система постанови людини на затребуваність у житті, потреба контролювати події, приймати виклик і ризики, що у своїй сукупності визначає спроможність особистості витримувати стресові ситуації. Життестійкість розглядається дослідниками як основна особистісна компонента, що визначає вплив стресових факторів на фізичне і ментальне здоров'я, а також на успішність у професійній та повсякденній діяльності. С. Мадді виділив три компоненти життестійкості: залученість (дає можливість відчувати себе значущим та достатньо цінним, щоб повністю включитися у розв'язування життєвих завдань, не зважаючи на наявність стресових факторів); контроль (впевненість у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не значний, а успіх не досягнуто); прийняття ризику (впевненість людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки знанням, отриманим із досвіду) [79, 80].

Ефективність розв'язання життєвих проблем особистості впливає з особливостей пізнавальної її діяльності, від когнітивного стилю. Когнітивний стиль як інтегральна характеристика індивідуальності, пов'язана з типом реагування та способом дій і стратегій поведінки. Когнітивний стиль як інструментальний ресурс дає можливість аналізувати, прогнозувати та оцінювати відповідні види діяльності індивіда, спрямованої на подолання перешкод на шляху до цілі (Т. Титаренко, Т. Ларіна) [55].

Дослідниця Т. Ларіна зазначає окремі характеристики когнітивної сфери життестійкої особистості, що мають вплив на здатність змістовно аналізувати, прогнозувати та робити оцінку перешкод та труднощів. Це значний рівень рефлексії, рівень життєвого усвідомлення, розвинуті

здібності передбачати, толерантність та гнучкість до ускладнень і проблем [55]. Для того, щоб продуктивно долати наслідки стресів, людина повинна розвивати такі особисті психологічні ресурси як самоконтроль і самоефективність, висока самооцінка, формувати почуття власної гідності і затребуваності у житті і діяльності. Самоефективність як особистісний ресурс дозволяє вирішувати складні завдання, успішно будувати плани на майбутнє і реалізовувати їх.

Життестійкість як енергозберігаючий механізм виживання під час складних життєвих ситуацій, як ресурс для подолання складних ситуацій, здатність сприймати труднощі як досвід, враховувати його у подальшому житті розглядає науковиця О. Чиханцова. Вона виділяє у структурі життестійкості п'ять факторів життестійкості, проаналізувавши які можна констатувати, що життестійкість особистості визначається осмисленістю життєвих цілей, наявністю прагнення до розуміння себе та саморегуляції, адекватною оцінкою власних особистісних ресурсів, позитивними взаєминами з іншими. Перший фактор – смисловий – поєднує цілі та зміст, осмисленість життя, локус контролю «Я», управління середовищем, досягнення результату. Другий фактор – саморозуміння, який має параметри: самосприйняття, самоповага самовпевненість, самокерівництво та особистісне зростання. Третій фактор – саморегуляція – характеризує розвинуті навички самоорганізації, здатність зосереджуватися на діяльності, що має значення у пошуку ефективних копінг-стратегій і наслідків складних життєвих ситуацій. Цей фактор має такі параметри як фіксація, самоорганізація, виклик і автономія. Четвертий фактор – позитивні взаємини з іншими – характеризується параметрами підтримки самоінтересу, передбачення очікуваного ставлення, залученістю, здатністю побудови приязних взаємовідносин, розумінням ставлення інших до особистості. П'ятий фактор – цілісність сприймання життєвого шляху – означає здатність людини до оцінки перспективи майбутнього та

цілісного сприйняття власного життєвого шляху. Він включає: інтерес до себе та процесу життя і синергію. [62, 63, 73].

На думку дослідниці Л. Степаненко, складна життєва ситуація розкриває індивідуальність в особистості через унікальний досвід вирішення проблеми та забезпечує особистісне зростання. Особистість здатна сформувати життєстійкість до викликів сьогодення, якщо здатна проживати та долати складну життєву ситуацію. [53].

Попри наявність різноманітних наукових підходів до поняття життєстійкості, науковці погоджуються у висновках щодо позитивного значення цієї психологічної властивості та наголошують на її особливій ролі у забезпеченні ефективності діяльності в надзвичайних умовах та подоланні стресових станів.

Таким чином, життєстійкість – це феномен психологічної характеристики людини, який означає здатність долати труднощі і перешкоди, ставати сильнішою і досвідченішою. Ми поділяємо думку науковців та дослідників про те, що основною умовою ефективного функціонування людини в бурхливому і постійно мінливому світі є вміння адекватно і виважено реагувати на виклики і ризики, самоудосконалюватися, постійно позитивно змінюватися, покращувати власне психологічне благополуччя.

1.3. Вплив психологічного благополуччя на життєстійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану в Україні

Нинішній період воєнного стану в Україні передбачає велике піднесення та мобілізацію всіх психічних та фізичних ресурсів від населення України. Сьогодні кожен житель нашої держави має виробити

вміння швидко реагувати на загрози, приймати надзвичайні і миттєві рішення, піклуватися не тільки про себе, а й про оточуючих. Нині ми повинні навчатися та знати методики і прийоми саморегуляції, постійна уміти рефлексувати в поточних умовах, знати і уміти оцінювати ризики та небезпеку в короткі проміжки часу. Значним випробуванням для української системи освіти є діяльність в умовах воєнного стану. Часті та довготривалі повітряні тривоги, перебування учасників освітнього процесу в укриттях, дистанційне та змішане навчання, тривалі відключення електроенергії, перебої мобільного зв'язку та інтернету – все це значним чином впливає на організацію освітнього процесу, на якість надання освітніх послуг, на особисте здоров'я та професійну діяльність педагогів закладів освіти. Разом з тим, задля психологічного здоров'я вихованців надзвичайно важливими є самоконтроль та емоційно-вольова саморегуляція педагогічних працівників, які мають бути особистим прикладом для них у питаннях життестійкості до складних і травмуючих ситуацій.

Таким чином, саме формування стійкості до складних життєвих обставин за допомогою покращення показників психологічного благополуччя значним чином покращить стресостійкість працівників закладів освіти у надскладних умовах воєнного часу.

Ми поділяємо думку О. Чиханцової про те, що життестійкість має опосередкований вплив на психологічне благополуччя. Згідно із структурною моделлю взаємозв'язків психологічного благополуччя та життестійкості, розробленою дослідницею, розглядається припущення, що чим вища життестійкість особистості, то, ймовірніше, вищим буде рівень її психологічного благополуччя, і навпаки. Тобто, підвищення рівня життестійкості призведе до зростання психологічного благополуччя. [63, 74].

Підсумовуючи обґрунтування актуальності вивчення життестійкості особистості, зазначимо, що сучасні науковці звертають увагу на

підвищений науковий інтерес науки психології до питань задоволеності собою, оточенням, сім'єю, професійною сферою, до чинників та інструментів підтримки психічного і психологічного здоров'я, якості життя людини. Наукові пошуки сконцентровані на цілях щодо на вивчення знакових передумов, що дають людині змогу підтримувати ефективний взаємозв'язок з близькими та рідними людьми, друзями, бути щасливою, досягати успіху в житті, незважаючи на наявність проблем і складних життєвих обставин.

Життєстійкість проявляється через позитивне світосприйняття, осмисленість і підвищення якості життя людини, ефективну самореалізацію та саморегуляцію внаслідок адаптації до умов перебування в соціальному середовищі, а також готовність і здатність витримувати стресову ситуацію, не погіршуючи стан психічного здоров'я і благополуччя та не знижуючи успішності діяльності.

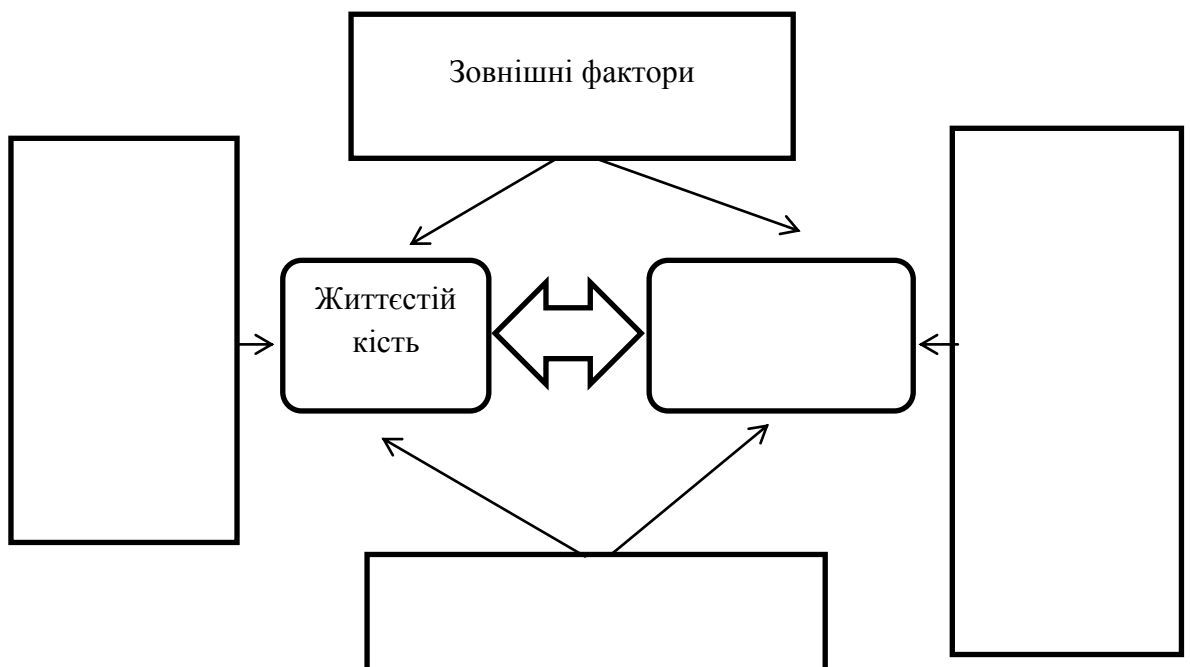


Рис. 1.3.1. Модель взаємозв'язків психологічного благополуччя і життєстійкості (за О.А. Чиханцовою)

Особистості із високим рівнем життєстійкості відрізняються емоційною стабільністю, активною соціальною позицією, позитивним самопочуттям, тоді як учасники досліджень із низьким рівнем життєстійкості мають зниження настрою й соціальної активності, скаржаться на погане самопочуття, апатію та почуття безвиході. С. Мадді у своїх працях стверджує, що життєстійкість містить дві сторони – психологічну й діяльнісну, які виходять з мотиваційної природи. Психологічна сторона пояснює, що життєстійкість змінює характер емоційних відносин між людьми. Вони стають більш відкритими, здатними відчувати любов одне до одного, встановлювати здорові стосунки з іншими. Дії, спрямовані на здійснення мети – це діяльнісна сторона. Такі дії спрямовані на підвищення настрою й соціальної активності, опанування стресових ситуацій і дають розуміння того, що відбувається. [80].

На підставі аналізу наукових досліджень ми можемо зробити висновок, що розвинуті життєстійкі переконання особистості стимулюють прийняття правильних рішень, створюють протистояння до тяжких переживань, що впливає на можливість краще долати труднощі та на поліпшення психічного здоров'я і психологічного благополуччя, на поведінку людини. Отже, життєстійкість - це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психологічного та психічного здоров'я людини й відображає три життєві установки: готовність до ризику (або виклику), залученість, упевненість у можливості контролю над подіями і складними життєвими ситуаціями.

Особливості професійної діяльності викладачів закладів освіти у період воєнного стану обумовлені постійними сиренами повітряної тривоги, небезпекою обстрілів закладів освіти, відповідальністю за життя та здоров'я учнів. Будучи для учнівської молоді прикладом, зразком для наслідування, учителі та наставники повинні мати навички та уміння, аби організовувати навчально-виховний процес так, щоб разом з вихованцями

вчасно і з мінімальними наслідками у психологічних станах виходити із стресових ситуацій, бути прикладом для учнів у стійкості до складних життєвих ситуацій, надавати дітям психологічну допомогу і підтримку, навчати методам і прийомам самодопомоги і регуляції поведінки.

Таким чином, процес формування психологічного феномену життєстійкості за допомогою підтримки та розвитку компонентів психологічного благополуччя, підбору ефективних копінг-стратегій, проведення корекційно розвивальних тренінгових програм, надання психологічної допомоги і підтримки допоможе викладачам підтримувати власне психологічне благополуччя і тримати у належному стані емоційно-психологічний клімат у класах, групах та у педагогічному колективі закладу освіти.

Висновки до розділу 1

Отже, за результатами проведеного нами аналізу деяких вітчизняних та зарубіжних теоретичних концепцій феномена психологічного благополуччя можемо визначити психологічне благополуччя як психологічну властивість, яка має такі елементи: наявність довірливих взаємовідносин, особистого включення в життєдіяльність, переважання позитивних емоцій, переживань і почуттів, позитивної самомотивації та осмисленості життя. Ця психологічна властивість формується у процесі нашої життєдіяльності за умови та на підставі психофізичного збереження особистих функцій, власних засобів і шляхів досягнення щастя та принципів саморегуляції власної мотивації у повсякденному житті.

Дослідники виділяють декілька окремих підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Так, однією з груп є гедоністичні та евдемонічні теорії тлумачення психологічного благополуччя (класифікація Р.М. Раяна). Зокрема, гедоністичні теорії

описують психологічне благополуччя термінами задоволення - незадоволення (Д. Канеман, Е. Дінер [77], Н. Бредберн [72]). Прихильники другої групи теорій розглядають психологічне благополуччя через вивчення проблематики позитивного психологічного функціонування особистості. Представники третьої групи розглядають феномен психологічного благополуччя через призму психофізіологічної збереженості функцій. Четверту групу складають теорії, що розуміють психологічне благополуччя як цілісне переживання, що виражене відчуттям переживання особистісного щастя, задоволеності власним життям та собою, а також пов'язане з базовими потребами та людськими цінностями.

Науковиця К. Ріфф розробила багатомірну модель психологічного благополуччя, шляхом узагальнення теорії позитивного функціонування особистості, відомої в західній психології. Вона узагальнила теоретичні надбання щодо вивчення складових психологічного здоров'я, самореалізації, зрілості розвитку життя, самодетермінації особистості. Узявши за основу дослідження М. Бредберна, вона виділила основні конструкти психологічного благополуччя та створила власний інструмент виміру благополуччя, у якому виділила шість складових благополуччя: самосприйняття (прийняття власних характеристик); особистісне зростання (саморозвиток та удосконалення); автономія (воля до власного вибору рішення); компетентність в управлінні середовищем (шлях до досягнення цілей); позитивні відносини з ближніми (емпатичність, гнучкість у спілкуванні з близькими); життєві цілі (відчуття осмисленості власного життя) [85].

