

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: Психологічні чинники підвищення життєстійкості вчителів в  
період воєнного стану**

Виконавець: студентка ПП-226М Біленко Вікторія Олександрівна

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Лузік Ельвіра Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Біленко Вікторії Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники підвищення життєстійкості вчителів в період воєнного стану» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 84 сторінки, з них обсяг основного тексту 73 сторінки, список використаних джерел нараховує 85 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Проблема життєстійкості та її психологічні чинники у науковій літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості у вчителів; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Тренінгова програма підвищення життєстійкості у вчителів; Висновки до третього розділу; Висновки. Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 9 таблиць.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.09.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.09.2022	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.10.2022	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.10.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.10.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	06.11.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.11.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	16.11.2021	
9.	Захист роботи	23.11.2021	

8. Дата видачі завдання: « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Вікторія БІЛЕНКО

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану та методи її підвищення»: 73 сторінки, 9 таблиць, 85 використаних джерел, 5 додатків.

Об'єктом дослідження є життєстійкість особистості.

Предметом є психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану.

Мета: встановити психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану та розробити методи її підвищення.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему психологічних чинників життєстійкості вчителів в період воєнного стану та розроблено тренінгову програму її розвитку. Встановлено, що основними чинниками життєстійкості вчителів є локус контролю Я, осмисленість життя респондентів та наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив. Знижує життєстійкість вчителів застосування ними копінг-стратегії втеча/уникнення.

Практичне значення: матеріали кваліфікаційної роботи рекомендуються використовувати при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні психологічної допомоги та підтримки вчителям, що працюють в період воєнного стану. Розроблену програму розвитку життєстійкості можна застосовувати при роботі з педагогічними працівниками, що змушені працювати в екстремальних ситуаціях.

**ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ОПТИМІЗМ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ,  
ВЧИТЕЛІ, ВОЄННИЙ СТАН.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ .....	9
1.1. Теоретичний аналіз життєстійкості з погляду різних наукових шкіл.....	9
1.2. Психологічні чинники життєстійкості .....	13
1.3. Особливості професійної діяльності вчителів в період воєнного стану .....	19
Висновки до першого розділу .....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВЧИТЕЛІВ .....	25
2.1. Характеристика вибірки та методичні засади дослідження .....	25
2.2. Аналіз групових результатів емпіричного дослідження життєстійкості та її чинників у вчителів .....	32
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою методів математичної статистики.....	39
Висновки до другого розділу .....	45
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВЧИТЕЛІВ .....	47
3.1. Аналіз наукових методів підвищення життєстійкості.....	47
3.2. Розробка та апробація тренінгової програми підвищення життєстійкості у вчителів .....	50
3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми .....	66
Висновки до третього розділу .....	69
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	74
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Через воєнний стан в Україні сучасні умови професійної діяльності педагогічних працівників стають екстремальними, що вимагає особливих особистісних властивостей та здатності долати складні професійні ситуації.

Ще до початку війни динаміка сучасного життя, діджиталізація, тривалий період пандемії коронавірусу, що спричинив перехід на дистанційну форму навчання – все це провокувало серйозні стресові навантаження на систему освіти та вимагало від педагогічних працівників високої гнучкості, мобільності, стресостійкості, активності та постійного самовдосконалення. З початком війни виклики до системи освіти збільшилися у рази, а напруження та відповідальність педагогічних працівників, мабуть у сотні разів. На наш погляд, саме формування життєстійкості допоможе вчителям ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та працювати в екстремальних умовах воєнного часу.

Феномен життєстійкості в психології розробив С. Мадді, у вітчизняній та зарубіжній психології його дослідженням займалися Е.Ф. Зеєр, Л.А. Александрова, О. В. Бацилева, О. М. Басенко, С.А. Богомаз, С.А. Водяха, С.Л. Кравчук, Д.О. Леонт'єв, М.В. Логінова, К.Р. Маннапова, Т.В. Наливайко, Є.І. Рассказова. Життєстійкість розглядається як інтегральна характеристика особистості, як система переконань, як ресурс та складова особистісного та інноваційного потенціалу, як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості.

Автор концепції життєстійкості С. Мадді наголошував на важливості вираження всіх складових життєстійкості, а саме - контролю, залученості та прийняття ризику - для підтримання оптимального рівня працездатності та активності у стресових та екстремальних умовах. В зв'язку з цим особливо актуальним є дослідження рівня життєстійкості вчителів як інтегральної

характеристики та її елементів, а також встановлення психологічних детермінант життєстійкості та розроблення способів її підвищення.

**Об'єктом дослідження** є життєстійкість особистості.

**Предметом** є психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану.

**Мета:** встановити психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану та розробити методи її підвищення.

**Завдання:**

1. проаналізувати наукову літературу з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників та встановити ступінь розробленості проблеми.
2. діагностувати рівень життєстійкості вчителів у період воєнного стану.
3. встановити психологічні чинники життєстійкості вчителів.
4. розробити психологічну програму підвищення рівня життєстійкості у вчителів та перевірити її ефективність.

**Теоретико-методологічною основою** нашого дослідження виступили концепція життєстійкості С. Мадді, особистісного потенціалу Д.А. Леонтєва, Т.О. Гордєєвої, концепція атрибутивного стилю М. Селігмана, теорія диспозиційного оптимізму М. Карвера та Ч. Шейєра, концепція адаптаційного потенціалу А. Маклакова та ін.

**Методи дослідження:**

1. *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, наукової літератури;
2. *емпіричні:* для діагностики життєстійкості вчителів та її психологічних чинників було застосовано такі психодіагностичні методики:
  - Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва;
  - тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
  - Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна;

- Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна;

- Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєєва.

3. *статистичні*: критерій Колмогорова-Смірнова для визначення типу розподілу даних, коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними, регресійний аналіз.

**Практичне значення:** Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендуються використовувати при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні психологічної допомоги та підтримки вчителям, що працюють в період воєнного стану. Розроблену програму розвитку життєстійкості можна застосовувати при роботі з педагогічними працівниками, що змушені працювати в екстремальних ситуаціях.

**Вибірку** склали 45 вчителів, віком від 25 до 58 років, з них 32 жінки та 13 чоловіків.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 85 найменувань (із них 20 іноземною мовою), додатків на 34 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 73 сторінках і містить 9 таблиць. Загальний обсяг роботи – 113 сторінок.



# РОЗДІЛ 1

## ПРОБЛЕМА ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

### 1.1. Теоретичний аналіз життєстійкості з погляду різних наукових шкіл

Поняття *hardiness* ввели у науковий обіг американські психологи С. Кобейс та С. Мадді [76]. Ще з 1975 року вони досліджували переживання стресу у менеджерів телефонної компанії та встановили, що в період змін в роботі компанії близько 60% співробітників відчували погіршення здоров'я та психічного стану аж до спроб самогубства. Також у цих менеджерів погіршувалися стосунки з близькими та знижувались показники ефективності професійної діяльності. Проте трохи більше 30% працівників, навпаки, демонстрували зростання успішності діяльності та приплив енергії в стресовій ситуації. Дослідники зацікавились, чому одні менеджери були більш стресостійкими ніж інші, та з часом вивели поняття «життєстійкості», яке включало 3 установки: стосовно стресових ситуацій, оточуючих людей та застосування трансформаційного або регресійного копіngu. В залежності від цих 3-х установок людина є більш або менш життєстійкою.

Термін «*hardiness*» найбільш вдало перекладається як «життєстійкість», у трактуванні Леонтьєва Д.О. [30] Проте іноді проводиться паралель з поняттям «життєздатність» Б.Г. Ананьєва, «мужністю творити» Р. Мейя, «вкоріненістю у бутті» М. Хайдеггера, «трансценденцією» С.Л. Рубінштейна, «зрілістю» Б.Г. Ананьєва, С.Л. Рубінштейна, Г. Олпорта [46].

С. Мадді характеризує життєстійкість як інтегральну особистісну рису, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. До основних складових життєстійкості він відносить залученість у процес життя, контроль (впевненість у підконтрольності подій власного життя та готовність їх

контролювати) та прийняття ризику або виклику життя. Вони є відносно автономними, а рівень їх вираженості запобігає виникненню стану напруженості під час переживання стресу [75].

За визначенням автора, залученість (англ. - «commitment», відданість справі) – це занурення або включення людини у події життя, у діяльність та отримання задоволення від цього [79, с. 292].

Вираженість показника «контроль» передбачає пошук шляхів вирішення проблеми чи способів впливу на ситуацію, для зменшення її стресогенності. Люди з високим рівнем контролю намагаються уникнути стану беспорядності та розуміють зв'язок між власними діями та їх результатом, переконані в можливості змінити ситуацію та впливати на оточення.

Прийняття ризику (англ. - «challenge», виклик) вказує на розуміння людиною неминучості ризику та її відкритість новому досвіду. Особистості з високим рівнем цієї властивості сприймають стресові події як виклик чи випробування, як можливість власного зростання, набуття нового досвіду.

Дослідження феномену життєстійкості дозволило послідовникам С. Мадді описати й інші компоненти життєстійкості. Так, А. Фомінова вважає, що життєстійкість включає кооперацію, довіру та креативність [59].

С. Мадді розглядає механізми життєстійкості, які знижують або не допускають розвитку соматичних хвороб та стресу [77]. По-перше, життєстійка людина оцінює те, що з нею трапляється, як менш стресове, на відміну від осіб з низькою життєстійкістю, які навіть невеличку неприємність сприймають як катастрофу. По-друге, такі людям притаманно справлятися з проблемою, змінюючи ситуацію, С. Мадді називає цей процес трансформаційним копінгом. Також високий рівень життєстійкості посилює імунну реакцію, що в свою чергу запобігає захворюванням. Ще одним механізмом життєстійкості автор називає дотримання здорового способу життя, якому людина залишається вірною, навіть у стресових ситуаціях. Для

життєстійких особистостей властиво шукати підтримку та допомогу у оточення, що сприяє трансформаційному копіngu.

Існує багато досліджень життєстійкості та пов'язаних з нею соціально-психологічних факторів, проте не існує єдиного трактування цього поняття в наукових працях. Згідно з дослідженнями С.А. Богомаза, який розглядав життєстійкість як компонент інноваційного потенціалу, існують характерні ознаки життєстійкої людини. Серед них осмисленість життя, задоволеність власним минулим та теперішнім, високий рівень активності та цілепокладання, інтерес до життя, прагнення керувати своїм життям та високий емоційний інтелект [4].

Л.А. Александрова пропонує своє бачення життєстійкості як здатності індивіда до трансформації несприятливих життєвих обставин. Автор виокремлює 3 складові життєстійкості, але трактує їх дещо інакше. На її думку, життєстійкість містить такі компоненти: особистісні ресурси, що забезпечуються копінг-стратегіями; смисл, який визначає напрямок життєстійкості та життя людини в цілому; гуманістична етика, від якої залежить вибір сенсу життя та шляхи його досягнення [1].

На думку Є.В. Нікітіної, у моделі життєстійкості є її практичне значення, адже автор розглядає її як важливий ресурс людини, який можна розвивати та змінювати з метою підтримки здоров'я та психічного благополуччя [46].

М.А. Одинцова вивчає життєстійкість як стиль подолання складних ситуацій. На її думку є 2 крайні форми поведінки: віктимна та життєстійка. Для останньої властивий високий рівень активності, пошук ресурсів для подолання труднощів, реалістичність сприйняття важкої життєвої ситуації та позитивне мислення [47, с. 188].

М.В. Логінова розглядає життєстійкість як складне структуроване психологічне утворення, систему переконань, що сприяють розвитку готовності керувати ситуацією підвищеної складності. Життєстійкі особистості, на її думку, характеризуються екстраверсією, пластичністю, активністю, щирістю, інтернальною локалізацією контролю [34].

Значний внесок у розвиток поняття життєстійкість зробив Д.О. Леонтєв, який розглядав її як складову особистісного потенціалу. Він стверджував, що саме життєстійкість відповідає за успіх у подоланні складних життєвих ситуацій. У співавторстві з Є.І. Рассказовою було досліджено зв'язок життєстійкості з переживанням стресу, депресивністю та копінг-стратегіями. Науковці встановили, що люди з високим рівнем життєстійкості не обирають стратегії уникання та не шукають соціальної підтримки, а намагаються планувати вирішення проблеми та позитивно переоцінювати ситуацію [31, с.46].

Д.О. Циринг досліджував зв'язок життєстійкості з особистісною безпомічністю та самостійністю у підлітків. Автор показав, що низький рівень життєстійкості властивий підліткам з вираженою безпомічністю та низькою самостійністю [62].

Л.А. Александрова аналізує ряд західних досліджень, присвячених впливу життєстійкості особистості на її психічне та соматичне здоров'я. Встановлено зв'язок низької життєстійкості, напруженої діяльності, неефективних копінгів та поведінки типу А, на основі чого можна передбачити погіршення здоров'я особистості [1]. Також показаний прямий зв'язок життєстійкості з адаптивними копінг-стратегіями (пошук підтримки та рішення проблеми) та обернений – з дезадаптивними (уникання). Життєстійкість зменшує вплив стресу та пов'язана з високою фрустраційною толерантністю, сприйняттям складної ситуації як менш загрозливої та з меншою вираженістю негативних емоцій.

Також Л.А. Александрова в процесі аналізу концепції життєстійкості пропонує нове бачення життєвих викликів як потенційної можливості зростання [1]. На її думку, будь-яка проблема може сприйматися людиною як можливість саморозвитку, за умови її переосмислення та сприйняття не як проблеми, а як виклику. Людина здатна подивитися на перешкоду як на життєву можливість, що сприяє її особистісному зростанню. Автор проводить паралель з дерефлексією В. Франкла, який пропонував клієнту змінити погляд

на проблему шляхом відволікання від себе та переорієнтацією на смисли та цінності світу. Схожий погляд демонструє Р. Лазарус, описуючи копінг-стратегію «позитивної переоцінки» як спробу подолання негативних емоцій шляхом позитивного переосмислення проблеми, в тому числі розглядаючи її як стимул до особистісного зростання [74].

Отже, не зважаючи на різні підходи до поняття життєстійкості, автори сходяться на позитивній оцінці даної властивості та наголошують на її провідній ролі у подоланні стресу та в забезпеченні ефективності діяльності в екстремальних умовах.

## **1.2. Психологічні чинники життєстійкості**

У ряді закордонних та вітчизняних досліджень показано, що життєстійкість залежить від багатьох чинників і є залежною змінною. Так, автор концепції життєстійкості С. Мадді вказує на 5 механізмів її формування: зміна суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки, практики здорового життя [75].

Е.Ф. Зеєр описав детермінанти життєстійкості:

1. Індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини, до яких автор відносить здоров'я, стать, вік, тілесність та спадковість.
2. Психофізіологічні та нейродинамічні особливості людини: сила процесів збудження, врівноваженість, рухливість нервових процесів.
3. Соціально-психологічні якості особистості: інтернальність, оптимізм, екстра- та інтроверсія, вольові характеристики (цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність та ін.).
4. Життєвий досвід людини, що має як позитивний, і негативний характер.

5. Соціально-психологічна спрямованість особистості: смисложиттєві орієнтації, готовність до труднощів та невдач, орієнтація на збереження, зміцнення здоров'я, прогнозування позитивного майбутнього [15].

Дослідження Водяхи С. А. показали зв'язок життєстійкості з такими творчими характеристиками особистості як креативність та гнучкість мислення. Також значимі кореляційні зв'язки життєстійкості було встановлено з соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям особистості [6].

Є.В. Лапкіна досліджувала зв'язок копінг-стратегій з життєстійкістю [27]. Автор аналізує особливості вибору копінг-стратегій людьми з високим рівнем життєстійкості та показує переважання орієнтованого на проблему копінгу у життєстійких особистостей. На її думку, життєстійка людина вірить у себе та в свої сили, сподівається на краще, а також здатна до власної трансформації – змін під впливом нового досвіду, пристосування до життєвих обставин.

Л.Н. Молчанова та А.І. Редькін вивчали індивідуально-особистісні детермінанти життєстійкості у рятувальників МЧС [42]. Встановлено, що із збільшенням стажу роботи пожежників, їх життєстійкість та всі її компоненти зменшуються. Також дослідники встановили нижчий рівень життєстійкості у рятувальників з високою агресивністю, тривожністю та інтроверсією. Важливою детермінантою життєстійкості у вибірці командирів рятувальної служби виявилася цінність «безпеки», що вказує на спрямованість на взаємодопомогу, захист благополуччя інших та турботу про безпеку підлеглих. Автори роблять висновок, що підвищенню життєстійкості рятувальників сприяють такі життєві принципи, як індивідуальна та колективна безпека, взаємодопомога. Переконання щодо життєвих задоволень (гедонізм) знижують готовність до ризику, а амбітність знижує рівень контролю та самостійності вибору у ситуаціях професійної діяльності [42, с. 178].