Аналіз наукової літератури з вивчення проблем життестійкості показав, що єдиного підходу до цього поняття немає та існує кілька варіантів його трактування. Автор концепції життестійкості С. Мадді характеризує життестійкість як інтегральну особистісну рису, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. До основних

складових життєстійкості він відносить залученість у процес життя, контроль та прийняття ризику або виклику життя. Вони є відносно автономними, а рівень їх вираженості запобігає виникненню стану напруженості під час переживання стресу. Термін «hardiness» найбільш вдало перекладається як «життєстійкість» згідно з дослідженнями науковця Д. Леонтьєва. Детермінанти життєстійкості описав Е. Ф. Зеєр, зокрема – психофізіологічні та нейродинамічні особливості; індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини; життєвий досвід людини та соціально-психологічну спрямованість, соціально-психологічні якості особистості. Також дослідниками було встановлено значимі кореляційні зв'язки соціально-психологічної адаптації та психологічного благополуччя особистості з елементами життєстійкості.

На підставі аналізу наукових досліджень ми можемо зробити висновок, що життєстійкі переконання створюють протистояння до тяжких переживань, стимулюють прийняття правильних рішень, що впливає на поведінку, на можливість долати труднощі та на поліпшення психічного здоров'я і психологічного благополуччя. Отже, життєстійкість - це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного та психологічного здоров'я людини й відображає три життєві установки: залученість, упевненість у можливості контролю над подіями, готовність до ризику.

Особливості професійної діяльності викладачів закладів освіти у період воєнного стану обумовлені постійними сиренами повітряної тривоги, небезпекою обстрілів закладів освіти, відповідальністю за життя та здоров'я учнів. Будучи для учнівської молоді прикладом, зразком для наслідування, учителі та наставники повинні мати навички та уміння, аби організовувати навчально-виховний процес так, щоб разом з вихованцями вчасно і з мінімальними наслідками у психологічних станах виходити із стресових ситуацій, бути прикладом для учнів у стійкості до складних

життєвих ситуацій, надавати дітям психологічну допомогу і підтримку, навчати методам і прийомам самодопомоги і регуляції поведінки.

Таким чином, процес формування життєстійкості за допомогою підтримки та розвитку компонентів психологічного благополуччя, підбору ефективних копінг-стратегій, проведення корекційно-розвивальних тренінгових програм, надання психологічної допомоги і підтримки допоможе викладачам підтримувати власне психологічне благополуччя і тримати у належному стані емоційний і психологічний клімат у класах, групах та у педагогічному колективі закладу освіти.

Ми поділяємо погляди дослідників та науковців про те, що саме формування життєстійкості за допомогою підтримки та розвитку компонентів психологічного благополуччя, підбору ефективних копінг-стратегій, проведення корекційно розвивальних тренінгових програм допоможе викладачам ефективно працювати в екстремальних умовах воєнного часу та успішно справлятися зі стресовим навантаженням (Т. Данильченко, В. Франкл, Е. Десі та Р. Раян, К. Санько, О Чиханцова, Л. Карамушка, Т. Ларіна, Л. Сердюк).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗП(ПТ)О В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація, методологія та опис психодіагностичних методик дослідження

Діагностика особливостей психологічного благополуччя та ментального здоров'я, а також життєстійкості учасників освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти у період воєнного стану є важливим завданням практичних психологів і соціальних педагогів, адже особливості воєнного стану створюють серйозні виклики для психологічного благополуччя і психічного здоров'я всього населення України. Вчасне і ефективне надання психологічної допомоги, психосоціальна та корекційно-розвивальна робота психологів є критично важливою у забезпеченні психічного благополуччя в нинішніх складних умовах для всіх українців, зокрема і педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

Метою нашого дослідження є теоретичне та практичне вивчення впливу психологічного благополуччя та його компонентів як психологічного чинника на складові життєстійкості (залучення, контроль, прийняття ризику) викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану та розробка корекційно-розвивальної програми, завданням якої є підтримка психологічного благополуччя і життєстійкості за допомогою визначених психологічних інструментів та методичних розробок.

Одним із завдань нашого дослідження визначено на основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити та встановити психологічні чинники життєстійкості працівників закладу професійної (професійно-технічної) освіти і взаємозв'язок параметрів психологічного благополуччя особистості та її життєстійкості в умовах воєнного стану.

Під час передмагістерської практики нами було проведено психологічне дослідження психологічного благополуччя та його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) у працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ».

Нами було проведено 2 етапи тестування (попереднє – до проведення тренінгових занять і після проведення занять з експериментальною групою) стану психологічного благополуччя та його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) у працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ» з використанням таких методик дослідження: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

Наше психологічне дослідження проводилося протягом листопада-грудня 2024 року. Загальна кількість учасників дослідження – 30 осіб, працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ», віком від 25 до 76 років, з них 16 чоловіків і 14 жінок, вища освіта – 21, середня спеціальна – 5, базова вища – 4, включаючи адміністрацію закладу, викладачів, майстрів виробничого навчання, методистів, вихователів та обслуговуючий персонал, які були розділені на 2 групи по 15 осіб: експериментальну і контрольну.

Учасникам дослідження було запропоновано пройти до і після проведення тренінгових занять тестування за зазначеними методиками.

Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва, Е. І. Рассказової – це адаптована версія методики Hardiness Survey, розробленої Сальваторе Мадді (Додаток А). Згідно з ученням цього науковця, *hardiness* – це здатність особистості витримувати стрес, при цьому не втрачаючи рівновагу та не знижуючи ефективність діяльності. Поняття життєстійкості містить 3 компоненти: контроль, залучення, прийняття ризику. Залежно від рівня вираженості цих компонентів особистість може відчувати у більшій або меншій мірі тривожність та напружені стани, по різному реагує на стресові ситуації. Зокрема, якщо компоненти мають значний рівень вираженості, то людина у меншій мірі відчуває негативний вплив стресових ситуацій на психіку і фізичне здоров'я. Залученість визначає ступінь включеності особистості у будь-яку діяльність, отримання нею задоволення від роботи. Низький рівень за цією шкалою вказує на переживання незалучення, перебування «поза життям». Показник шкали контролю показує ступінь контрольованості життям, можливість мати вплив на життєві ситуації, обрати власний спосіб подолання ситуації супроти почутті безпомічності і неможливості знайти вихід із ситуації. Прийняття ризику (виклику) характеризує розуміння використання позитивного чи негативного досвіду як наступного кроку до розвитку і отримання додаткових знань у конкретній кризовій ситуації щодо шляхів її подолання. Іншими словами, людина розуміє виклики і приймає їх, визначає шляхи їх проходження з користю для саморозвитку і удосконалення, поповнення життєвого досвіду. Опитувальник складається з 45 питань, і після його виконання визначається рівень життєстійкості: високий, середній або низький.

Інтерпретація результатів: значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про явне вираження вимірюваних показників. Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості

отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість». Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях. Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використання.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток Б).

Загальна характеристика методики: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) «стосунки» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин,

здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) Методика складається з 24 пунктів, в ній використовується 5-бальна оціночна шкала.

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає чотири субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики: Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20. Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці

Таблиця 2.1.1.

Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка (Додаток В).

На кожне із 84 запропонованих суджень необхідно дати відповідь «так» чи «ні». Якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів професійної діяльності опитуваного—учнів, батьків та інших осіб, з якими вони щоденно працюють.

Обробка та інтерпретація результатів.

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюються такі підрахунки:

- 1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
- 2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;
- 3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами. У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

Таким чином, обрані нами методики дослідження надали можливість визначити у респондентів вираженість показників життестійкості («залученість», «контроль», «прийняття ризику»); субшкал «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя», «стосунки»; показників емоційного вигорання та його фаз «напруження», «резистенція», «виснаження». Подальше опрацювання отриманих показників дало можливість визначення рівня життестійкості, суб'єктивного благополуччя та емоційного вигорання учасників дослідження та розробки корекційно-розвивальної тренінгової програми «Підтримка психологічного благополуччя та життестійкості працівників ЗП(ПТ)О».

2.2. Дослідницько-експериментальне визначення впливу психологічного благополуччя на життєстійкість викладачів ЗП(ПТ)О

З метою визначення життєстійкості серед педагогів, майстрів виробничого навчання та психологів та соціальних педагогів Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей» нами було проведено дослідження щодо визначення рівня життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та емоційного вигорання.

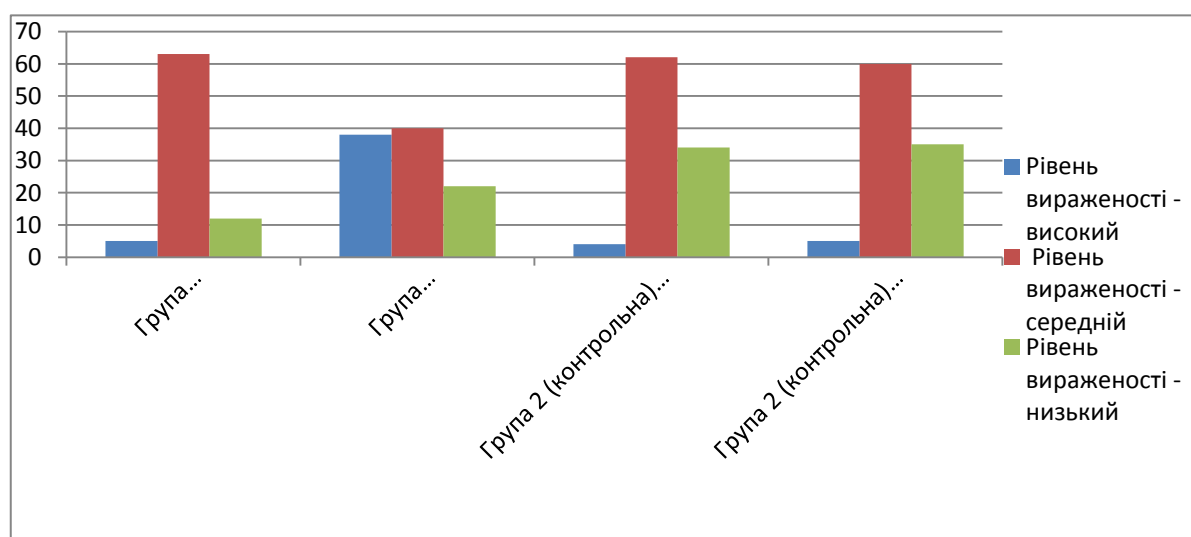


Рис.2.1.1. Рівень вираженості життєстійкості за шкалою «залученість» до і після проведення тренінгових занять

Результати попереднього тестування життєстійкості (С. Мадді) показали, що для досліджуваних учасників освітнього процесу більш характерний середній рівень вираженості залученості (62-63% працівників) (Рис.2.1.1.).

Вони часто мають чіткі переконання у тому, що залученість у те, що відбувається в їхньому житті, дає шанс знайти щось цікаве та вартісне.

Учасники дослідження з високим рівнем залученості (3% - 5%) як правило отримують задоволення від власної діяльності, вони працюють із задоволенням, вони постійно зайняті і їм це подобається, люблять знайомитися з новими людьми, намагаються бути в курсі всього, що відбувається. Низький рівень залученості (32-34%) породжує відчуття себе поза життям, почуття знедоленості. Очевидно, що причиною майже третини від кількості опитуваних низького рівня залученості може бути воєнний стан у країні та відповідно – дистанційне навчання, часті повітряні тривоги, відсутність світла .

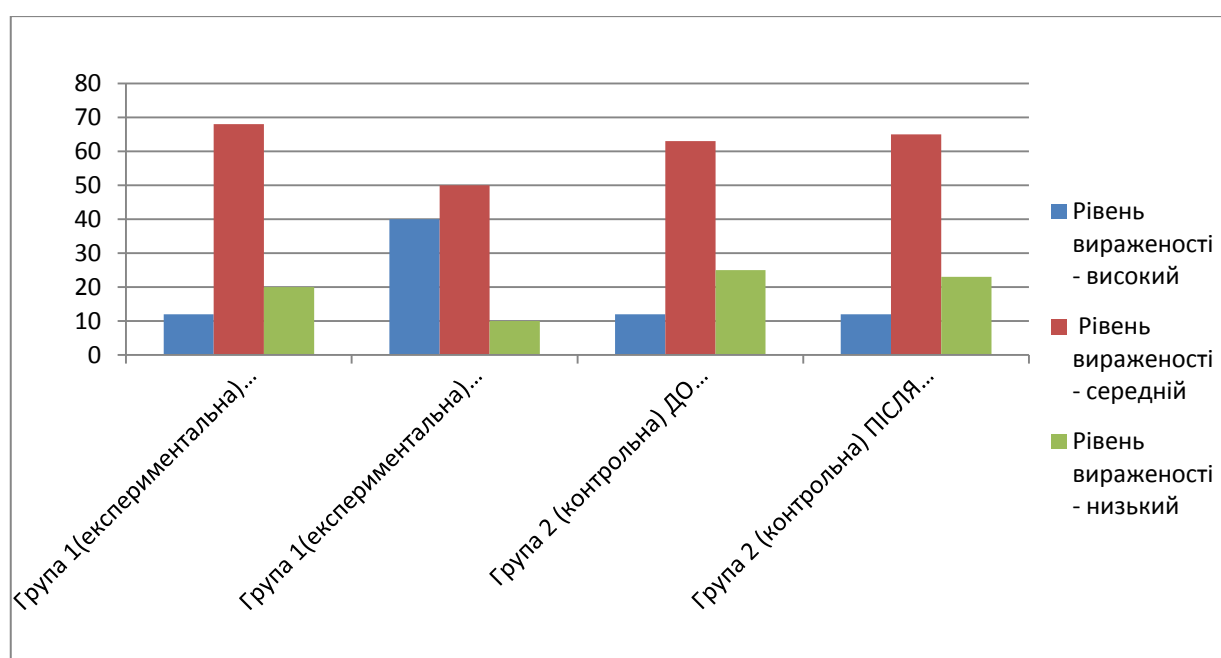


Рис.2.1.2. Рівень життєстійкості за шкалою «контроль» до і після проведення тренінгових занять

Контроль являє собою переконаність у тому, що діяльність дозволяє вплинути на результат того, що відбувається неавколо, навіть якщо цей вплив не повний і успіх не гарантований.

Домінуючий серед досліджуваних рівень вираженості контролю також переважно середній (63-68%) (Рис.2.1.2.).