Якщо у вищенаведеному дослідженні відсутні статеві відмінності у рівні життєстійкості, то Гуцунаєва С.В. наводить дані щодо особливостей життєстійкості у представників чоловічої та жіночої статі різного віку. Згідно з її результатами, найбільш життєстійкими виявились чоловіки віком до 30 років, далі – чоловіки старше 30 років, потім - жінки старші 30 років. І найменш життєстійкими є молоді жінки, віком до 30 років [11].

Т.В. Наливайко та З.А. Шакурова за допомогою факторного аналізу встановили факторну структуру життєстійкості у чоловіків та жінок. Так у чоловіків життєстійкість утворює спільний фактор із смисложиттєвими орієнтаціями, серед яких найбільше факторне навантаження мають показники локусу контролю Я та життя. Отже, у чоловіків визначатимуть рівень їх життєстійкості саме вольові установки особистості, пов'язані з усвідомленням власної відповідальності за все, що відбувається в їх житті та цілепокладання. У жінок життєстійкість утворює спільний фактор з самоствавленням, де найвагомішими є показники гарного відношення до себе, позитивний емоційний фон, відсутність самозвинувачень, позитивна оцінка інших. Визначатиме життєстійкість жінок паттерн самооціночних властивостей особистості, самосвідомості та самоствавлення [44].

В дослідженнях Леонтьєва Д.О із співавторами встановлено, що життєстійкість є одним з компонентів особистісного потенціалу та тісно пов'язана з саморегуляцією. Також автори показують її взаємозалежність з осмисленістю життя, стійкістю людини до втрати смислу життя та з пошуком нового смислу [33, с. 206].

Боязітова І.В. та Еркенова М.М. в огляді закордонних досліджень життєстійкості наводять дані про зв'язок високих показників життєстійкості з регуляцією діяльності та з її успішністю в умовах монотонії та в стресових ситуаціях. У низці досліджень виявлено взаємозв'язок життєстійкості з такими психологічними змінними та позитивними характеристиками особистості, як нейротизм, екстраверсія, відкритість, дружелюбність, сумлінність, копінг-стратегії, оптимізм, резильєнтність, самоефективність, свідомість життя,

толерантність до невизначеності та ін. [5] Також дослідження С. Мадді показало, що життєстійкість впливає на задоволеність працею та пов'язана з почуттям автономії та свободи у прийнятті рішень [78].

Встановлено, що не всі компоненти життєстійкості будуть однаково виражені, навіть при її загальному високому рівні. Так, дослідження студентів 1-3 курсів П'ятигорського державного університету показало непропорційне співвідношення структурних компонентів життєстійкості: залученість та контроль менше виражені, ніж прийняття ризику. Автор пояснює ці відмінності тим, що у студентському віці відчувається незадоволення від результатів діяльності, труднощі у визначенні її смислу та особистісної значимості, а також недостатня контрольованість власного життя. Студенти досить невпевнені у здійсненні самостійних виборів та при прийнятті рішення через досить молодий вік та недостатність досвіду, ще нездатні впливати на процес та результат діяльності, сумніваються у випадку необхідності вирішення нових складних ситуацій [5]. Кращий розвиток компоненту «прийняття ризику» автори пояснюють переконаністю студентів, що будь-який досвід є корисним та розвиваючим, що на наш погляд вказує на недостатність власного досвіду та надто оптимістичне сприйняття світу у цьому віці.

Ряд досліджень демонструє переконливі докази тісних зв'язків життєстійкості та осмисленості життя. Так, у студентів з високим рівнем життєстійкості встановлено високі показники цілей в житті та задоволеності процесом життя, вони демонструють здатність керувати власним життям, задоволені самореалізацією [3]. Автор робить висновок, що розвиток смислових орієнтирів та локусу контролю детермінують формування життєстійких переконань.

Також встановлено значимі відмінності в показниках самоактуалізації у осіб з різним рівнем життєстійкості: для студентів з високою життєстійкістю властиво опиратися на підтримку «зсередини», на власні ресурси, тобто керуватися власними цілями, переконаннями та принципами. Також вони демонструють компетентність в часі – здатні пов'язувати життєві цілі з



теперішньою діяльністю, спираючись на минулий досвід. І навпаки, респонденти з низькою життєстійкістю прагнуть шукати підтримки зовні та демонструють незв'язаність теперішнього життя з минулим досвідом та майбутніми цілями. Студенти з високим рівнем життєстійкості більш спонтанні, мають вищі показники самоповаги та синергії, тобто здатні до цілісного сприйняття світу [23].

Схожі результати отримала Т.В. Наливайко в своєму дисертаційному дослідженні. За її даними життєстійкість пов'язана з смисложиттєвими орієнтаціями як вищим рівнем самореалізації особистості. Для життєстійкої людини характерними є цілі в житті, сприймання процесу життя як цікавого та наповненого сенсом, а також відчуття власного контролю за життям. Життєстійкість спирається на позитивне самоствавлення та такі його компоненти як самоцінність, відображене самоствавлення (очима інших), внутрішню неконфліктність та відсутність самозвинувачень [43].

Однією з важливих детермінант життєстійкості є самоефективність особистості. Леонт'єв Д.О. характеризує самоефективність як систему уявлень про свої можливості та здібності, віру у власну ефективність. Сучасні дослідження показали, що самоефективність впливає на мотивацію, цілепокладання, є детермінантою успішності діяльності, знижує дію стресогенних факторів та допомагає підтримувати здоровий спосіб життя [30]. Самоефективність, як віра людини у свою здатність впоратися з діяльністю, що веде до досягнення необхідного результату, визначає активність, готовність до зміни навколишньої дійсності, що у свою чергу, сприяє розвитку життєстійких переконань.

Гуцунаєва С. В. встановила, що життєстійкість має різні взаємозв'язки у групах чоловіків та жінок: так, у чоловіків життєстійкість прямо пов'язана із гнучкістю (здатністю перебудовувати та вносити корективи в систему саморегуляції при зміні зовнішніх та внутрішніх умов) та обернено – з інтроверсією та тривожністю. У жінок рівень життєстійкості прямо пов'язаний з екстраверсією, саморегуляцією поведінки та програмуванням своїх дій; обернений зв'язок встановлено з сенситивністю [11].

На думку Леонтєєва Д.О., життєстійкість та її компоненти формуються ще в дитинстві, проте їх можна розвивати і в дорослому віці шляхом тренінгів. У формуванні життєстійкості провідну роль відіграють батьки та їх ставлення до дитини. Якщо вони підтримують ініціативу дитини, її прагнення самостійно вирішувати проблеми та долати труднощі, це сприятиме розвитку контролю. Прийняття та схвалення дитини, любов з боку батьків допоможе стати їй більш залученою в життєві події. Важливим фактором для формування у дитини компоненту прийняття ризику є мінливість та неоднорідність середовища, багато позитивних переживань та вражень [33].

Е.Ф. Зеєр наголошує, що основи життєстійкості формуються ще в дошкільному віці в ігровій діяльності та спілкуванні з однолітками та дорослими. Це здатність бути активним, зберігати позитивний емоційний настрій та нервово-психічну стійкість у грі, спілкуванні та інших життєвих ситуаціях. Саме у грі дитина отримує досвід спілкування, в неї формується впевненість у собі та розвиваються комунікативні та вольові якості. Дослідження показують зв'язок життєстійкості з розвиненими комунікативними навичками, які дозволяють дітям вільно сформулювати прохання та звернутися за допомогою [15].

М. Ф. Вороніна та Є. А. Карпова наводять дані щодо 5 обов'язкових якостей, які мають місце у життєстійкої особистості: висока адаптивність, впевненість у собі, незалежність, прагнення до досягнень, обмеженість контактів. На думку авторів, життєстійкість є основою для переробки стресових факторів, за її допомогою негативні впливи трансформуються в нові можливості [8]. Саме від неї залежить, яку модель поведінки обере людина: чи буде притримуватись старого життєвого досвіду та намагатися нічого не змінювати в своєму житті, чи навпаки, спробує щось нове, буде розвиватися та ризикувати [19].

На думку С. Мадді, життєстійкість є результатом соціалізації людини, а її рівень може змінюватися в будь-якому віці, а також під впливом відповідних освітніх та тренінгових технологій, що буде показано в третьому розділі.

### **1.3. Особливості професійної діяльності вчителів в період воєнного стану**

Реалії воєнного часу в Україні вимагають від населення мобілізації всіх психічних та фізичних ресурсів. Сьогодні важливим стає вміння швидко реагувати на загрози, приймати рішення та брати на себе відповідальність. На перший план в умовах постійної небезпеки виходить здатність до вольової саморегуляції, самостійність, постійна рефлексія умов діяльності, вміння оцінювати ризики та небезпеку в ситуаціях дефіциту часу.

Надзвичайним випробуванням для системи освіти став початок нового навчального року в умовах війни та забезпечення доступу до освіти оф-лайн. Постійні сирени повітряної тривоги, небезпека обстрілів закладів освіти, недосконалі підвальні приміщення, відповідальність за життя та здоров'я багатьох дітей – все це робить професійну діяльність вчителів надзвичайно важкою та екстремальною.

Не треба забувати й про вплив поведінки та емоційного стану вчителя на реагування дітей, особливо молодшого віку, що показує надзвичайно важливу роль самоконтролю та емоційно-вольової саморегуляції педагогів. Будучи для дитини прикладом, зразком для наслідування, педагогічні працівники мають вміти знаходити вихід зі стресових ситуацій, демонструвати спокій та доброзичливе ставлення, створювати позитивний емоційний настрій в групі, вчити дітей способам саморегуляції поведінки.

Ще до початку воєнних дій ситуація в українській системі освіти була непростю через тривалу пандемію коронавірусної інфекції, що вимагала впровадження дистанційної форми освіти та оволодіння новими інформаційними технологіями. Завдяки цьому перехід на дистанційне навчання в кінці лютого 2022 року відбувся відносно легко, проте з початком нового навчального року частина дітей пішла до школи оф-лайн, що зумовило нові виклики та нові серйозні навантаження на педагогів.

В складній економічній, соціокультурній та політичній ситуації діяльність педагогічних працівників характеризується не лише традиційними труднощами, а й додатковими, зумовленими воєнним часом: високою відповідальністю за життя та здоров'я дітей, постійним напруженням, роботою в дві зміни, недостатнім та несвоєчасним фінансуванням, невизначеністю та непередбаченістю майбутнього.

Крім того, під час війни всі дорослі та діти переживають ряд труднощів та психологічних проблем, що значно погіршують емоційний стан та заважають впоратися зі стресом. Серед них неможливість досягнути те, що сталося; відчуття, що в житті немає логіки та справедливості; переривання соціальних зв'язків, обмеження соціальних контактів, розставання з сім'єю чи друзями через переїзд; зміна цінностей; надзвичайно сильні емоції; втрата відчуття важливості того, що було важливим раніше; відчуття серйозних змін у власних поглядах та переконаннях та багато іншого. Все це може спричинити негативні зміни особистості педагогів, призводити до емоційного вигорання та професійної деструкції, що в свою чергу негативно впливатиме на учнів та на педагогічний процес в цілому.

На перший план виходять індивідуально-психологічні властивості особистості педагога та зусилля, спрямовані на їх розвиток відповідно до екстремальних умов їх діяльності. На наш погляд, саме формування життєстійкості допоможе вчителям ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та працювати в екстремальних умовах воєнного часу.

Серед причин негативних переживань педагогічних працівників Л. В. Заніна та М. Б. Інгерлейб виокремлюють деструктивність соціально-педагогічної ситуації для становлення особистості; руйнування системи традиційних цінностей та механізмів соціалізації поколінь; бездуховність; нову систему вимог суспільства до особистості, породжену новими соціальними реаліями; переоцінку ролі освіти та недооцінку значення виховання у становленні особистості молодшої людини тощо [14].

Ряд досліджень аналізують соціально-психологічні чинники життєстійкості у педагогічних працівників та обґрунтовують способи її підвищення. Забоєва М.А. наголошує на важливості формування життєстійкості майбутніх педагогів дошкільних освітніх організацій [13]. Для працівників дошкільних закладів освіти необхідний високий рівень оптимізму, адекватна самооцінка, волева саморегуляція та задоволеність працею. На думку автора, саме ці характеристики дозволяють вихователям бути зразком для батьків та допомогти їм сформувати життєстійкість у вихованців. Серед важливих чинників життєстійкості вихователів дитячих садків дослідниця виокремлює комунікативні вміння, які є і професійно важливими якостями, і можуть свідчити про високий рівень життєстійкості особистості [13, с. 21].

На думку Є.Ф. Зеєра, соціально-професійна життєстійкість педагогів залежить від таких характеристик як позитивний настрій, життєлюбність, перспективи професійного зростання, адекватна самооцінка та позитивна самосвідомість. Сформована життєстійкість у свою чергу визначає готовність особистості до подолання можливих професійних труднощів [15].

С. Мадді описує трансформаційний копінг в концепції життєстійкості та визначає його як активне подолання ситуації, спрямованість на пошук рішення, на побудову майбутнього [77]. З іншого боку регресивний копінг – це витримування напруги, уникання проблеми, вибір звичних алгоритмів рішень при кардинальній зміні умов. Безперечно, за півроку війни в Україні змінилося все, і старі методи більш не працюють. Вже не можна жити минулими звичками та застосовувати вироблені роками педагогічні прийоми, вимагати у дітей навчатися та все встигати, якщо життя змінилося і вчитель працює з дітьми, травмованими жахами війни, втратившими свою домівку, а інколи – і близьких людей. Коли дитина, просидівши ніч у підвалі через повітряні тривоги, спить на уроці, навряд чи спрацюють методи критики та залякувань. Гнучкість та адаптивність в професійній діяльності, індивідуальний підхід до дітей, вислуховування та емпатійне ставлення – все

це знадобиться сучасному педагогу для ефективної взаємодії з учнями та батьками.

На думку А. Фомінової, життєстійкість формується в процесі професіогенезу особистості та дозволяє людині протистояти професійній та особистісній дезадаптації, особливо у представників допомагаючих професій [59].

М.А. Фрізен розглядає життєстійкість як ресурс професіонала та психологічну властивість особистості, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. В її дослідженні встановлено, що у педагогів з високим рівнем життєстійкості досить високий показник психологічного благополуччя: під час проживання складних ситуацій вони спираються на себе і позитивні стосунки з оточуючими, а новий життєвий досвід розглядають як можливість особистісного зростання. Також встановлено прямі зв'язки життєстійкості з орієнтованістю на майбутнє, компонент «залученість» пов'язаний з опорою на продуктивне минуле, а контроль обернено пов'язаний з орієнтацією на гедоністичне, фаталістичне сьогодення та негативне минуле.

Педагогам з високим рівнем життєстійкості більшою мірою властиве цілепокладання та планування, що нерідко потребує подолання внутрішньої напруги. Низька життєстійкість педагогів у сукупності зі зниженою осмисленістю життя поєднується з фаталістичністю уявлень та може вести до труднощів планування та побудови життя на тлі труднощів і невдач [60].

Отже, проведений теоретичний аналіз показує, наскільки важливим та актуальним є дослідження життєстійкості вчителів, які працюють в умовах воєнного стану, встановлення психологічних чинників життєстійкості та розробка програми її підвищення.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників показав, що не вироблено єдиного підходу до

цього поняття та існує кілька варіантів його трактування. Термін «hardiness» найбільш вдало перекладається як «життестійкість» у трактуванні Леонтєва Д.О. Проводяться паралелі з «життєздатністю» Б.Г. Ананьєва, «мужністю творити» Р. Мейя, «вкоріненістю у бутті» М. Хайдеггера, «трансценденцією» С.Л. Рубінштейна, «зрілістю» Г. Олпорта. Автор концепції життестійкості С. Мадді характеризує життестійкість як інтегральну особистісну рису, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. До основних складових життестійкості 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.