Люди з розвиненим компонентом контролю у ситуації стресу продовжують боротьбу та шукають нові шляхи розв'язання проблем, вони

відчувають, що самі обирають власну діяльність та свій життєвий шлях. У 12% опитуваних визначено високий рівень показника контролю, що дозволяє їм тримати на контролі стресову ситуацію, ставити складні завдання та намагатися їх реалізувати.

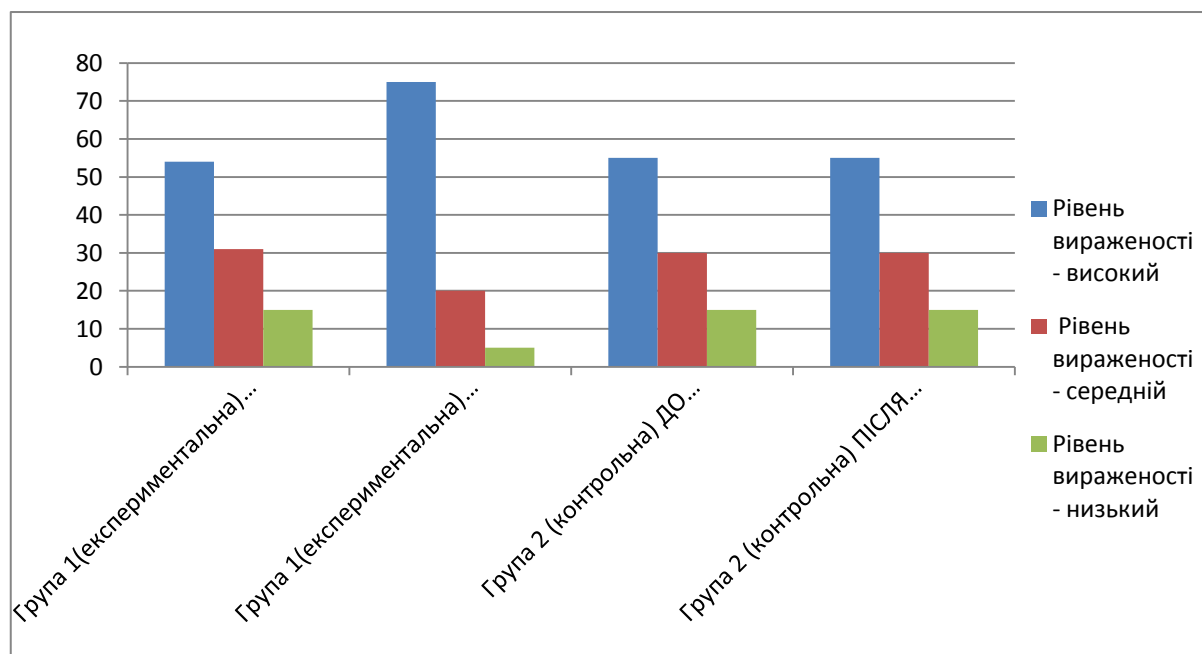


Рис.2.1.3. Рівень вираженості життєстійкості за шкалою «прийняття ризику» до і після проведення тренінгових занять

У цілому такі люди почувають себе позитивно, на противагу учасників дослідження, які відчувають власну безпорадність, що характерно для людей з низьким рівнем контролю (25% і 20%).

Прийняття ризику – це переконаність людини у тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку внаслідок знань, отриманих з досвіду, неважливо - позитивного чи негативного. Більшість респондентів (55% і 54%) виявили високий рівень вираженості прийняття ризику. У межах середнього показник прийняття ризику - у 31% і 30% опитаних. Такі результати виявляються у особистостей, які відчувають значну впевненість і оптимізм у переважних випадках, вони активно засвоюють знання з отриманого досвіду, не зважаючи на те, був він позитивний чи негативний. З іншого боку – бажання жити без проблем і стресових ситуацій, без жалю за минулим, сум від того, що життя швидкоплинне,

роздратування внаслідок змін – все це характерно для людей, які мають низький рівень прийняття ризику (Рис.2.1.3.).

Після проведення тренінгових занять з експериментальною групою респондентів було здійснено повторне тестування працівників закладу – учасників дослідження. Згідно з результатами повторного тестування, у контрольній групі відсотки рівнів вираження життєстійкості майже не змінилися (різниця у межах 1 – 2 %). Натомість, серед членів експериментальної групи підвищилися відсотки високих і середніх рівнів залученості, контролю та прийняття ризиків за рахунок зниження середніх і низьких рівнів (таблиця 2.1.1.).

Отримані результати тесту життєстійкості дають змогу оцінити готовність та здатність людини активно й гнучко діяти в стресовій ситуації або ж її вразливість до стресових переживань. При цьому життєстійкість є чинником, що сприяє ефективному і легшому переживанню ситуацій невизначеності й тривоги. Життєстійкі переконання створюють своєрідний «імунітет» до справді важких переживань. Важливо, що життєстійкість впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на активність людини в подоланні цієї ситуації.

Таблиця 2.1.1.

Результати тестування компонентів життєстійкості до і після проведення тренінгових занять

Рівень вираженості життєстійкості за шкалами		Результати тестування ДО проведення тренінгових занять		Результати тестування ПІСЛЯ проведення тренінгових занять	
		Учасники дослідження (%)			
		Група 1	Група 2	Група 1	Група 2
Шкала залученості	Високий	5	4	38	5
	Середній	63	62	40	60
	Низький	32	34	22	35

Шкала контролю	Високий	12	12	40	12
	Середній	68	63	50	65
	Низький	20	25	10	23
Шкала прийняття ризику	Високий	54	55	75	55
	Середній	31	30	20	30
	Низький	15	15	5	15

Також з учасниками експериментальної групи було проведено тестування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Згідно з результатами тестування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» виявилось, що опитані мають високий рівень вираженості «психологічного благополуччя» та «благополуччя в стосунках», що свідчить про здатність налагоджувати ефективну соціальну взаємодію та управляти своїм життям. А показник «фізичного здоров'я та благополуччя» виявився відносно низьким, що обумовлено, можливо, стресовим навантаженням, негативними емоціями, переживаннями за своїми близькими, відсутністю нормального сну під час війни, частими повітряними тривогами, відключенням світла, а також віком опитуваних тощо.

Результати цього тестування показали, що показник «психологічного благополуччя», як здатність особистості відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, контролювати своє життя, серед компонентів суб'єктивного благополуччя є найбільш вираженим ($SD = 0,73$, $M = 3,65$). Показник «стосунки», як наявність щасливих дружніх і особистих взаємин, комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, здатність звернутись за допомогою до інших, є дещо нижчим ($SD = 0,83$, $M = 3,58$), ніж попередній показник.

Таблиця 2.1.2.

Результати тестування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер)

	Мінімум	Максимум	Середнє (М)	Стандартне відхилення (SD)
Психологічне благополуччя	1,33	5,00	3,65	0,73
Суб'єктивне благополуччя	1,63	4,79	3,53	0,66
Стосунки	1,60	5,00	3,58	0,83
Фізичне здоров'я та благополуччя	1,14	4,71	3,28	0,75

Показник «фізичне здоров'я та благополуччя», який відображає задоволеність якістю сну, фізичним здоров'ям, здатність займатись спортом і відпочивати, працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, відсутність депресії, тривоги є найменш вираженим (SD = 0,75, М = 3,28,) порівняно з попередніми (Таблиця 2.1.2.), (Рис. 2.1.4.). З отриманих даних видно, що опитані мають високий рівень вираженості «психологічного благополуччя» та «благополуччя в стосунках», що свідчить про активну життєву позицію, оптимізм, здатність управляти своїм життям та налагоджувати ефективну соціальну взаємодію. З іншого боку, показник «фізичного здоров'я та благополуччя» є відносно низьким, що обумовлено великим стресовим навантаженням, негативними емоціями, переживаннями за своїх близьких, відсутністю нормального сну через часті повітряні тривоги, обстріли шахедрами міст і сіл України поза зоною бойових дій.

Тому проведення корекційно-розвивальних тренінгових програм для підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя, подолання стресових станів, розвитку резильєнтності, пошуку копінг-стратегій може

мати позитивний вплив на психологічне благополуччя працівників закладу освіти.

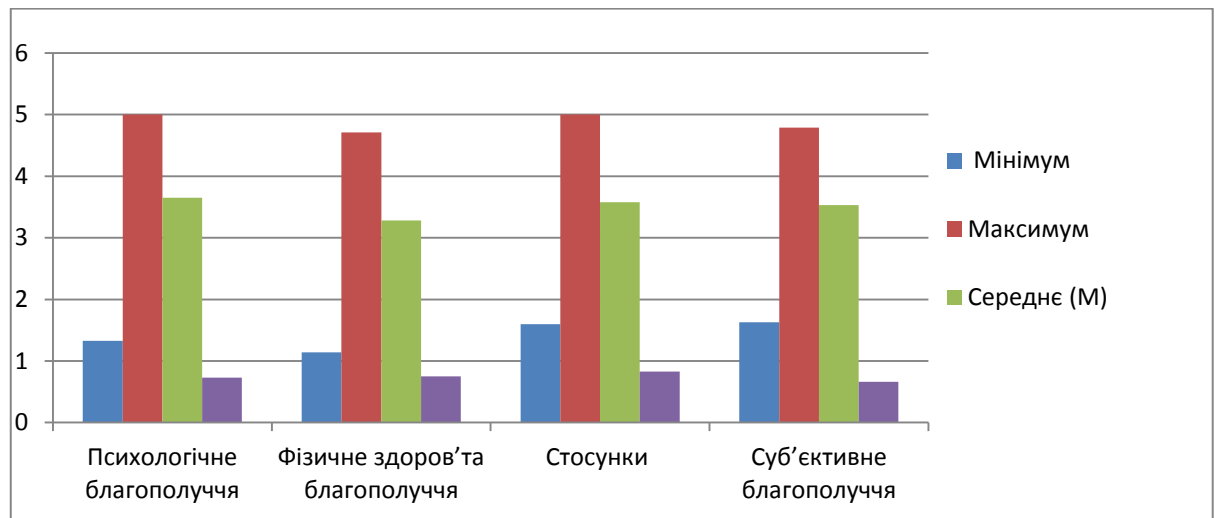


Рис.2.1.4. Компоненти та загальний показник суб'єктивного благополуччя

Останнім етапом дослідження було проведення діагностики рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка.

Згідно з результатами цієї діагностики до проведення тренінгових занять виявлено, що симптом «емоційного вигорання» склався у 62 % працівників; симптом «емоційного вигорання» на стадії формування у 37%; симптомом «емоційного вигорання» не склався у 3%.

Згідно з результатами повторного тестування учасників 1 та 2 груп дослідження після проведення перших 2-х тренінгових занять виявилось, що у учасників 1 групи (експериментальної) показники вигорання у педагогів змінилися таким чином: симптом «емоційного вигорання» склався у 45 % педпрацівників (показник зменшився на 17%); симптом «емоційного вигорання» на стадії формування у 40% (показник збільшився на 13%); симптомом «емоційного вигорання» не склався у 15% (показник збільшився на 12%).

Такі результати дають можливість констатувати той факт, що проведення тренінгових занять на тематику профілактики професійного та емоційного вигорання є дієвим інструментом позитивного психологічного впливу на показники особистого психологічного благополуччя учасників таких занять, що, у свою чергу, дозволяє їм підтримувати життєстійкість у складний і тривожний час воєнного стану в Україні.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Отже, з урахуванням результатів дослідження ми можемо визначити, що життєстійкість – це така характерна психологічна особливість особистості, що дозволяє їй ефективно функціонувати та досягати кожної поставленої мети, забезпечувати збереження внутрішньої рівноваги у складних і стресових життєвих ситуаціях. Життєстійкість складається з трьох компонентів: залученості (наявності життєвої мети і задоволення від її досягнення); контролю (активної життєвої позиції, оптимізму, впевненості у вибраному життєвому шляху і здатності до прийняття змін); прийняття ризику (готовності до виправданого ризику в моменти невизначеності та здатності використовувати власний набутий життєвий досвід, використання змін задля особистісного розвитку для і вдосконалення). Життєстійкість має тісний зв'язок із суб'єктністю особистості, впливає на психологічне благополуччя і підтримує здатність людини до успішної адаптації в нових, незнайомих або екстремальних обставинах.

Викладачі, які відчувають високий рівень психологічного благополуччя, демонструють кращу здатність до адаптації до нових умов, ефективніше справляються зі стресом та зберігають професійну мотивацію. Наявність мети в житті та відчуття сенсу професійної

діяльності допомагають їм зосереджуватися на роботі та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Позитивні стосунки з колегами та близькими забезпечують соціальну підтримку, що є важливим фактором для збереження емоційного благополуччя та підвищення життєстійкості.

Дослідження також показало, що компоненти психологічного благополуччя впливають на окремі складові життєстійкості. Наприклад, високий рівень самоприйняття та позитивного ставлення до себе сприяє підвищенню впевненості у власних силах та здатності долати перешкоди (компонент «контроль» у концепції Мадді). Відчуття особистісного зростання та розвитку підтримує сприйняття труднощів як викликів, що сприяють особистісному вдосконаленню (компонент «виклик»).

В умовах воєнного стану особливого значення набуває здатність викладачів зберігати емоційну стабільність та оптимізм. Високий рівень психологічного благополуччя сприяє формуванню позитивного емоційного фону, що є важливим для подолання тривоги та стресу. Викладачі, які відчують себе психологічно благополучними, мають більше ресурсів для ефективного використання копінг-стратегій та адаптації до змін.

Проте, важливо відзначити, що війна сама по собі є потужним фактором, що негативно впливає на психологічне благополуччя та життєстійкість. Дослідження фіксують зростання рівня тривожності, депресії та посттравматичних стресових розладів серед населення, включаючи освітян. Тому підтримка психологічного благополуччя викладачів є надзвичайно важливою для збереження їхньої професійної ефективності та забезпечення якості освітнього процесу в складних умовах.

У цьому контексті особливої актуальності набувають психологічні інтервенції та програми підтримки для викладачів, спрямовані на підвищення їхнього психологічного благополуччя та розвиток

життестійкості. Такі програми можуть включати тренінги з управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, формування позитивного мислення та підтримки психологічного здоров'я.

Таким чином, наше дослідження підкреслює важливу роль психологічного благополуччя у підтримці життестійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану. Високий рівень психологічного благополуччя є необхідним ресурсом для подолання труднощів, адаптації до змін та збереження професійної ефективності в екстремальних умовах. Подальші дослідження у цій галузі є важливими для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки освітян та забезпечення стійкості освітньої системи в Україні.