Серед чинників життестійкості виокремлюють різні психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики. С. Мадді вказує на 5 механізмів її формування: зміну суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки, практики здорового життя. Е.Ф. Зеєр описав детермінанти життестійкості: індивідні, фізіологічні, соматичні, психічні характеристики людини; психофізіологічні та нейродинамічні особливості; соціально-психологічні якості особистості; життєвий досвід людини та соціально-психологічну спрямованість особистості. Дослідження С.А. Водяхи показали зв'язок життестійкості з такими творчими характеристиками особистості як креативність та гнучкість мислення. Також значимі кореляційні зв'язки життестійкості було встановлено з соціально-психологічною адаптацією та психологічним благополуччям особистості. Т.В. Наливайко та З.А. Шакурова за допомогою факторного аналізу встановили факторну структуру життестійкості у чоловіків та жінок. У чоловіків детермінантами життестійкості є вольові установки особистості, пов'язані з усвідомленням власної відповідальності за все, що відбувається в їх житті та цілепокладання. У жінок життестійкість утворює спільний фактор з самоставленням, де

найвагомішими є показники гарного відношення до себе, позитивний емоційний фон, відсутність самозвинувачень, позитивна оцінка інших.

Особливості професійної діяльності вчителів в період воєнного стану обумовлені початком нового навчального року в умовах війни та забезпечення доступу до освіти оф-лайн. Постійні сирени повітряної тривоги, небезпека обстрілів закладів освіти, недосконалі підвальні приміщення, відповідальність за життя та здоров'я багатьох дітей – все це робить професійну діяльність вчителів надзвичайно важкою та екстремальною, а саме від їх поведінки залежить емоційний стан дітей. Будучи для дитини прикладом, зразком для наслідування, педагогічні працівники мають вміти знаходити вихід зі стресових ситуацій, демонструвати спокій та доброзичливе ставлення, створювати позитивний емоційний настрій в групі, вчити дітей способам саморегуляції поведінки.

На перший план виходять індивідуально-психологічні властивості особистості педагога та зусилля, спрямовані на їх розвиток відповідно до екстремальних умов їх діяльності. На наш погляд, саме формування життєстійкості допоможе вчителям ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та працювати в екстремальних умовах воєнного часу.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВЧИТЕЛІВ

#### 2.1. Характеристика вибірки та методичні засади дослідження

**Метою** емпіричного дослідження було встановити психологічні чинники життєстійкості вчителів в період воєнного стану та розробити методи її підвищення.

**Вибірку** склали 45 вчителів, віком від 25 до 58 років, з них 32 жінки та 13 чоловіків. В тестуванні взяли участь всі 45 респондентів; у формуючому експерименті – 12 вчителів з низькими показниками життєстійкості.

Хід дослідження

Дослідження проводилося в кілька етапів.

На першому етапі було підібрано надійний психодіагностичний інструментарій, окреслено вибірку дослідження.

Другий етап полягав у проведенні психодіагностичних методик та обробці отриманих результатів за ключами.

На третьому етапі відбувалася інтерпретація та представлення групових результатів у графічному вигляді.

Четвертий етап полягав у проведенні кореляційного та регресійного аналізу з метою встановлення психологічних чинників життєстійкості у вчителів.

П'ятий етап присвячено розробці програми розвитку життєстійкості вчителів та перевірці її ефективності.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження виступили концепція життєстійкості С. Маді, особистісного потенціалу Д.А. Леонтьєва, Т.О. Гордєєвої, концепція атрибутивного стилю М. Селігмана, теорія

диспозиційного оптимізму М. Карвера та Ч. Шейера, концепція адаптаційного потенціалу А. Маклакова та ін.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань у роботі були застосовані методи теоретичного та емпіричного дослідження. Теоретичні методи (аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного осмислення отриманих даних. На етапах емпіричного дослідження застосовувались психодіагностичні методики, методи математичної статистики та формуючий експеримент.

Підбір та обґрунтування психодіагностичних методик.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було підібрано блок стандартизованих психодіагностичних методик, з високими показниками надійності та валідності.

З метою дослідження рівня життєстійкості у вчителів та її психологічних чинників було обрано 5 психодіагностичних методик:

1. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва;
2. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна;
3. Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна;
4. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса;
5. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва.

Коротко охарактеризуємо кожну методику.

**1. Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва** [31] – це адаптована версія методики Hardiness Survey, розробленої Сальваторе Мадді. Згідно з визначенням автора методики, hardiness – це здатність особистості витримувати стрес, при цьому не знижуючи ефективність діяльності та не втрачаючи рівновагу. Поняття життєстійкості містить 3 компоненти: залучення, контроль та прийняття ризику. Чим більше виражені ці компоненти та показник життєстійкості в цілому, тим менше людина відчуває напруження

в стресових ситуаціях та тим краще долає стрес, сприймаючи його причини як незначимі [78].

Залученість вимірює ступінь захоплення людини діяльністю, отримання нею задоволення від роботи. Низький рівень за цією шкалою вказує на переживання відторгнення, знаходження «поза життям».

Шкала контроль показує ступінь контрольованості життя, можливість вплинути на нього, обрати свій шлях на відміну від переживання безпомічності та неконтрольованості ситуації.

Прийняття ризику вказує на бачення будь-якого досвіду (позитивного чи негативного) як способу власного розвитку, отримання нових знань. Тобто людина з високими показниками за цією шкалою розуміє й приймає необхідність ризикувати, навіть без надійних гарантій на успіх.

Опитувальник містить 45 питань, на кожне з яких респондент відповідає «ні» або «так», а якщо невпевнений – то «швидше ні» або «швидше так».

Далі обраховуються сумарні бали за кожною шкалою та загальний бал життєстійкості. Визначається рівень життєстійкості: високий, середній, низький [31].

## ***2. Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Е.М. Осіна [10].***

Методика диспозиційного оптимізму (Life Orientation Test) була розроблена М. Шейєром та Ч. Карвером у 1985 році. Автори розглядають поняття оптимізму як позитивні очікування людини стосовно майбутнього, песимізм трактується як переважання негативних очікувань над позитивними.

Методика складається з 12 питань, за кожне з яких респондент може отримати від 0 до 4 балів. Підраховується загальна кількість балів та встановлюється рівень вираженості оптимізму.

При інтерпретації результатів тесту і оцінці вираженості вимірюваної властивості слід керуватися наступними характеристиками:

- 1 стен - крайній песимізм;
- 2-3 стени - песимізм;

- 4-6 стенів - проміжні значення;
- 7-9 стенів - оптимізм;
- 10 стенів - крайній оптимізм.

Високий показник оптимізму характеризує людину, яка позитивно дивиться у майбутнє, оцінює бажаний результат як досяжний, наполегливо добивається свого, активно діє у випадку труднощів. Низький рівень оптимізму вказує на протилежні властивості: негативну оцінку перспектив, уникнення проблем, переоцінку труднощів при досягненні мети.

Тест був адаптований та валідизований на російськомовній вибірці в 2012 році Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичовим і Є.Н. Осінім [10]. Адаптована версія Тесту диспозиційного оптимізму показала високі показники надійності та валідності та достатню відповідність оригінальній версії.

### ***3. Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна.***

Опитувальник розроблений А. Г. Маклаковим та С. В. Чермяніним у 1993 році та спрямований на діагностику великої кількості показників, серед яких для нашого дослідження важливими є складові адаптаційного потенціалу як предиктори життєстійкості вчителів [40].

Опитувальник містить 165 питань та дозволяє діагностувати типологічні характеристики особистості (за принципом методики СМІЛ), дезадаптаційні порушення та власне складові адаптаційного потенціалу: поведінкову регуляцію, комунікативний потенціал та моральну нормативність. Останні три шкали в сумі дають показник адаптаційного потенціалу.

Шкала поведінкової регуляції вимірює здатність респондента до регуляції власної діяльності та поведінки відповідно до соціальних норм. На думку авторів-розробників методики, поведінкова регуляція базується на таких властивостях як нервово-психічна стійкість, самооцінка та формується за наявності соціального схвалення.

Основу комунікативного потенціалу складають комунікативні якості особистості, серед яких автори виокремлюють вміння встановлювати контакт,

вибудувати стосунки з іншими, досягати взаєморозуміння. Комунікативний потенціал наряду залежить від досвіду спілкування, від розвитку потреби в спілкуванні та рівня конфліктності.

Шкала моральної нормативності діагностує здатність респондента приймати морально-етичні норми поведінки та слідувати вимогам з боку соціального оточення.

Високі показники за цими трьома шкалами вказують на значний адаптаційний потенціал особистості, її ефективно пристосування до зовнішніх умов та гнучкість поведінки.

«Особистісний адаптивний потенціал» = «Нервово-психічна стійкість»  
+ «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Інтерпретація отриманих результатів за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал»:

5-10 стенив – це група високої і нормальної адаптації;

3-4 стени – це група задовільної адаптації;

1-2 стени – група низької адаптації [40].

#### **4. Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.**

Тест дозволяє діагностувати властиві людині копінг-стратегії, тобто способи долання труднощів та справляння зі стресом. Авторами методики є Р. Лазарус та С. Фолкман, тест було створено у 1988 р., а адаптовано – у 2004 р. Т.Л. Крюковою, Є.Ф. Куфтяк та М.С. Замишляєвою [25].

Автори описують копінг-стратегії як цілеспрямовану, соціальну поведінку, яка допомагає впоратися з проблемою або вирішити складну життєву ситуацію через певні дії, які можуть бути спрямовані або на активну зміну ситуації, або на її уникнення. Якщо ситуацію неможливо змінити, людина намагається пристосуватись до неї з найменшою шкодою для себе.

Добре адаптована людина гнучко підходить до вибору копінг-стратегії в залежності від власних індивідуально-психологічних особливостей, ресурсів та ситуації, адже в одній ситуації ефективною може виявитись стратегія уникнення, а в іншій вона навпаки може нашкодити.

Опитувальник містить 50 тверджень стосовно поведінки в складній ситуації, які респондент має оцінити стосовно того, як часто ці види поведінки зустрічаються у його житті. В результаті діагностики отримують показники за 8 шкалами: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблем, позитивна переоцінка.

### ***5. Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва.***

Методика призначена для діагностики рівня осмисленості життя та джерела сенсу життя, яке респондент може знайти або в минулому, або в майбутньому чи в сьогоденні. Вона є адаптацією оригінального тесту Дж. Крамбо та Л. Махолика Purpose-in-Life Test, що був створений в межах логотерапії Віктора Франкла з метою її емпіричної валідації. Д. Леонт'єв шляхом факторного аналізу виокремив у методиці 5 субшкал та 1 загальний показник осмисленості життя [29].

Тест СЖО складається з 20 пар протилежних тверджень, що стосуються різних факторів осмисленості життя. Респондент має зробити вибір одного з полюсів та оцінити кожне твердження за шкалою від 1 до 7.

В результаті проходження методики респондент отримує показники за 5 субшкалами: ціль життя, процес життя, результат життя, локус контролю Я, локус контролю життя. Обраховується загальний показник осмисленості життя та оцінюється ступінь його вираженості: від високого до низького.

Шкала *цілі в житті* вимірює наявність чи відсутність у респондента сформованої мети, перспективи на майбутнє, які надають життю сенсу. У людини, що живе теперішнім чи минулим, будуть низькі бали за шкалою цілі в житті.

Шкала *процес життя* вимірює осмисленість сьогодення та емоційну насиченість життя. Людина з високими показниками за цією шкалою живе «щоб жити», оцінює своє життя як насичене та цікаве, повне сенсу. Низькі бали вказують на незадоволення теперішнім, його безсмысленість, пустоту.

Шкала *результативність життя* діагностує осмисленість минулого. Високі бали свідчать про задоволення пройденим відрізком життя, позитивне бачення минулого; низькі бали означають незадоволеність прожитою частиною життя.

Шкала *локусу контролю Я* показує, наскільки людина контролює себе, власне життя, будує його відповідно зі своїми цілями та має свободу вибору. *Локус контролю життя* показує переконаність людини в тому, що життя взагалі можна контролювати або ж відображає фаталістичну позицію: від мене нічого не залежить, все визначено наперед, людина лише підкорюється долі [28].

**Методи математичної статистики.** Для встановлення зв'язків між життєстійкістю та показниками інших методик було застосовано кореляційний аналіз. Для правильного вибору коефіцієнта кореляції всі шкали було перевірено на тип розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Для даних з нормальним розподілом застосовують критерій Пірсона, а для тих, що відхиляються від нормального розподілу – критерій Спірмена [45]. Результати перевірки типу розподілу даних знаходяться в додатку А.

З метою знаходження психологічних чинників життєстійкості вчителів застосовано лінійний регресійний аналіз з залежною змінною життєстійкість. У якості незалежних змінних виступили показники адаптаційного потенціалу, оптимізму, копінг-стратегії та осмисленість життя.

Для підтвердження ефективності програми розвитку життєстійкості було використано t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

## **2.2. Аналіз групових результатів емпіричного дослідження життєстійкості та її чинників у вчителів**

Групові результати, отримані за психодіагностичними методиками, були оброблені за допомогою ключів та представлені у вигляді таблиць та

діаграм у відсотках. Розглянемо результати вчителів за Тестом життєстійкості С. Мадді у адаптації Д.О. Леонтєва (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Показники життєстійкості вчителів за Тестом життєстійкості С. Мадді

Шкала	Кількість досліджуваних, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Залученість	16%	51%	<b>33%</b>
Контроль	18%	51%	<b>31%</b>
Прийняття ризику	<b>28%</b>	60%	12%
Життєстійкість	21%	54%	25%

Як можна побачити з табл. 2.2.1, більшість вчителів отримали середній показник за всіма шкалами методики. Життєстійкість на високому рівні діагностовано у 25% респондентів, на низькому – у 21%.

Серед окремих шкал тесту діагностовано найвищі показники за залученістю (високий бал діагностовано у 33% вчителів) та за шкалою контроль (високі показники мають 31% досліджуваних). На наш погляд, переважно високий та середній рівень залученості логічний для нашої вибірки та пояснюється відданістю своїй справі більшості педагогів, адже важку працю вчителя з великим навантаженням та низькою оплатою обирають найчастіше люди, що приходять за покликанням та люблять дітей. 16% досліджуваних отримали низький бал за шкалою «залученість», що вказує на нижче задоволення працею та відчуття відторгнення, ніби людина знаходиться «поза життям». Це можна пояснити як невеликим стажем роботи окремих вчителів, так і складністю професійної діяльності в умовах воєнного стану.

Високі показники за шкалою «контроль» свідчать про типове для представників педагогічних професій прагнення контролювати ситуацію та керувати великою групою людей. Для більшості вчителів характерно відчувати здатність самостійно обирати свій шлях, управляти своїм життям, на відміну від переживання безпомічності та відсутності контролю, яке діагностовано у 18% респондентів.



За шкалою «прийняття ризику» високий рівень діагностовано лише у 12% вчителів, що вказує на обережність при прийнятті рішень, обумовлену значною відповідальністю за здоров'я та життя учнів.

Далі розглянемо групові результати вчителів, отримані за Тестом диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Показники оптимізму/песимізму у вчителів за методикою  
«Тест диспозиційного оптимізму»

Рівень вираженості ознаки	Кількість респондентів	Відсоток
Крайній песимізм	0	0 %
Песимізм	9	20%
Проміжні значення	16	36%
Оптимізм	18	40%
Крайній оптимізм	2	4%

Результати за показниками песимізму у вчителів розподілилися таким чином: осіб з крайньою вираженістю песимізму не виявлено, проте у 20% діагностовано високий рівень песимізму, що зрозуміло з огляду як на воєнний стан, так і психологічне виснаження за останні півроку воєнних дій. Подібні показники зрозумілі, але не бажані, адже при роботі з дітьми песимістичний настрій вчителя погіршує взаємодію та негативно впливає на дітей. Тому цим респондентам буде рекомендовано пройти заняття з метою підвищення рівня оптимізму та формування позитивних очікувань від життя.

Щодо розподілу респондентів за рівнем оптимізму отримані такі результати: у 40% діагностовано оптимістичне сприйняття дійсності, позитивні очікування від майбутнього, надія на краще. Подібне світосприйняття впливає на ефективність діяльності педагогів: вони реагують на труднощі активніше, ніж песимісти, докладають більше зусиль для

досягнення цілей, проявляють наполегливість. Індивіди з низьким рівнем оптимізму не сподіваються на краще та реагують пасивно на життєві труднощі та виклики, іноді просто уникають проблем, сподіваючись, що вони вирішаться без їх участі.