Висновки до розділу 2

Таким чином, дослідження та вивчення особливостей психологічного благополуччя та ментального здоров'я, а також життестійкості учасників освітнього процесу у закладах професійної (професійно-технічної) освіти у період воєнного стану є важливим завданням психологічних служб, адже умови війни створюють серйозні виклики для психічного здоров'я всього населення України. Забезпечення психологічної допомоги, психосоціальної та корекційно-розвивальної підтримки є критично важливим завданням у забезпеченні психічного благополуччя в умовах війни для населення України, зокрема і

педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти.

З метою визначення життєстійкості серед педагогів, майстрів виробничого навчання та психологів та соціальних педагогів Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей» нами було проведено дослідження щодо визначення рівня життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та емоційного вигорання.

Згідно з результатами тестування по методиці «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» виявилось, що учасники тестування мають високий рівень вираженості «психологічного благополуччя» та «благополуччя в стосунках», що свідчить про активну життєву позицію, здатність управляти своїм життям та налагоджувати ефективну соціальну взаємодію. З іншого боку, негативним є те, що показник «фізичного здоров'я та благополуччя» є відносно низьким, що обумовлено великим стресовим навантаженням, негативними емоціями, переживаннями за своїми близькими, відсутністю нормального сну під час війни, частими повітряними тривогами, відключенням світла тощо. Результати тестування рівня життєстійкості ДО проведення тренінгових занять показали, що для учасників освітнього процесу більш характерний середній рівень вираженості залученості і контролю (62-68% працівників), високий рівень залученості мають 3% - 5%, контролю – 12%; низький рівень залученості – у 32-33%, контролю – у 20-22 %. За шкалою «прийняття ризику» більшість учасників опитування мають високий рівень (55% і 54%) вираженості прийняття ризику. Середній рівень прийняття ризику - у 31% і 30% опитаних, і низький – у 15%. У Згідно з результатами повторного тестування, після проведення 2-х тренінгових занять, у контрольній групі (яка не брала участь у тренінгових заняттях) відсотки рівнів вираження життєстійкості майже не змінилися (різниця у межах 1 – 2 %) . Натомість, серед членів експериментальної групи підвищились

відсотки високих і середніх рівнів залученості, контролю та прийняття ризиків за рахунок зниження середніх і низьких рівнів.

Згідно з результатами діагностики емоційного вигорання до проведення тренінгових занять виявлено, що симптом «емоційного вигорання» склався у 62 % працівників; симптом «емоційного вигорання» на стадії формування у 37%; симптомом «емоційного вигорання» не склався у 3%. Після проведення тренінгових занять показники резильєнтності покращилися.

Отримані результати дають впевненість у ефективності психологічної підтримки, консультуванні та проведенні корекційно-розвивальних тренінгових занять для учасників освітнього процесу у період воєнного стану.

Тому ми вважаємо доцільним у подальшому розробляти спеціальні просвітницькі заходи, корекційно-розвивальні програми по розвитку життєстійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти для покращення психологічного благополуччя, психологічної підтримки, подолання емоційного вигорання педагогічних працівників і змоги ефективно виконувати свої освітні функції в умовах війни у повному обсязі, розвивати здорове та психологічно стійке молоде покоління.

Викладачі, які відчують високий рівень психологічного благополуччя, демонструють кращу здатність до адаптації до нових умов, ефективніше справляються зі стресом та зберігають професійну мотивацію. Наявність мети в житті та відчуття сенсу професійної діяльності допомагають їм зосереджуватися на роботі та знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Позитивні стосунки з колегами та близькими забезпечують соціальну підтримку, що є важливим фактором для збереження емоційного благополуччя та підвищення життєстійкості.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЗП(ПТ)О

3.1.Корекційно-розвивальна тренінгова програма «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О»

У системі психологічної допомоги в умовах воєнного стану виокремлюються два напрями: перспективний напрямок, націлений на розвиток та вдосконалення властивостей особистості, які забезпечитимуть ефективне спілкування з іншими, подолання наслідків травматичних впливів, здатність до позитивного прогностичного ставлення до життя та самоактуалізації та актуальний напрямок, орієнтований на вирішення поточних проблем, пов'язаних з тими чи іншими труднощами, які виникають внаслідок травматичного впливу факторів війни [30].

Основними видами діяльності психолога закладу профтехосвіти є психологічна профілактика, психологічна підтримка, діагностико-корекційна робота, психологічне консультування. Психологічна профілактика – це спеціальний вид діяльності психолога, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення психологічного здоров'я особистості. Психологічна профілактика передбачає попередження можливих ускладнень у процесі життя людини, своєчасне виявлення таких особливостей особистості, які можуть призвести до певних складнощів у її відносинах і поведінці. Психологічна підтримка – це процес, в якому психолог зосереджується на позитивних сторонах і перевагах особистості, що дозволяє повірити в себе і свої здібності подолати труднощі, зміцнити самооцінку, пережити невдачі. Консультативна робота – вид роботи психолога, спрямований на забезпечення адекватних умов, необхідних для

підтримання і розвитку психологічного здоров'я та надання первинної психологічної допомоги. Здійснюючи консультативну роботу, психолог навчає навичкам самопізнання, саморозкриття і самоаналізу, використання своїх психологічних особливостей і можливостей для успішного подолання травматичних впливів, реалізації ефективної комунікації, поведінки та діяльності у різних сферах життя, надає допомогу людям, що зазнають труднощів у певних ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням і взаємодією іншими; діагностико-корекційна робота має бути організована як цілісний і систематичний процес психологічного супроводу.

Розроблена нами корекційно-розвивальна тренінгова програма (Додаток Д) ґрунтувалась на отриманих результатах емпіричного дослідження, проведеного на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей», та розроблялась з опорою на висновки теоретичного аналізу проблематики взаємозв'язку життестійкості та компонентів психологічного благополуччя. Метою її реалізації є психологічна допомога, спрямована на актуалізацію внутрішнього психологічного і психічного потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психічного благополуччя особистості та підвищення його життестійкості в умовах сьогодення.

Результатом впровадження та використання методик, вправ та технік, які використані нами під час розробки тренінгової програми, може бути підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зняття напруги, розвиток вміння розуміти власні емоції, а відтак – успішна адаптація до викликів воєнного стану та покращення показників життестійкості.

Мета тренінгової програми: знайомство учасників тренінгових занять із феноменом життестійкості та її роллю у подоланні складних життєвих ситуацій; підвищення компонентів життестійкості; сприяння професійній та особистісній життестійкості працівників закладу

професійної (професійно-технічної) освіти через підвищення рівнів: задоволеності своєю професією, роботою та особистим життям; рівень розвитку особистісної та професійної включеності; рівнів соціального та професійного компонентів життєстійкості; внутрішньої особистісної та професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; здатності віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях; здатності регулювати власні емоції, самосприйняття, самоефективність, самоактуалізацію. Також метою програми є зниження рівнів виразності таких складових професійного вигорання, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Завдання програми:

Ознайомлення учасників з поняттями «життєстійкість» і «психологічне благополуччя».

Актуалізація резервів особистості та її можливостей щодо подолання стресових факторів воєнного стану та підвищення внутрішньої мотивації.

Розвиток індивідуальних ресурсів психологічного благополуччя, адаптивності, життєстійкості та особистості.

Створення сприятливого психологічного клімату для учасників занять.

Надання своєчасної підтримки та психологічної допомоги.

Ознайомлення з методами діагностики особистісної та професійної життєстійкості і проведення дослідження за допомогою визначених методик.

Сприяння здатності безпосередньо та спонтанно виражати свої почуття та емоції, навчитись регулювати їх.

Формування знань про збереження та піклування складових психологічного благополуччя – власне, психічного і фізичного здоров'я.

Для виконання зазначених завдань були використані такі методи психологічного впливу і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі,

метафори), рольові ігри, бесіди, релаксаційні вправи, мозковий штурм, завдання на самопізнання тощо.

Також у структуру тренінгових занять програми входять: рольові ігри (моделювання ситуацій); групові вправи-дискусії («Моє професійне «Я», «Плюси і мінуси моєї професії», «Мої способи боротьби зі стресом», «Мої професійні ресурси», «Пошук позитиву» тощо), арт-терапевтичні вправи та завдання, тренінгові вправи з подальшим обговоренням та аналізом результатів.

Спілкування під час тренінгових занять проходить за принципами: відмови від знеособлених висловлювань, тут і тепер, персоніфікації висловів, активності і довірчого спілкування.

Структура тренінгової програми:

Тренінгова програма складається з трьох блоків:

1. Діагностичний – здійснення діагностики учасників дослідження з використанням методик: тест життестійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонт'єва, О. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К.В. Терещенко, О. В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)

2. Корекційно-розвивальний – на основі аналізу отриманих на попередньому блоці результатів, напрацьовуються та реалізуються відповідні заходи, спрямовані на підвищення у членів експериментальної групи рівня професійної та особистої життестійкості, покращення показників психологічного благополуччя;

3. Контрольний – здійснення повторного дослідження, спрямованого на визначення ефективності комплексу заходів, що були застосовані.

Тренінгова програма складається з восьми занять, тривалість кожного – 1 година 20 хвилин. Проводяться тренінгові заняття у приміщенні, з можливістю вільного пересування учасників, за наявності необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарти, олівці, маркери,

стікери тощо) та передбачає перерву «на каву» (20 хвилин). Заняття складаються з наступних компонентів: актуалізація проблеми (залежно від теми заняття), «Вітання» (очікування від заняття), вправи основного блоку заняття (вправи на актуалізацію проблеми, вправи на пошук шляхів вирішення проблеми, вправи на розвиток практичних навичок), «Підсумки» (рефлексія, оцінка, аналіз, прощання). Важливим компонентом кожного психологічного тренінгу є прийняття правил: довірливий стиль спілкування; щирість у спілкуванні, спілкування за принципом «тут і тепер», конфіденційність, повага до учасників групи, персоніфікація висловлювань, неприпустимість оціночного ставлення до людини.

Заняття проводяться один раз на три дні, кількість учасників – 15 осіб.

До кожного заняття входять наступні елементи: актуалізація проблеми, ритуал вітання, основний зміст, рефлексія з приводу заняття і ритуал прощання (рефлексія).

Домашнє завдання є обов'язковим елементом кожного заняття, яке має за мету продовження роботи над собою і поза межами програми для самопізнання та саморозуміння, усвідомлення нових власних емоцій, вражень, впровадження отриманого у процесі занять досвіду в життя.

Отже, розроблена нами тренінгова програма спрямована на підтримку психологічного благополуччя і складових життєстійкості, на забезпечення підвищення зацікавленості у власній професійній діяльності, задоволеності своєю професією і особистим життям поза роботою, розвитку професійної та особистісної включеності; соціального та професійного компонентів життєстійкості; внутрішньої професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з іншими людьми; здатності віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях; здатності регулювати власні емоції і високого рівня професійної самоефективності.

3.2. Аналіз ефективності проведеної корекційно-розвивальної тренінгової програми.

Нами було проведено 2 етапи тестування (попереднє – до проведення тренінгових занять і після проведення занять) стану психологічного благополуччя та його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) у працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ» з використанням таких методик дослідження: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко). За результатами тестування у експериментальну групу було обрано 15 учасників з низьким або середнім рівнем життєстійкості.

Тренінгова програма проводилася протягом листопада-грудня 2024 року в експериментальній групі з 15 учасників віком від 25 до 76 років, з них 9 жінок та 6 чоловіків. Участь у тренінгових заняттях була добровільною. Після проведення тренінгових занять учасникам було запропоновано пройти повторно тестування.

Після проведення тренінгових занять з експериментальною групою респондентів було здійснено повторне тестування працівників закладу – учасників дослідження. Згідно з результатами повторного тестування, у контрольній групі відсотки рівнів вираження життєстійкості майже не змінилися (різниця у межах 1 – 2 %). Натомість, серед членів експериментальної групи підвищились відсотки високих і середніх рівнів залученості, контролю та прийняття ризиків за рахунок зниження середніх і низьких рівнів.

Для встановлення відмінностей між показниками життєстійкості у учасників дослідження до та після проведення тренінгової програми був застосований t-критерій Стюдента для залежних вибірок (Таблиця 3.2.1.). Встановлено, що показники життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О зросли після проходження тренінгової програми, причому за 3 шкалами (життєстійкість, залученість та контроль) ці зміни є статистично значимими, на що вказує значимість t-критерію Стюдента, що становить менше 0,05.

Після проведеного експериментального дослідження можна стверджувати, що корекційно-розвивальна тренінгова програма справила належний вплив на учасників занять та може застосовуватися з метою підтримки психологічного благополуччя та підвищення рівня життєстійкості у учасників освітнього процесу в період воєнного стану. Особливо позитивну оцінку викликали корекційно-розвивальні завдання, спрямовані на виконання вправ, які сприяють протидії стресу, аналізу та використанню своїх особистісних ресурсів, здатності висловлювати свої «реальні» емоції, не створюючи напруженості в стосунках з іншими, загальні прийоми підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни, зокрема, зниження рівня тривожності, дратівливості, а, відтак – покращення психологічного благополуччя та життєстійкості учасників освітнього процесу.

Таблиця 3.2.1.

Значимі відмінності в показниках життєстійкості учасників дослідження до та після проведення тренінгових занять, n=12

Шкали	Високі показники		Значимість t-Стюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Залучення	5	29	0,06
Контроль	12	40	0,03
Прийняття ризику	54	75	0,015

Як можна побачити з Таблиці 3.2.1., згідно з показниками шкал у працівників ЗП(ПТ)О життєстійкість покращилася, причому за 2 шкалами ці зміни виявилися статистично значимими, що демонструє значимість t-критерію Стьюдента, що становить менше 0,05.

Високі рівні компонентів життєстійкості до тренінгу були низькими (менше 54 балів), після тренінгу – зросли за рахунок зменшення середнього та низького рівнів, отже, тренінгові заняття справили ефективний вплив на учасників з низьким рівнем життєстійкості. Ці учасники покращили свої вміння тримати під контролем стресові ситуації та не знижувати свою діяльність. Такі результати стали можливими завдяки тим тренінговим вправам, які були направлені на покращення життєстійкості та її складових. Значно зріс показник залученості: від середнього до високого рівня. У працівників зменшилось відчуття відторгнення завдяки залученню у роботу в групі, практичній взаємодії, під час обміну власним досвідом, думками та інформацією. Також є динаміка показника «контроль», на покращення якого було спрямовано ряд вправ з тематикою контролю за власним життям. З низького середнього рівня він зріс до високого, що демонструє усвідомлення впливу як на власне життя, так і результат діяльності. Дещо меншими є зміни показника «прийняття ризику». Це можна пояснити тим, що у період воєнного стану прийняття викликів знижує нашу життєстійкість, додає тривожності і невпевненості, тому для людей компонент прийняття ризику є менш важливим, ніж контроль та включення.