Ще двоє вчителів (4%) отримали дуже високий рівень оптимізму, що на наш погляд не дуже добре, адже подібне надто позитивне світосприйняття не дозволяє бачити реальні проблеми та перешкоди.

Наступним кроком буде аналіз результатів вчителів за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтєва (табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Розподіл показників осмисленості життя у вчителів за методикою Д.О. Леонтєва

Шкали	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Цілі в житті	10	22	18	40	17	<b>38</b>
Процес життя	7	16	17	38	21	<b>47</b>
Результативність життя	9	20	22	49	14	31
Локус Я	9	20	18	40	18	<b>40</b>
Локус життя	11	<b>24</b>	21	47	13	29
Осмисленість життя	9	20	19	42	17	<b>38</b>

Як зображено в табл. 2.2.3, досить переважна більшість вчителів отримала високі та середні показники осмисленості життя. У 38% діагностовано високий рівень за загальним показником осмисленості, у 42% - середній, і лише 20% вчителів не бачать сенсу в своєму житті.

Серед окремих шкал Тесту смисложиттєвих орієнтацій найбільше виражений показник «процес життя» - у 47% респондентів діагностовано високий рівень, що вказує на їх активну позицію, задоволення тим, що відбувається в їх житті, емоційну насиченість сьогодення. Подібні високі показники дещо несподівані, проте їх можна пояснити усвідомленням вчителями їх важливої місії під час війни та включеністю в роботу. До того ж

рівень емоційної насиченості життя зараз надзвичайно високий у всіх українців.

Дуже позитивно виглядають результати за показником «локусу контролю Я» - у 40% вчителів він на високому рівні, що вказує на їх здатність керувати власним життям та підтверджує результати за Тестом життєстійкості С. Мадді, за яким значний відсоток вчителів продемонстрував високий показник контролю. Згідно з інтерпретацією шкали, високий показник локусу контролю Я свідчить про уявлення людини про себе як про сильну особистість, яка сама управляє своїм життям та будує його відповідно до власних планів та цілей.

У 38% респондентів діагностовано високий рівень «цілей в житті», що вказує на їх спрямованість в майбутнє, чітке бачення перспектив, що надають смислу сьогоденню. З іншого боку, у 22% вчителів встановлено низький рівень цього показника, що характеризує їх як людей, що живуть минулим або сьогоденням, нічого не плануючи на потім. Також 24% респондентів отримали низький бал за показником «локусу контролю життя», що вказує на фаталізм та переконання людини в неможливості контролювати життя взагалі та робить безсмысленими плани на майбутнє. Можливо, стан невпевненості та побоювання, викликані війною з росією, спричиняють небажання загадувати наперед та планувати майбутнє.

Отже, аналіз результатів вчителів за першими трьома методиками показав досить високий рівень життєстійкості, оптимізму та осмисленості життя у більшості досліджуваних, але певний відсоток респондентів продемонстрував низькі показники зазначених характеристик, що вимагає роботи над їх покращенням та психологічного супроводу педагогічної діяльності.

Далі розглянемо рівень вираженості адаптаційного потенціалу та копінг-стратегій у вчителів.

В табл. 2.2.4 зображено результати досліджуваних за Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова та С.В. Чермяніна.

Таблиця 2.2.4

Результати тестування респондентів Багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» А.Г. Маклакова, С.В. Чермяніна

Шкали	Рівень вираженості показників					
	Низький рівень (1-3 стени)		Середній рівень (4-6 стени)		Високий рівень (7-10 стени)	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Поведінкова регуляція	6	14	24	53	15	<b>33</b>
Комунікативний потенціал	10	22	22	49	13	29
Моральна нормативність	4	9	24	53	17	<b>38</b>
Особистісний адаптаційний потенціал	7	16	23	51	15	<b>33</b>

Методика містить 4 блоки шкал, серед яких для цілей нашого дослідження було обрано шкали 3-го та 4-го рівня. Оцінити адаптаційний потенціал (шкала 4-го рівня) можна за допомогою діагностики шкал 3-го рівня: поведінкова регуляція, комунікативні здібності та моральна нормативність.

Як можна побачити з табл. 2.2.4, у більшості вчителів особистісний адаптаційний потенціал знаходиться на високому (33%) та середньому (51%) рівнях. Отже, можемо стверджувати, що педагогічні працівники мають значний особистісний ресурс для швидкої та ефективної адаптації до складних життєвих ситуацій та нових умов професійної діяльності.

Серед складових особистісного адаптаційного потенціалу найбільше виражені показники моральної нормативності (високий рівень діагностовано

у 38% вчителів), що вказує на адекватне сприймання моральних норм, прийнятих в суспільстві та розуміння вимог соціального оточення.

У 33% вчителів діагностовано високий рівень поведінкової регуляції, що означає розвинену здатність регулювати свою взаємодію з оточенням і як зазначають автори тесту, свідчить про високий рівень нервово-психічної стійкості та наявність соціального схвалення з боку оточення.

Дещо менше виражений комунікативний потенціал вчителів: у 29% високий рівень, у 22% - низький. Професія вчителя належить до групи соціально орієнтованих, за класифікацією Е. А. Клімова - «Людина-людина», та вимагає вміння ефективно спілкуватися та високої комунікативної компетентності. Від здатності побудувати стосунки з колегами та учнями у значній мірі залежить ефективність професійної діяльності вчителя та атмосфера в колективі. Комунікативний потенціал також залежить від досвіду людини, її потреби в спілкуванні та рівня конфліктності. На нашу думку, низькі показники комунікативного потенціалу у вчителів потребують корекції.

В табл. 2.2.5 представлені результати діагностики вчителів за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.

Як можна побачити з табл. 2.2.5, найчастіше в групі вчителів зустрічаються такі адаптивні копінг-стратегії як пошук соціальної підтримки (високий рівень діагностовано у 36% респондентів), пошук вирішення проблем (високий рівень мають 33% досліджуваних) та прийняття відповідальності. Всі ці стратегії є соціально спрямованими, вказують на адаптивні способи вирішення проблем, можливість звернутися по допомогу та високий рівень відповідальності вчителів. До того ж у 27% респондентів виражена стратегія позитивної переоцінки, що свідчить про можливість побачити сильні сторони людини чи переваги ситуації, вміння змінити ставлення до проблеми, подивитись на неї з іншого боку. Також у 20% вчителів на високому рівні знаходиться стратегія конфронтації, що вказує на

їх імпульсивність та конфліктність при вирішенні складних ситуацій, що можна пояснити напруженням останніх місяців як вчителів, так і учнів.

Таблиця 2.2.5

Результати вчителів за рівнем вираженості копінг-стратегій  
за методикою Р. Лазаруса

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Конфронтація	9	20	25	56	11	24
Дистанціювання	7	15	22	49	16	<b>36</b>
Самоконтроль	12	27	25	56	8	18
Пошук соціальної підтримки	16	<b>36</b>	19	42	10	22
Прийняття відповідальності	13	<b>29</b>	24	53	8	18
Уникнення/втеча	9	20	21	47	15	<b>33</b>
Пошук вирішення проблеми	15	<b>33</b>	23	51	7	15
Позитивна переоцінка	12	27	20	44	13	29

Найменше вираженими є копінг-стратегії дистанціювання та втеча/уникнення: низький рівень діагностовано відповідно у 36% та 33% респондентів. Можемо стверджувати, що для вчителів не характерно уникати проблем чи дистанціюватися від них, адже вони відповідають за життя та здоров'я дітей і повинні бути поруч, допомагати вирішувати складні ситуації та підтримувати учнів у важкі хвилини.

Отже, діагностики рівня адаптивного потенціалу та копінг-стратегій показала, що у вчителів досить високий рівень моральної нормативності, поведінкової регуляції та комунікативних здібностей. Серед копінг-стратегій найбільш вираженими є соціально орієнтовані адаптивні стратегії пошук соціальної підтримки, вирішення проблем та прийняття відповідальності.

Перейдемо до встановлення чинників життєстійкості в групі вчителів.

### 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою методів математичної статистики

З метою знаходження психологічних чинників життєстійкості вчителів було застосовано лінійний регресійний аналіз з залежною змінною життєстійкість. У якості незалежних змінних виступили показники адаптаційного потенціалу, оптимізму, копінг-стратегії та осмисленість життя.