3.3. Практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя викладачів ЗП(ПТ)О в умовах воєнного стану

В умовах військової агресії російської федерації проти України постало гостре питання стану психологічного здоров'я викладачів, здобувачів освіти та їхніх батьків. Адже серед педагогів і учнів закладів освіти є і воїни-учасники АТО, ООС, і родичі загиблих, і ВПО, і ті, хто виїхав за межі України. Зовнішні (релокація закладів освіти в інші регіони країни, руйнування споруд навчальних закладів, дистанційне навчання, зменшення фінансування закладів освіти тощо) та внутрішні (психофізіологічні та психологічні – стрес, втома, постійні сирени повітряної тривоги, тривалі перебування в укриттях, тривалі блекауті, зниження працездатності, переживання моральних та фізичних травм тощо) чинники призвели до низки ускладнень для здобувачів освіти: послаблення зовнішнього контролю за виконанням навчальних завдань; складнощів у самоорганізації і плануванні режиму навчальної роботи і відпочинку; обмеженні соціальних контактів, потреби змінювати усталений ритм життя, тому важливим завданням психологів було та залишається надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу задля психологічного благополуччя та покращення показників життєстійкості.

Вирішення проблеми відновлення і підтримки психологічного благополуччя і життєстійкості працівників закладів професійної (професійно-технічної освіти) вимагає поєднання власних зусиль педагога по вирішенню особистісних проблем та роботи по нормалізації психологічної атмосфери і зовнішнього середовища в педагогічному колективі. Однією з найпоширеніших ключових форм роботи з підтримки психологічного благополуччя педагога в професійній діяльності, яку можна використовувати у закладі профтехосвіти є соціально-психологічні та корекційно-розвивальні тренінги, тренінгові програми, які містять в собі елементи самопізнання, просвіти, формування та відпрацювання навичок у процесі переживання складних життєвих обставин та стресових ситуацій. Такі тренінгові заняття допомагають підтримувати показники

психологічного благополуччя та комфорту педагогів, розвивають психологічну культуру педагогів, підвищують самооцінку і позитивне відношення до себе і своїх можливостей, розвивають навички ефективної комунікації, допомагають засвоювати засоби і прийоми саморегуляції в ситуації стресу, формують навички управління власним часом, розвивають емоційний інтелект, забезпечують психопрофілактику емоційного вигорання.

Після участі у тренінгах їх учасники мають віднайти для себе пояснення, що саме у житті розбалансовує їх, як відновити власні сили, які існують практики для емоційного перезавантаження та пізнання власних ресурсів. Вони опанують навички саморегуляції та розслаблення, антистресові техніки, як зняти емоційну та поведінкову скутість, як долати негативні переживання та використовувати власну енергію для продуктивної професійної діяльності, дізнаються і про способи профілактики синдрому емоційного та професійного вигорання.

Психологічна підтримка педагогічного персоналу в цей період також є невід'ємною частиною роботи психолога в ЗП(ПТ)О. Викладачі, які працюють у складних умовах, можуть стикатися з великим навантаженням та емоційним стресом. Психологічна підтримка може допомогти їм ефективно впоратися з труднощами, підтримуючи власне психічне здоров'я та здатність надавати якісну освіту, розвивати резилієнтність, життестійкість, підтримувати наснаженням психологічне благополуччя.

З психологічним благополуччям особистості тісно пов'язане наснаження – процес, через який індивіди здобувають контроль над своїми рішеннями та діями. Як зазначає Л. Інжиєвська, «наснаження особистості – це процес надання особі чи групі здатностей, знань та ресурсів для самостійного вирішення проблем і досягнення цілей... Це поняття набуває особливої актуальності в умовах сучасного швидкоплинного світу, де адаптивність та здатність до самостійного рішення стають ключовими»[19].

З використанням методів наснаження психолог ЗП(ПТ)О допомагає учасникам освітнього процесу збільшувати їх власні сили та вплив на особисте, соціальне та професійне життя, на відчуття здатності бути ефективним і впливовим у різних життєвих ситуаціях, особливо з урахуванням викликів воєнного стану. Воно сприяє зростанню самооцінки, самоефективності, і, як наслідок, мотивації до роботи та навчання. Наснаження може зменшити відчуття стресу та підвищити психологічну стійкість, психологічне благополуччя та життєстійкість у складних ситуаціях, допомогти знизити ризик професійного вигорання. [19].

За результатами нашого дослідження можемо визначити рекомендації працівникам ЗП(ПТ)О щодо профілактики та подолання емоційного та професійного вигорання, підтримки психологічного благополуччя та життєстійкості:

1. Визначення короткострокових та довгострокових цілей. Встановлення короткострокових цілей – успіх, що підвищує ступінь подолання симптомів вигорання. Такі цілі мають доставляти задоволення. Довгострокові цілі забезпечують зворотній зв'язок та свідчать про те, що учасник тренінгу знаходиться на вірному шляху, зростає довготермінова мотивація. Варто урізноманітнити своє професійне життя та не застрягати в рутині постійно повторюваних дій чи вчинків. Виробляти для себе життєві цілі та регулярно оцінювати своє просування до них. Визначаючи реальні цілі, варто знаходити час і для особистого життя, і для роботи, що буде сприяти запобіганню «вигорання».

2. Спілкування. Коли працівники закладів освіти аналізують свої відчуття та почуття, діляться ними з іншими, імовірність емоційного вигорання знижується, сам процес стає менш вираженим. Тому, педагогічним працівникам пропонується ділитись своїми почуттями з іншими колегами для того, щоб знайти в них соціальну підтримку. Якщо ділитись власними негативними емоціями з колегами, то вони зможуть допомогти людині знайти розумне вирішення проблеми, яка у неї виникла.

3. Використання «тайм-аутів» та час для себе. Для підтримки психічного та фізичного спокою необхідним елементом відпочинку є повне розслаблення від роботи й інших навантажень. Якою б великою не була завантаженість роботою чи сімейними проблемами, час від часу необхідно відводити певну кількість часу, який можна присвятити тільки собі. Такий час потрібно використовувати для слухання музики, арт-терапії, розслаблення, медитації та відпочинку або ж читання книги, прогулянок на природі. Опанування такими психологічними навичками та вміннями, як медитація, візуалізація, релаксація, методики арт-терапії слугує зниженню рівня стресу та підвищує показники життєстійкості.

4. Фіксація на позитивній точці зору.

5. Розвиток мережі підтримки. Особливо важливі колеги та друзі, що мотивують і надихають сміятись.

6. Контроль над своїми емоціями, що виникають після завершення роботи. Важливо вміти контролювати свої емоції, почуття напруженості та тривожності як під час професійної діяльності, так і в побуті, дружніх і сімейних стосунках. Емоції зазвичай підсилюються і виявляються у конфліктах з колегами, друзями, членами сім'ї, або ж навпаки у депресії, що призводить до «вигорання».

7. Підтримка хорошої фізичної форми. Хронічний стрес впливає на організм людини, тому важливо підтримувати гарну спортивну форму за допомогою фізичних навантажень. Між тілом і розумом є тісний взаємозв'язок. Харчуватися теж варто в межах норми, відповідно до своїх потреб.

8. Сон. Важливо розрахувати собі, яка кількість сну необхідна щодня для того щоб виспатись.

9. Розвиток. Освітяни повинні регулярно займатись професійним розвитком та підвищенням кваліфікації, освоєнням нових навичок та розширенням сфери своєї компетентності, особливо з урахуванням періоду воєнного стану в Україні.

10. Участь у тематичних тренінгових заняттях з метою підтримки та розвитку життєстійкості, покращення психологічного благополуччя, зниження стресових станів.

Висновки до розділу 3

У системі психологічної допомоги в умовах воєнного стану виокремлюються два напрями: перспективний напрямок, націлений на розвиток та вдосконалення властивостей особистості, які забезпечитимуть ефективне спілкування з іншими, подолання наслідків травматичних впливів, здатність до позитивного прогностичного ставлення до життя та самоактуалізації та актуальний напрямок, орієнтований на вирішення поточних проблем, пов'язаних з тими чи іншими труднощами, які виникають внаслідок травматичного впливу факторів війни[30].

Основними видами діяльності психолога закладу профтехосвіти є психологічна профілактика, психологічна підтримка, діагностико-корекційна робота, психологічне консультування. Психологічна профілактика – це спеціальний вид діяльності психолога, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення психологічного здоров'я особистості. Психологічна профілактика передбачає попередження можливих ускладнень у процесі життя людини, своєчасне виявлення таких особливостей особистості, які можуть призвести до певних складнощів у її відносинах і поведінці. Психологічна підтримка – це процес, в якому психолог зосереджується на позитивних сторонах і перевагах особистості, що дозволяє повірити в себе і свої здібності подолати труднощі, зміцнити самооцінку, пережити невдачі. Консультативна робота – вид роботи психолога, спрямований на забезпечення адекватних умов, необхідних для

підтримання і розвитку психологічного здоров'я та надання первинної психологічної допомоги. Здійснюючи консультативну роботу, психолог навчає навичкам самопізнання, саморозкриття і самоаналізу, використання своїх психологічних особливостей і можливостей для успішного подолання травматичних впливів, реалізації ефективної комунікації, поведінки та діяльності у різних сферах життя, надає допомогу людям, що зазнають труднощів у певних ситуаціях, пов'язаних із спілкуванням і взаємодією іншими; діагностико-корекційна робота має бути організована як цілісний і систематичний процес психологічного супроводу.

Розроблена нами корекційно-розвивальна тренінгова програма ґрунтувалась на отриманих результатах емпіричного дослідження, проведеного на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Володарський професійний аграрний ліцей», та розроблялась з опорою на висновки теоретичного аналізу проблематики взаємозв'язку життестійкості та компонентів психологічного благополуччя. Метою її реалізації є психологічна допомога, спрямована на актуалізацію внутрішнього психологічного і психічного потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психічного благополуччя особистості та підвищення його життестійкості в умовах сьогодення.

Загальна кількість учасників дослідження – 30 осіб, працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ», віком від 25 до 76 років, з них 16 чоловіків і 14 жінок, вища освіта – 21, середня спеціальна – 5, базова вища – 4, включаючи адміністрацію закладу, викладачів, майстрів виробничого навчання, методистів, вихователів та обслуговуючий персонал, які були розділені на 2 групи по 15 осіб: експериментальну і контрольну. Тренінгову програму проходили 15 учасників експериментальної групи. Участь у тренінгових заняттях була добровільною. Період проведення тренінгу: листопад-грудень 2024 року.

Нами було проведено 2 етапи тестування (попереднє – до проведення тренінгових занять і після проведення занять) стану

психологічного благополуччя та його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) у працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ» з використанням таких методик дослідження: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтєва, О. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

За результатами тестування у експериментальну групу було обрано 15 учасників, у яких виявилися низький або середній рівні життєстійкості. Взявши за основу припущення, що у даному дослідженні переважаючими для нашого аналізу взяти чинники життєстійкості у межах категорії суб'єктивного благополуччя, осмисленості реальних життєвих ситуацій та пошук ефективних копінг-стратегій, тренінгова програма включає три блоки занять:

1. Діагностичний – у якому передбачається здійснити діагностику учасників дослідження з використанням тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтєва, Е. І. Рассказової); методик «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

2. Корекційно-розвивальний – після проведення аналізу отриманих у діагностичному блоці результатів учасників дослідження, напрацьовуються і проводяться певні психологічні заходи, які спрямовуються на підвищення у викладачів рівнів психологічного благополуччя та компонентів життєстійкості, на розвиток включення у події та уміння керувати власним життям; формуються навички до пошуку і використання прийнятних копінг-стратегій з метою подолання стресових ситуацій, спричинених перебуванням у періоді воєнного стану.

3. Контрольний – здійснення повторного дослідження, яке має ціль визначити ефективність запропонованого і проведеного комплексу заходів під час занять, що направлені на оновлення і покращення показників психологічного благополуччя та життєстійкості учасників тренінгової програми.

Тренінг складається з восьми занять, тривалість кожного – 1 година 20 хвилин.

Після проведення тренінгу учасникам було запропоновано пройти повторно тестування за визначеними методиками. Для встановлення відмінностей між показниками життєстійкості у учасників до та після проведення тренінгу для аналізу вибірок нами був звикористаний t-критерій Стюдента. Згідно з отриманими результатами виявлено, що після участі у тренінговій програмі показники життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О зросли, причому за шкалами життєстійкості залученість та контроль ці зміни є статистично значимими, на що вказує значимість менше 0,05 за t-критерієм Стюдента.

Після проведеного експериментального дослідження можна стверджувати, що корекційно-розвивальна тренінгова програма справила належний вплив на учасників занять та може застосовуватися з метою підтримки психологічного благополуччя та підвищення рівня життєстійкості у учасників освітнього процесу в період воєнного стану. Особливо позитивну оцінку викликали корекційно-розвивальні завдання, спрямовані на виконання вправ, які сприяють протидії стресу, аналізу та використанню своїх особистісних ресурсів, здатності висловлювати свої «реальні» емоції, не створюючи напруженості в стосунках з іншими, загальні прийоми підтримки та забезпечення психічного здоров'я в умовах війни, зокрема, зниження рівня тривожності, дратівливості, а, відтак – покращення психологічного благополуччя та життєстійкості учасників освітнього процесу.

Розроблена тренінгова програма має ефективний результат та може застосовуватися у таких закладах задля підтримки психологічного благополуччя, підвищення рівня життєстійкості у педагогів, а, отже, покращення загальної психологічної атмосфери навчального процесу. Загалом, тренінгова програма справля позитивний вплив на розвиток життєстійкості та двох компонентів – залученості та контролю.

ВИСНОВКИ

Проблематика питань психологічного благополуччя є надзвичайно актуальною у нинішній час в українському суспільстві, оскільки сьогодні наша держава перебуває більше як 10 років у стані війни, економіка країни потерпає від наслідків агресії ворога, значна кількість населення потребує більшого соціального захисту, потерпає від емоційного напруження, стресів і змін у звичному повсякденному житті, невизначеності життєвих перспектив кожної людини.

Складність проведення дослідження феномену психологічного благополуччя полягає в тому, що механізм його формування залежить нарівні від особливостей соціального середовища та стану і наповнення емоційного внутрішнього світу особистості, крім того, дослідники звертають увагу на взаємовплив компонентів психологічного благополуччя та суб'єктивних й об'єктивних чинників.

Психологічні характеристики життестійкості визначають, що вона, як психологічна властивість змінює поведінку особистості під час життєво важливих ситуацій, значним чином впливає на характер і перебіг особистісних відносин між людьми, які стають більш відкритими, зростає інтерес до оточуючих людей зокрема та світу в цілому. Психологічно стабільна життєва діяльність дає змогу розвиватися, самовдосконалюватися, незважаючи на труднощі сьогодення. Педагогічна професія належить до професій типу «людина-людина», коли суб'єкт і об'єкт професійної діяльності є живими людьми, зі своїми уподобаннями, характерами, темпераментами, психічними і фізичними особливостями. Для педагога високий показник життестійкості та психологічного благополуччя є вкрай важливим, адже його професійна діяльність належить до найнапруженіших у психологічному плані. Життестійка особа використовує «гнучку» саморегуляцію, що дає їй можливість контролювати власне життя, професійну діяльність, приймати важливі життєві рішення у складних ситуаціях. Тому життестійка особистість частіше відчуває задоволеність своєю працею і демонструє високу ефективність у професійній діяльності, міжособистісних стосунках.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики життестійкості, психологічного благополуччя та зв'язку між ними показав, що життестійкість – багатогранна і визначна особистісна риса, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. Саме формування стресостійкості до складних життєвих обставин за допомогою покращення показників психологічного благополуччя значним чином покращить ефективну професійну діяльність працівників закладів освіти у надскладних умовах воєнного часу.

Ми поділяємо думку О. Чиханцової про те, що життестійкість опосередковано впливає на показники психологічного благополуччя. Згідно із структурною моделлю взаємозв'язків життестійкості та психологічного благополуччя, розробленою дослідницею, нами

розглядається припущення, що підвищення рівня життєстійкості призведе до зростання психологічного благополуччя. Іншими словами, що вища життєстійкість особистості, то, ймовірніше, вищим буде рівень її психологічного благополуччя, і навпаки [63, 74].

Обґрунтовуючи актуальність вивчення життєстійкості особистості, сучасні науковці звертають увагу на підвищений науковий інтерес психологічної науки до питань якості життя людини, її психічного здоров'я, задоволеності собою, оточенням, сім'єю, професійною сферою реалізації. Увага науковців сконцентрована на вивченні ключових передумов, що дають людині змогу підтримувати ефективну взаємодію з важливими для неї людьми, досягати успіху в житті, бути щасливою, незважаючи на наявність певних життєвих обставин і проблем.

На підставі теоретичного аналізу наукових досліджень ми можемо зробити висновок, що життєстійкі переконання створюють протистояння до тяжких переживань, стимулюють прийняття правильних рішень, що впливає на поведінку, на можливість долати труднощі та на поліпшення психічного здоров'я і психологічного благополуччя. Отже, життєстійкість - це особистісна характеристика, яка є загальною мірою психічного та психологічного здоров'я людини й відображає три життєві установки: залученість, упевненість у можливості контролю над подіями, готовність до ризику.

Одним із завдань нашого дослідження було встановлення рівня життєстійкості працівників закладу професійної (професійно-технічної) освіти у період воєнного стану. Вибірка складала 30 працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ», віком від 25 до 76 років, з них 16 чоловіків і 14 жінок, вища освіта – 21, середня спеціальна – 5, базова вища – 4, включаючи адміністрацію закладу, викладачів, майстрів виробничого навчання, методистів, вихователів та обслуговуючий персонал, які були розділені на 2 групи по 15 осіб: експериментальну і контрольну.

Нами було проведено 2 етапи тестування (попереднє – до проведення тренінгових занять і після проведення) стану психологічного благополуччя та його впливу на компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) у працівників ДПТНЗ «Володарський ПАЛ» з використанням таких методик дослідження: тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. А. Леонтьєва, О. І. Рассказової); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).

На першому етапі ми провели первинну діагностику рівня розвитку життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О за допомогою тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва та методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Вибірка учасників дослідження в експериментальну групу проводився на основі результатів тестів: 15 учасників тестування мали середній та низький бали рівнів трьох компонентів життєстійкості.

Згідно з результатами тестування по методиці «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» виявилося, що учасники тестування мають високий рівень вираженості «психологічного благополуччя» та «благополуччя в стосунках», що свідчить про активну життєву позицію, здатність управляти своїм життям та налагоджувати ефективну соціальну взаємодію. З іншого боку, негативним є те, що показник «фізичного здоров'я та благополуччя» є відносно низьким, що обумовлено великим стресовим навантаженням, негативними емоціями, переживаннями за своїми близькими, відсутністю нормального сну під час війни, частими повітряними тривогами, відключенням світла тощо. Результати тестування рівня життєстійкості до проведення тренінгових занять показали, що для учасників освітнього процесу більш характерний середній рівень вираженості залученості і контролю (62-68% працівників),

високий рівень залученості мають 3% - 5%, контролю – 12%; низький рівень залученості – у 32-33%, контролю – у 20-22 %. За шкалою «прийняття ризику» більшість учасників опитування мають високий рівень (55% і 54%) вираженості прийняття ризику. Середній рівень прийняття ризику - у 31% і 30% опитаних, і низький – у 15%. У Згідно з результатами повторного тестування, після проведення 2-х тренінгових занять, у контрольній групі (яка не брала участь у тренінгових заняттях) відсотки рівнів вираження життестійкості майже не змінилися (різниця у межах 1 – 2 %) . Натомість, серед членів експериментальної групи підвищились відсотки високих і середніх рівнів залученості, контролю та прийняття ризиків за рахунок зниження середніх і низьких рівнів.

Згідно з результатами діагностики емоційного вигорання до проведення тренінгових занять виявлено, що симптом «емоційного вигорання» склався у 62 % працівників; симптом «емоційного вигорання» на стадії формування у 37%; симптомом «емоційного вигорання» не склався у 3%. Після проведення тренінгових занять показники резильєнтності покращилися.

З метою встановлення різниці у показниках життестійкості учасників дослідження до і після проведення тренінгових занять нами було застосовано t-критерій Стюдента. Встановлено, що учасники тренінгових занять отримали позитивні результати у розвитку компонентів життестійкості, тому що показники компонентів залученості і контролю зросли. Отже, згідно з результатами нашого дослідження можна констатувати, що корекційно-розвивальна тренінгова програма є досить результативною і може бути використана для психологічної допомоги, підтримки психологічного благополуччя та досягнення кращих рівнів компонентів життестійкості у учасників освітнього процесу в період воєнного стану.

Отримані результати дослідження дають впевненість у ефективності психологічної підтримки, консультуванні та проведенні корекційно

розвивальних тренінгових занять для учасників освітнього процесу у період воєнного стану.

Вирішення проблеми відновлення і підтримки психологічного благополуччя і життєстійкості працівників закладів професійної (професійно-технічної освіти) вимагає поєднання власних зусиль педагога по вирішенню особистісних проблем та роботи по нормалізації психологічної атмосфери і зовнішнього середовища в педагогічному колективі. Тому ми вважаємо доцільним у подальшому розробляти спеціальні просвітницькі заходи, корекційно-розвивальні програми по розвитку життєстійкості викладачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти для покращення психологічного благополуччя, психологічної підтримки, подолання емоційного вигорання педагогічних працівників і змоги ефективно виконувати свої освітні функції в умовах війни у повному обсязі, розвивати здорове та психологічно стійке молоде покоління.

Такі тренінгові заняття допомагають підтримувати показники психологічного благополуччя та комфорту педагогів, розвивають психологічну культуру педагогів, підвищують самооцінку і позитивне відношення до себе і своїх можливостей, розвивають навички ефективної комунікації, допомагають засвоювати засоби і прийоми саморегуляції в ситуації стресу, формують навички управління власним часом, розвивають емоційний інтелект, забезпечують психопрофілактику емоційного вигорання.

Після участі у тренінгах їх учасники мають віднайти для себе пояснення, що саме у житті розбалансовує їх, як відновити власні сили, які існують практики для емоційного перезавантаження та пізнання власних ресурсів. Вони опанують навички саморегуляції та розслаблення, антистресові техніки, як зняти емоційну та поведінкову скрутість, як долати негативні переживання та використовувати власну енергію для

продуктивної професійної діяльності, дізнаються і про способи профілактики синдрому емоційного та професійного вигорання.

Досліджуючи окремі напрями роботи психолога в ЗП(ПТ)О у період воєнного стану, спрямовані на допомогу учасникам освітнього процесу, зокрема – психологічну допомогу, підтримку, супровід та консультування, та методи, форми і інструменти психологічного впливу, які використовуються під час надання психологічної допомоги, ми дійшли до висновку, що залежно від напрямку роботи та конкретної ситуації, ефективними виявляються індивідуальні бесіди, консультації, а серед форм групової роботи – тренінги, СПТ, КРТ, направлені на профілактику стресових станів та підвищення стресостійкості, адаптації, покращенню складових психологічного благополуччя та життєстійкості.

За результатами дослідження нами розроблено рекомендації працівникам ЗП(ПТ)О щодо профілактики та подолання емоційного та професійного вигорання, підтримки психологічного благополуччя та життєстійкості.

Практичне значення нашої роботи вбачаємо у тому, що основні положення та висновки дослідження, практичні рекомендації, а також розроблена корекційно-розвивальна тренінгова програма можуть використовуватися практичними психологами закладів ЗП(ПТ)О у своїй діяльності для надання психологічної підтримки, профілактики стресових станів та підвищення стресостійкості, запобігання емоційному та професійному вигоранню, покращенню показників психологічного благополуччя та життєстійкості учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П., Мельничук В. О., Сабліна Н. О., Флярковська О. В., Харківська Т. А. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навч.-метод. посіб. Київ : ДНУ «Інститут модернізації освіти», 2023. 149 с.
2. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. – С. 3-10.
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінгстратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : зб. наук. праць. Острог, 2018. Вип. 6. С. 4–8.
4. Арефнія С. В. Проблеми адаптації до умов війни українців, які стали героями телевізійної програми «Допомога психолога». Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2 (26). 2022. С. 7-15.
5. Арцимеєва Д., Терентьева Г., Чуйко О., Шкуро В., Голотенко А. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни : посіб. для вчителів закладів ЗСО. Київ, 2022. 62 с. <https://drive.google.com/file/d/1r0qbJVj-lXfSjLtvzvJDeicK5YFI6wZL/view>
6. Байдик В. В., Гопкало Ю. П., Корнієнко І. О., Лунченко Н. В., Луценко, Р. А. Мороз Ю. А., Саврасов М. В., Ткачук І. І. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби. УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ : 2023. 111 с.
7. Бацилева О. В. Життестійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життестійкості : матеріали II наук. Семінару. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2021. С. 8-9.

8. Бедан В. Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2015. №10. С.121-126. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_23 (дата звернення : 01.04.2025).

9. <https://drive.google.com/file/d/1epOAxM6X0BujqfLqeM7fu0vn32PNWIVG/view?usp=sharing> Бондарчук О. І., Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян і психологів : *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1). 2023. С. 1-4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/HNAESU_2023_5_1_8 (дата звернення : 05.03.2025).

10. Браніцька Т. Р., Матохнюк Л. О., Шпортун О. М.. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум. Вінниця : КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. 131 с.

11. Великодна М. С., Колісник Л. О., Шестопалова О. П., Шило О. С., Депутатов В. О. Стрес-реакції, травма та пост-травматичне зростання школярів в умовах війни росії проти України. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. Вип. 1 (57), т.2. 2022. С. 81-97. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2022_1\(2\)__10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2022_1(2)__10) (дата звернення: 20.03.2025).

12. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

13 Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI : Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-57-1-2-81-97>

14. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Методична розробка. Кременчук, 2022. 56 с.

15. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір / Т. В. Данильченко. Чернігів : Вид. «Десна Поліграф», 2016. – 544 с.

16. 10. Звіт за результатами моніторингу системи П(ПТ)О в рамках Туринського процесу в Україні (2023 р). 45 с. URL:https://www.etf.europa.eu/sites/default/files/202307/System%20monitoring%20report%20-%20Ukraine%20UK_0.pdf (дата звернення: 23.03.2024).

17. Завалевський Ю., Флярковська О., Мельничук В., Кауліна Н. Статистично-аналітичні матеріали щодо стану та розвитку психологічної служби у системі освіти України (2022/2023 навчальний рік). Київ, 2023. 69 с.

18. Івасенко М. Г. Психологічні ресурси життєстійкості особистості. Актуальні питання сучасної психології : збірник наукових праць. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 53-57.

19. Інжиєвська Л. А. Наснаження особистості як чинник професійної діяльності в умовах війни в Україні: електронний навч. курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 33 с.

20. Інжиєвська Л. А. Ментальне здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 31 с.

21. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В., Івкін В., Ковальчук О. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ, 1 (25). 2022. С. 62-74. URL:<https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7> (дата звернення: 23.03.2024).

22. Карамушка Л. М. Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал психології та психотерапії*. 2022. № 4. С.24-45. <https://inpsy.academia.edu/LiudmylaKaramushka>

23. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф: процес та результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С.1-9.

24. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179–184.

25. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць. Київ. 2015. № 4 (29). С. 96-103.

26. Кравчук С. Особливості поведінкових проявів психологічної пружності особистості як чинника запобігання негативним наслідкам воєнного конфлікту. Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у ХХІ ст. Зб. тез наук. роб. Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.

27. Кривобок А. С. Сучасні технології виховання в ЗПО: електронний навчальний курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 43 с.

28. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Т. 33(72), № 4. С. 31-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2022_33%2872%29_4_8 (дата звернення: 23.03.2025).

29. Лабезна Л. П. Психологічний аналіз застосування копінг-стратегій студентською молоддю в умовах освітньої взаємодії. Наук. вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2017. Вип. 1, т.2. С. 155-159.

30. Лапа О. В. Запобігання професійному вигоранню педагогічних працівників закладів професійної(професійно-технічної) освіти у воєнний час. Наукова доповідь. Вісник НАПН України, 5(2). 2023. DOI: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5226> (дата звернення: 23.03.2025).

31. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 52. Т. 2. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 185-192.

32. Олефір В. О., Кузнєцов М. А., Павлова А. В. . Коротка версія тесту життєстійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди : Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 158-165.

33. Панок В. Г.; В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін.; Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. 2023. 212 с.

34. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Львів : Галицька Видавнича Спілка. 2022. 108 с.

35. Пахоль Б. Є. Соціально-психологічні чинники професійного суб'єктивного благополуччя особистості : дис. канд. психол. наук. 19.00.01. Київ, 2020. 227 с.

36. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навч. пос. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 114 с.

37. Положення про психологічну службу в системі освіти України: Наказ МОН від 22.05.2018 № 509. URL:<https://zakon.rada.gov.ua /laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 19.03.2024).

38. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). № 2. С.157-162.

39. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ : НікаЦентр, 2021. 104 с.

40. Про введення воєнного стану в Україні: Указ Президента України від 24.02.2022 № 2102-IX. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2102-20#Text> (дата звернення 14.03.2025).

41. Про затвердження професійного стандарту «Практичний психолог закладу освіти» Наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 24.11.2020 № 2425. <https://drive.google.com/file/d/1cz7ctju0AwvtYvw88iyhzl4Kahasuwa3/view> URL:https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf (дата звернення 20.03.2025).

42. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році/ Лист МОН України від 21.08.2023 № 1/12492-23, 31 с. URL:https://drive.google.com/file/d/1ZMrGsMG5Py_6291KnS_ZD0ouS9nwnY99/view(дата звернення 23.03.2025).

43. Про професійну (професійно-технічну) освіту: Закон України від 10.02.1998 № 103/98-ВР. URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/103/98-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 14.03.2025).

44. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Частина 1. Біла Церква : Ломжа. 2025. С.100-104.

45. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану : Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : ДЗВО «УМО». 2022. С. 101-105.

46. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

47. Решетник О. А. Порівняльний аналіз підходів до вивчення життєстійкості особистості як психологічного феномену. Вісник післядипломної освіти. Сер. «Соціальні та поведінкові науки». Вип. 9(38). С. 73-90. URL:<https://doi.org/10.32405/2522-9931>(дата звернення 14.03.2025).

48. Руденко Л. А. Роль психологічної служби системи професійно-технічної освіти у становленні особистості підлітка. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2013. С. 15–22.

49. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 3. С.123-128. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.21> 80 (дата звернення 24.03.2025).

50. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.) .

51. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: збір. Наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XI, вип. 15. 2017. С. 481–491.

52. Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця. Зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 29-34.

53. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінгзахисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58-63.

54. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. Соціальнопсихологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
55. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : 2009. С. 24-32.
56. Торба Н. Г. Профілактика та корекція педагогічних конфліктів в закладах професійної освіти: навч.-метод. пос. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2022. 200 с.
57. Торба Н. Г. Психолого-педагогічні засади професійної діяльності: ел. навч. курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 33 с.
58. Турчина Л. І. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в кризових умовах. *Педагогічний пошук*. 2023. № 2 (118). С.33-38.
59. Фурс О. Й. Розвиток психічної саморегуляції як чинник успішної освітньої діяльності в ЗП(ПТ) освіти» : ел. навч. Курс. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024. 44 с.
60. Хафізова Г. С. Особливості сенсожиттєвих орієнтацій у людей з різним рівнем психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія. 2013. Вип.45(2). С.219–227. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45\(2\)_30](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psychol_2013_45(2)_30) (дата звернення 20.03.2025).
61. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів умовах війни для правового та інтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск. 2022. С. 128–136. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/spec_2022/17.pdf
62. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211-231.
63. Чиханцова О. А. Психологія становлення життєстійкості особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 430 с.

64. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки. № 1, 2019. С. 72-77.

65. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. Вип. 39. С. 380-399. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 (дата звернення 02.02.2025).

66. Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2024 /2025 навчальному році. Лист МОН України від 08.08.2024 № 21/08-1233. 37 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1IoiJqAZ5k5pS2Ap2GoYu9R5U8BsSfjR/view> (дата звернення 01.03.2024).

67. Яцюк М., Прядкін К. Соціально-психологічні умови розвитку почуття когерентності дорослої особистості. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія : «Педагогіка. Психологія». 2023. Вип. 3. С. 118-123.

68. Ajdukovic, D., Kimhi, S., Lahad, M. Resiliency: Enhancing Coping with Crisis and Terrorism. NATOS Science for Peace and Security 59 Series – E : Human and Societal Dynamics, 2015. URL:https://www.researchgate.net/profile/Shaul_Kimhi/publication/283340834_Resiliency_Enhancing_Coping_with_Crisis_and_Terrorism/links/5634825708aeb786b702642d.pdf#page=179 (date of access: 03.02.2025).

69. Baranavskiy, I., Serdiuk, L., & Chykhantsova, O. Psychological characteristics of school-leavers' hardiness at their professional selfdetermination. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2 (7). 2016. P. 64–73.

70. Bartone P. T., Homish G. G. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderatedmediation study. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 265. 2016. P. 511-518. URL:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127> (date of access: 03.02.2025).

71. Brown A.M. An App for Every Psychological Problem: Vision for the Future : дис. докт. псих. наук / Brown A. M. – Regent University, 2015. – 140 с.
72. Bredburn N. The structure of psychological wellbeing. Chicago : Aldine, 2016.
73. Chikhantsova, O., & Serdyuk, L. Personal resources and their influence on the vitality of the individual. Collection of scientific works «Problems of modern psychology», (62). 2023. P. 23–43.
74. Chykhantsova O. The Role of Vocational Rehabilitation for People with Disabilities. Development prospects of the system of vocational rehabilitation of people with Disabilities. Experience of Lithuania and Ukraine. Siaulių : Šiaulių universitetas, 2015. P. 57-64.
75. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of WellBeing. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffsmultidimensional-model/> (date of access: 15.02.2025).
76. Deci E., Ryan R., Gagnei M., Leone D., Usunov J., Kornazheva B. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country: a cross-cultural study of self-determination. Personality and Social Psychology Bulletin. 2001. P. 930-942. URL: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_DeciRyanGagneLeon eE tal.pdf (date of access: 18.04.2025).
77. Diener E. Subjective well-being. Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
78. Karamushka L. M. Individual mental health during war: how to preserve and maintain it. Kyiv : Institute of psychology. 2022. 52 p.
79. Maddi S. R., Firestone L. Psychological hardiness: the key to resilience under stress [Electronic resource]. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (date of access: 07.02.2025).
80. Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology. Vol.1. P. 160-168.

81. Melhe M.A., Salah B.M., Hayajneh W.S. (2021). Impact of Training on Positive Thinking for Improving Psychological Hardiness and Reducing Academic Stresses among Academically-late Students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 21(1), 132-146. <http://dx.doi.org/10.12738/jestp.2021.3.010> (date of access:14.03.2025).

82. Romanova A.V., Salakhova V.B., Ganova T.V., Nalichaeva S. A., Nazarova L.S., Dolzhenko A.I. Hardiness as a component for sustainable development of a person's personality: ecological and psychological aspect. *EurAsian Journal of Biosciences*. Vol. 13, Issue 2. 2019. P.1833-1840.

83. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for post-traumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. C. 12-18.

84. Prentice J. A Review of the Risks and Benefits Associated With Mobile Phone Applications for Psychological Interventions *Canadian Psychology*. *Psychologie Canadienne*. 2014. Vol. 55, №4. C. 282– 290.

85. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. URL:10.1159/000289026 (Last accessed: 21.03.2025)

86. Seligman, Martin E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. 2004.

87. Shtepa O. Self-esteem of the individual as a resource process and state. Collection of scientific works «Problems of modern psychology». 2023. P. 166–185.

88. Spirido K., Evangelia K. Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*. 2015. № 1(1). P. 53–73. URL:10.7897/2277-4343.04135.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест життєстійкості С. Мадді (В адаптації Д. А. Леонтьєва, О. І. Рассказової)

Діагностична мета: оцінка здатності і готовності людини активно і гнучко діяти в ситуації стресу і труднощів, ступінь його уразливості до переживань стресу і депресивності.

Учаснику дослідження пропонується відповісти на 45 тверджень, вибравши один із запропонованих варіантів відповідей:

- Немає - Скоріше ні ніж так - Скоріше так ніж ні - Так

Інструкція: Дайте відповідь, будь ласка, на кілька питань, відзначаючи галочкою той відповідь, який найкращим чином відображає Ваша думка.

Текст опитувальника:

1	Я часто не впевнений в своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				

11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.				
14.	Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитою.				
15.	Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.				
20.	Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.				
21.	Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржитися, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				

41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Обробка результатів: для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику).

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Таблиця Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життєстійкості

норми	життєстійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Інтерпретація результатів:

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників.

Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність

подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Загальна характеристика методики:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» включає три субшкали:

- 1) «*психологічне благополуччя*» (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);
- 2) «*фізичне здоров'я та благополуччя*» (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);
- 3) «*стосунки*» (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо)

Методика складається з 24 пунктів, в ній використовується 5-бальна оціночна шкала.

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?

6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Варіанти відповідей та відповідні бали:

Зовсім ні – 1 бал; трохи – 2 бали; середньо - 3 бали; дуже сильно - 4 бали; надзвичайно сильно – 5 балів.

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як

сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

ДОДАТОК В

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойка

Інструкція.

На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів вашої професійної діяльності – учнів, батьків та інших осіб, з якими ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.

19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу із невіру.

41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.

46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.

48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.

49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже без вихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.

54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.

55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.

61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.

65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.

66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.

67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.

68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.

69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.

80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Робота з людьми, вочевидь, підриває моє здоров'я.

Обробка та інтерпретація результатів.

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;

2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами. У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»:

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), - 37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у кут»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога і депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Фаза «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційне відчуження: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів. Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання». Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник виразності кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів: 0-9 балів – симптом не сформований; 10-15 балів – симптом на стадії формування; 16 і більше балів – симптом сформований. Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або увсьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість. Наступний крок в інтерпретації результатів – осмислення показників фазрозвитку - «вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними

показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

36 і менше балів – фаза не сформована; 37 – 60 балів – фаза на стадії формування; 61 і більше балів – фаза

ДОДАТОК Д

Розробка корекційно-розвивальної тренінгової програми «Підтримка психологічного благополуччя та життєстійкості працівників ЗП(ПТ)О»

Мета тренінгової програми: сприяння професійній та особистісній життєстійкості працівників освітнього закладу через підвищення рівнів: зацікавленості у власній професійній діяльності; задоволеності своєю професією, роботою та особистим життям; рівень розвитку особистісної та професійної включеності; рівнів соціального та професійного компонентів професійної життєстійкості; внутрішньої особистісної та професійної мотивації; здатності до швидкого встановлення контактів з

іншими людьми; здатності віддавати собі звіт у своїх потребах і почуттях; здатності регулювати власні емоції і професійну самоефективність. Також метою програми є зниження рівнів виразності таких складових професійного вигорання, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Завдання програми:

- Ознайомлення учасників з поняттями «життестійкість» і «професійна життестійкість».
- Ознайомлення з методами діагностики особистісної та професійної життестійкості і проведення дослідження.
- Підвищення рівня внутрішньої мотивації.
- Ознайомлення зі способами психічної саморегуляції і з методами зниження рівня емоційної напруги.
- Сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.
- Сприяння активізації особистісних ресурсів життестійкості.
- Формування установки на збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я.
- Зниження рівнів виразності емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Для виконання зазначених завдань були використані наступні методи і техніки: метод позитивної психотерапії (притчі, метафори), бесіди, релаксаційні методи, рольові ігри, мозковий штурм, завдання на самопізнання тощо.

Також у структуру тренінгових занять програми входять: рольові ігри (моделювання ситуацій); групові вправи-дискусії («Моє професійне «Я», «Плюси і мінуси моєї професії», «Мої способи боротьби зі стресом», «Мої професійні ресурси», «Пошук позитиву» тощо), тренінгові вправи з подальшим обговоренням та аналізом результатів.

Спілкування в умовах програми базується на принципах: «тут і тепер», персоніфікації висловів, відмови від знеособлених думок, активності і довірчого спілкування.

Структура тренінгової програми:

Тренінгова програма складається з трьох блоків:

1. Діагностичний – здійснення діагностики учасників дослідження з використанням методик Тест життєстійкості С. Мадді (В адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказова); Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойко.

2. Корекційно-розвивальний – на основі аналізу отриманих на попередньому блоці результатів, визначаються та здійснюються відповідні заходи, спрямовані на підвищення у вчителів рівня професійної життєстійкості та покращення психологічного благополуччя;

3. Контрольний – здійснення повторного дослідження, спрямованого на визначення ефективності комплексу заходів, що були застосовані.

Тренінг складається з восьми занять, тривалість кожного – 1 година 20 хвилин. Проводиться тренінг у приміщенні, з можливістю вільного пересування учасників, за наявності необхідного обладнання (столи, стільці, фліп-чарти, олівці, маркери, стікери тощо) та передбачає перерву «на каву» (20 хвилин). Заняття складаються з наступних компонентів: актуалізація проблеми (залежно від теми заняття), «Вітання» (очікування від заняття), вправи основної частини заняття (вправи на актуалізацію проблеми, вправи на пошук шляхів вирішення проблеми, вправи на розвиток практичних навичок), «Підсумки» (рефлексія, оцінка, аналіз, прощання). Важливим компонентом кожного психологічного тренінгу є

прийняття правил: довірливий стиль спілкування; спілкування за принципом «тут і тепер»; персоніфікація висловлювань; щирість у спілкуванні; повага до учасників групи; конфіденційність усього, що відбувається в групі; неприпустимість оціночного ставлення до людини; активна участь в тому, що відбувається.

Періодичність занять – 1 раз на три дні, кількість учасників – 15 осіб. До кожного заняття входять наступні елементи: актуалізація проблеми, ритуал вітання, основний зміст, рефлексія з приводу заняття і ритуал прощання.

Також обов'язковим елементом кожного заняття є домашнє завдання для продовження роботи над собою і поза межами програми з метою самопізнання та самопосилення, усвідомлення власних емоцій, перенесення отриманого у процесі занять досвіду в життя.

1. Діагностичний блок:

Заняття 1.

Знайомство.

Міні-лекція «Психологічне благополуччя та його вплив на життєстійкість».

Групова психодіагностика.

Здійснення психодіагностики учасників тренінгу з використанням наступних методик:

- 1) Тест життєстійкості С. Мадді (В адаптації Д. А. Леонтьєва, Е. І. Рассказова);

Перерва на каву – 20 хв.

- 2) Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

3) Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В. В. Бойко

2. Формувально-розвивальний блок

Заняття 2. Прийоми саморегуляції.

Мета заняття: ознайомлення із поняттям саморегуляції та робота над здатністю до саморегуляції.

Актуалізація проблеми. Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Саморегуляція – це узгодження особистістю об'єктивних вимог навколишнього середовища з суб'єктивними можливостями активності.

Ефекти саморегуляції: – ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості), – ефект відновлення (ослаблення проявів втоми), – ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Рушійною силою саморегуляції є воля. Саморегуляція особистості формується і розвивається в процесі мовленнєвої комунікації, що забезпечує різні форми активності й розвитку особистості.

– Вітання.

Вправа «Список Робінзона».

Якщо важко або неможливо комусь розповісти про нещастя, що спіткало, то можна висловити це на папері, слідуючи нескладній процедурі. Якщо ми згадаємо роман Д. Дефо «Робінзон Крузо», то в ньому Робінзон примусив себе серйозно і докладно обміркувати своє положення і вимушені обставини життя (почав раціонально мислити). Перше, що він зробив для цього, – почав записувати свої думки прагнучи «висловлювати словами все, що пригнічувало і мучило, і тим хоч скільки- небудь

полегшити свою душу». Він вирішив записувати в список всі негаразди і, які з ним трапилися, а поряд – все, що трапилося з ним відрядного. (У будь-якій невтішній ситуації завжди є і позитивні моменти).

Висловивши переживання на папері, Робінзон почав свій шлях до одужання: – Досягається розрядка, оскільки людина намагається своїм записом зупинити власні муки, переживання, відчай.

– Уривається ефект самонавіяння, коли людину переслідують нав'язливі думки про безвихідність ситуації, про неможливість знайти вихід.

– Записавши на папері травмуючу подію, людина робить перші висновки, припиняє тим самим процес звуження свідомості, характерний для людини в ситуації сильного стресу.

– Починається аналіз ситуації, який призводить до зниження емоційної напруженості за рахунок включення в дію інтелектуального компоненту свідомості.

– Раціональне мислення, голос розуму допомогли Робінзону – він спочатку змирився з своїм положенням, а потім став шукати вихід з нього.

Перерва на каву – 20 хв.

Мозковий штурм: створення банку природних способів саморегуляції емоцій. Учасники по черзі називають способи, які вони використовують в своєму житті для виходу зі стресової ситуації або для надання собі самодопомоги у важких життєвих ситуаціях. Способи оформляються на дошці або ватмані. Ведучий узагальнює отримані результати і підводить підсумок.

Вправа «Квітка побажання».

Мета: поглиблення емоційних зв'язків між учасниками, налаштування на активну роботу. Час: 20 хв. Матеріали: квітка.

Хід вправи: учасники передають один одному квітку, бажаючи чогось приємного на час заняття. Наприклад, «радості», «творчого натхнення» тощо. Побажання повинні бути короткі (1–2 слова). Квітка повинна

потрапити до кожного учасника. Ведучий пильнує, щоб кожний з учасників отримав приємні слова. Після проведення вправи проводиться обговорення.

– Рефлексія. Прощання (10 хв).

Заняття 3. Регуляція і саморегуляція емоцій.

Мета: сприяння здатності спонтанно і безпосередньо виражати свої емоції і почуття та регулювати їх.

Актуалізація проблеми. Регуляція емоцій є комплексом психічних процесів, які підсилюють, послаблюють або утримують на одному рівні інтенсивність емоційних реакцій людини. Поділяють на: саморегуляцію діяльності та психічних процесів; регуляцію психічних станів і нерівноважних станів; саморегуляцію функціональних станів у професійній діяльності; контроль поведінки, складовою частиною якої є емоційний контроль.

Регуляція емоцій – усвідомлення своїх емоційних переживань і їхнє біологічно і соціально доцільне використання для досягнення мети і задоволення потреби. Регуляція емоцій передбачає застосування знань про свої емоції для вирішення проблеми, про яку вони сигналізують.

– Вітання.

– Вправа «Пошук позитиву».

Мета: виробити способи пошуку позитиву в складних професійних і життєвих ситуаціях.

Час: 30 хв.

Хід вправи: виконується індивідуально. Є стресові ситуації, які мало залежать від нас. Ми можемо їх тільки прийняти із вдячністю як частину нашого життєвого досвіду. Для того, щоб підняти свою самооцінку і сформувати позитивні емоції, можна виконати наступну вправу. Інструкція ведучого: «Згадайте який-небудь епізод останніх двох тижнів, який вас

засмутив або розчарував. Візьміть аркуш паперу і максимально об'єктивно сформулюйте суть події, намагаючись утримуватися від емоційних оцінок. Нижче допишіть слово «Зате ...» і знайдіть, як мінімум, три позитивних наслідки цієї події». Після проведення вправи проводиться обговорення.

Перерва на каву – 20 хв.

Вправа «Мої способи боротьби зі стресом».

Час: 20 хв.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари для обговорення власних способів боротьби зі стресом. Після проведення вправи проводиться обговорення.

– Рефлексія. Прощання (10 хв).

Заняття 4. Моя професійна мотивація.

Мета заняття: Ознайомити учасників з поняттями «мотивація» і «професійна мотивація», «внутрішня професійна мотивація». Сприяння підвищенню рівня внутрішньої професійної мотивації.

Актуалізація проблеми. Мотивація – це циклічний процес безперервного взаємного впливу та перетворень, у якому суб'єкт дії та ситуація взаємно впливають одне на одного. Мотивація може бути не тільки внутрішньою та зовнішньою, а й позитивною та негативною. Професійна мотивація є процесом наповнення смислами найзначущих стимулів праці, в результаті чого виникає структура у вигляді ієрархії смислоутворювальних мотивів, яка здатна здійснювати зворотній вплив на трудову поведінку особистості. Про внутрішній тип мотивації варто говорити, коли для особистості має значення власне сама діяльність. Якщо ж в основі мотивації професійної діяльності лежить прагнення до задоволення інших потреб, зовнішніх стосовно змісту самої діяльності (мотиви соціального престижу, зарплати і т. ін.), то в такому випадку прийнято говорити про зовнішню мотивацію.

– Вітання.

– Вправа «Моє професійне «Я».

Мета: підвищення самооцінки; гармонізація емоційного стану; розвиток позитивної професійної концепції «Я-вчитель». Час: 10–15 хв.

Хід вправи: На окремому аркуші пропонується намалювати сонце так, як його малюють діти: «У кружечку напишіть власне ім'я або намалюйте себе як вчителя. Біля кожного променя напишіть що-небудь гарне про себе з професійної точки зору. Задача – написати про себе якнайкраще. Якщо з часом у вас з'явиться нова якість, ви можете додати промінчик до сонця».

– Вправа «Плюси і мінуси моєї професії».

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари для обговорення плюсів і мінусів професії. За сигналом ведучого учасники обмінюються ролями. Після закінчення вправи проводиться обговорення.

Перерва на каву – 20 хв.

– Вправа «Моя професійна мотивація».

Мета: В процесі проведення цієї вправи вирішується завдання осмислення відмінностей в цілях професійної діяльності на початку кар'єри і в процесі накопичення професійного досвіду. Час: 25 хв.

Обладнання: аркуші форматом А-4, фломастери (олівці).

Хід вправи:

Невеликий аркуш ділиться на три частини. Присутнім пропонується відповісти на запитання «Для чого ви працюєте?» з позиції минулого, теперішнього, майбутнього: початок професійної діяльності; в теперішній час; через 5 років.

Присутні діляться, передусім, власними враженнями від своїх записів. Важливо, щоб вони самі змогли побачити можливі відмінності в змісті, кольоровій гамі зображеного. Після завершення вправи проводиться обговорення.

– Рефлексія. Прощання (5 хв).

Заняття 5. Контактність і гнучкість поведінки.

Мета заняття: розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування; відпрацьовування навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми і розвиток гнучкості поведінки. Актуалізація проблеми. Контактність – здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи звичну у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єкт-суб'єктного спілкування. Гнучкість поведінки – це ступінь гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточенням, здатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію.

Вправа «Група підтримки». Колектив розподіляють на 3 групи по п'ять учасників в кожній.

- 1 крок – протягом 3-5 хв. автор розкаже/описує свою або чужу складну робочу ситуацію, що там відбувалось, як себе почуває людина;
- 2 крок – усі, окрім автора, розповідають, як вони себе почувають, називаючи свої почуття (5-15 хв.);
- 3 крок – група має можливість поділитись ідеями, власним досвідом та думками, як вирішити «складне питання» (5 хв.);
- 4 крок – автор ділиться своїми почуттями – що корисного він почув, що планує використати. Інші обговорюють власні почуття (5 хв). Потім настає черга наступної людини розказувати свою історію з практики.

Перерва на каву – 20 хв.

Вправа «Моє хоббі».

Мета: перенесення розгляду проблем креативності в область щоденних життєвих реалій. Час: 15 хв.

Обладнання: маркери, листи формату А-3, А-2.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в групи по 5 осіб та отримують завдання: «сформулювати перелік рекомендацій, які дозволять відкрити в собі бажання займатися улюбленим заняттям - хоббі.

Сформульовані рекомендації мають бути реальними і з потенційною можливістю впровадження більшістю учасників. Після виконання завдання аркуші розміщуються для ознайомлення всіма учасниками. Представники кожної команди озвучують свої рекомендації та коротко пояснюють, як саме їх дотримання допоможе зробити власне життя більш насиченим радісними моментами.

– Рефлексія. Прощання (10 хв.).

Заняття 6. Професійна життестійкість

Мета заняття: сприяння активізації особистісних ресурсів, посилення професійної життестійкості.

Актуалізація проблеми. Професійна життестійкість – характеризує можливості особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість, не знижуючи успішності професійної діяльності. Вітання.

Вправа «Ромашка».

Мета: сприяти позитивному сприйняттю свого «Я», підвищення самооцінки. Хід вправи.

Ведучий пропонує протягом 10 хвилин учасникам подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен із вас заслуговує на повагу?» Потім кожен малює ромашку з не менше як 7 пелюстками, у центрі квітки (в колі) пише своє ім'я або малює власний портрет, а у пелюстки записує свої позитивні риси. Ведучий наголошує: «Постарайтеся, аби пелюсток було якнайбільше».

Обговорення результатів вправи – 20 хв.

Перерва на каву – 20 хв.

Вправа-дискусія «Мої ресурси життєстійкості».

Складні ситуації зустрічаються майже кожного дня, але не кожна з них закінчується поразкою. Завдяки чому ми знаходимо вихід із складних життєвих і професійних обставин?

Інструкція: «Розділіть аркуш паперу навпіл. Перша колонка буде мати назву «зовнішні ресурси життєстійкості», друга – «внутрішні ресурси життєстійкості». А тепер максимально сконцентруйте на собі і спробуйте виявити те, що завжди вас підтримує і допомагає запобігти невдачі у будь-яких життєвих ситуаціях. У першій колонці запишіть тих людей, на допомогу або пораду яких ви завжди можете розраховувати. У другій – найбільш сильні риси вашого характеру й темпераменту, які підтримують вас вже сьогодні». Тривалість – 10 хв.

Обговорення: На які власні ресурси життєстійкості ви можете розраховувати на шляху до досягнень? Як ви зрозуміли, що саме ці якості для вас є найважливіші? Тривалість – 10 хв.

– Рефлексія. Прощання (10 хв.).

Заняття 7. Проведення повторної групової психодіагностики.

Групова психодіагностика.

Здійснення повторної психодіагностики учасників тренінгу з використанням наступних методик:

1) Тест життєстійкості (С. Мадді)

Перерва на каву – 20 хв.

2) «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

3) Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко).

Рефлексія. Прощання (10 хв.).

3. Контрольний блок

Заняття 8. Завершення тренінгової програми.

Мета заняття: підведення підсумків і завершення тренінгової програми.

Вітання.

Вправа «Рефлексивна гра «Дартс».

Рефлексія (лат. *refl exio* – звернення назад, самопізнання) – усвідомлення індивідом того, як його сприймають і оцінюють інші індивіди або спільності; вид пізнання, у процесі якого суб'єкт стає об'єктом свого спостереження; роздуми, аналіз власного психічного стану.

Мета: Підведення підсумків тренінгових занять. Час: 20 хв.

Обладнання: шаблон гри «Дартс» на аркуші ватману, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: На аркуші ватману малюється шаблон гри «Дартс», на якому має бути 8 (можна більше або менше) секторів. У кожному з секторів записуються параметри для рефлексії групової взаємодії, діяльності, що відбулись. Наприклад, 1-й сектор – оцінка змісту тренінгу; 2-й сектор – оцінка форми, методів взаємодії; 3-й сектор – оцінка діяльності тренера; 4-й сектор – оцінка власної діяльності, 5-й – оцінка колективної співпраці та залученості; і т.д. Кожний учасник маркером або фломастером (ручкою, олівцем) по одному разу в кожний сектор «стріляє» у мішень, роблячи мітку (крапку, «плюс» тощо). Мітка відповідає його оцінці результатів взаємодії, що відбулася. Якщо учасник дуже низько оцінює результати, то мітка йому ставиться в «молоко» або в простір далі від мішені; якщо вище, то в простір ближче до центру. Якщо результати оцінюються дуже високо, то мітка ставиться в «яблучко». Після того, як всі учасники взаємодії «вистрілили» (поставили мітки) у рефлексивну мішень, вона вивішується на загальний огляд і тренер організує її короткий аналіз. Після проведення вправи проводиться обговорення.

– Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів».

Робота у міні-групах по 5 учасників. Спочатку кожний учасник самостійно визначає п'ять видів активності, відпочинку, які, з його досвіду, дають йому задоволення. У міні-групі учасники обговорюють свої джерела поповнення ресурсів, групують їх. Кожна група спільно обирає будь який ресурс і символічно презентує його у великій групі (у вигляді символічних дій, пантоміміки, «скульптури»), коротко описує.

Перерва на каву – 20 хв.

Вправа «Світлофор».

Мета: з'ясувати реалізацію очікуваних результатів. Час: 20 хв.

Обладнання: зображення світлофора, «смайлики» зеленого, жовтого і червоного кольорів. Ведучий: «Ми багато чого послушали, побачили, багато попрацювали. Наостанок, мені б хотілося, щоб ви висловили своє враження про наш тренінг, обравши один із «смайликів». Якщо тренінг був корисний для вас, візьміть зелений, якщо ви не впевнені – жовтий, а якщо вважаєте, що ні – червоний».

Інструкція: «Пропоную підійти до зображення «Світлофора» і розташувати свій «смайлик» на ній». Обговорення в колі: кожен учасник обирає і закінчує фразу за власним бажанням (Мене вразило... Мені згадалося... Мені запам'яталося... Мене дратувало... Мені сподобалось ...).

– Рефлексія. Прощання (10 хв).