Першим етапом регресійного аналізу було встановлення кореляційних зв'язків між життєстійкістю та іншими психологічними характеристиками вчителів. Для вибору коефіцієнта кореляції спочатку ми встановили тип розподілу даних (додаток А). Змінні відповідають нормальному розподілу, тому для проведення кореляційного аналізу було обрано критерій Пірсона [45].

Результати кореляційного аналізу представлено в табл. 2.3.1-2.3.3 та в додатку Б. В табл. 2.3.1 зображено значимі кореляційні зв'язки між оптимізмом та показниками Тесту життєстійкості С. Мадді у вчителів.

Таблиця 2.3.1

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості (Тест життєстійкості С. Мадді) та оптимізмом (Тест диспозиційного оптимізму)

Показники	Життєстійкість	Залученість	Контроль
Оптимізм	0,283*	0,301*	0,294*
	0,045	0,036	0,040

Як можемо побачити в табл. 2.3.1, встановлено значимі кореляційні зв'язки оптимізму з загальним показником життєстійкості та шкалами «залученість» та «контроль». Всі вказані зв'язки прямі та статистично значимі ( $p < 0,05$ ). Найбільш тісний зв'язок між оптимізмом та залученістю, що можна пояснити захопленістю своєю працею та самовіддачею оптимістично налаштованих вчителів. Також відчуття контрольованості життя підвищує

рівень оптимізму. Можемо стверджувати, що життєстійкість вища у вчителів з оптимістичним налаштуванням на майбутнє.

Далі проаналізуємо зв'язок життєстійкості з осмисленістю життя у вчителів. Результати кореляційного аналізу представлені у табл. 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та осмисленістю життя у вчителів

Шкали методик	Осмисленість життя	Локус Я	Процес життя	Цілі в житті
Життєстійкість	0,488**	0,522**	0,388*	0,422**
	0,001	0,000	0,018	0,008
Залученість	0,400*	-	0,474**	-
	0,010	-	0,002	-
Контроль	-	0,499**	-	-
	-	0,000	-	-

Можемо побачити, що поняття життєстійкості тісно пов'язане з осмисленістю життя. Кореляційний аналіз показав, що чим вища життєстійкість, тим більше індивід усвідомлює смисл власного життя, контролює його, задоволений теперішнім та має цілі на майбутнє. Також локус контролю Я прямо пов'язаний зі шкалою «контроль» за Тестом життєстійкості: якщо людина уявляє себе господарем свого життя, вона буде більш наполегливо досягати мети і брати на себе відповідальність за результат.

Шкала «залученість» з Тесту життєстійкості прямо пов'язана з загальною осмисленістю життя та задоволеністю процесом життя. На наш погляд, це досить логічні зв'язки, адже залученість надає сенсу всьому, що відбувається та емоційно наповнює теперішній період життя.



В табл. 2.3.3 зображено значимі кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості, копінг-стратегіями та адаптивним потенціалом вчителів.

Таблиця 2.3.3

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та показниками методик «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та Багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність»

Шкали Тесту життєстійкості	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
<b>Тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса</b>				
Втеча/уникнення	-0,426** 0,008	-	-	-0,301* 0,036
Планування	0,390* 0,012	-	-	-
Самоконтроль	-	-	0,422** 0,008	-
<b>Методика «Адаптивність» А.Г. Маклакова</b>				
Комунікативний потенціал	-	0,468** 0,009	-	-
Поведінкова регуляція	-	-	0,444** 0,006	-
Особистісний адаптаційний потенціал	0,325* 0,040	-	-	-

Як можемо побачити з табл. 2.3.3, життєстійкість прямо пов'язана з копінг-стратегією «планування» та обернено – з «втечею/уникненням». Це означає, що для вчителів з високим рівнем життєстійкості характерно шукати способи вирішення проблем та цілеспрямовано прагнути до мети і зовсім не властиво тікати від труднощів. Також копінг-стратегія «втеча/уникнення» обернено пов'язано з показником Тесту життєстійкості «прийняття ризику»: чим більше індивід розуміє необхідність ризикнути та розглядає ризик як новий цікавий досвід, тим рідше він буде застосовувати стратегію втечі від проблем. І логічним є зв'язок копінг-стратегії самоконтроль зі шкалою «контроль» за Тестом життєстійкості: людина з високим рівнем контролю

буде сама обирати свій шлях та намагатися контролювати свої емоції та поведінку.

Аналіз значимих кореляцій між показниками життєстійкості та особистісним адаптаційним потенціалом показав, що ці психологічні характеристики тісно пов'язані: чим вищий рівень життєстійкості, тим кращий адаптаційний потенціал вчителя. Також отримано прямий кореляційний зв'язок між залученістю та комунікативним потенціалом: вчителі з краще розвиненими комунікативними здібностями ефективніше спілкуються та почувають себе комфортно в колективі та під час спілкування з учнями, що сприяє їх залученості в професійну діяльність та міжособистісне спілкування.

Поведінкова регуляція як складова адаптивного потенціалу прокорелювала зі шкалою «контроль» Тесту життєстійкості, що вказує на схожість цих показників, адже потенційна можливість до регуляції власної поведінки сприяє усвідомленню здатності контролювати власне життя.

Наступним кроком дослідження буде проведення регресійного аналізу з метою встановлення психологічних чинників життєстійкості вчителів. Для цього з усіх кореляційних зв'язків обираємо лише значимі, тобто ті показники, що прокорелювали з життєстійкістю, будуть виступати у якості незалежних змінних для залежної змінної життєстійкості.

Результати регресійного аналізу представлено в додатку В. Значимими виявились 3 регресійні моделі із залежними змінними життєстійкість, залученість та контроль.

Регресійна модель №1.

Залежна змінна: життєстійкість.

Незалежні змінні: оптимізм, осмисленість життя, процес життя, цілі в житті, локус контролю Я, особистісний адаптаційний потенціал, стратегія планування, стратегія втеча/уникнення.

***Життєстійкість = 12,120 + 0,688 (Локус контролю Я) + 0,502 (Осмисленість життя) – 0,456 (Втеча/уникнення) + 0,314 (Цілі в житті)***

Перша регресійна модель показала, що на життєстійкість вчителів найбільше впливають локус контролю Я та осмисленість життя респондентів, про що свідчать найвищі коефіцієнти перед незалежними змінними в рівнянні регресії: 0,688 та 0,502. Значимим для вибірки вчителів з високим рівнем життєстійкості виявилось не застосовувати копінг-стратегію втеча/уникнення, на що вказує від'ємний коефіцієнт перед змінною. Також важливою детермінантою життєстійкості є наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив.

Для встановлення психологічних детермінант окремих складових життєстійкості було проведено регресійний аналіз з залежними змінними залученість, контроль та прийняття ризику. Остання регресійна модель виявилася незначимою.

Регресійна модель №2.

Залежна змінна: залученість.

Незалежні змінні: комунікативний потенціал, осмисленість життя, процес життя, оптимізм.

**$$\text{Залученість} = 10,375 + 0,672 (\text{Процес життя}) + 0,569 (\text{Комунікативний потенціал}) + 0,327 (\text{Оптимізм})$$**

Для передбачення залежної змінної «залученість» найбільш ефективними виявились показники «процес життя», «комунікативний потенціал» та «оптимізм». Як можна побачити з регресійної моделі №2, на залученість найбільше впливає осмисленість процесу життя, задоволеність теперішнім, що означає, що людина на своєму місці й займається тим, що їй подобається. Також важливим чинником залученості є комунікативний потенціал, який допомагає увійти в колектив, ефективно взаємодіяти як з колегами, так і з учнями. Оптимізм позитивно впливає на показник залученості, що проявляється в оптимістичному сприйнятті майбутнього вчителями, сподіваннях на краще.

Регресійна модель №3.

Залежна змінна: контроль.

Незалежні змінні: оптимізм, локус контролю Я, поведінкова регуляція, саморегуляція.

$$\text{Контроль} = 13,732 + 0,484 (\text{Локус Я}) + 0,253 (\text{Поведінкова регуляція})$$

На залежну змінну контроль найбільше впливають показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції. Всі три змінні обумовленні вольовими якостями особистості та здатністю до саморегуляції, саме тому залежна змінна контроль тісно пов'язана з зазначеними незалежними змінними. Високий рівень контролю за Тестом життєстійкості протилежний стану безпомічності, отже людина, що переконана, що її зусилля здатні вплинути на ситуацію та що завдяки боротьбі вона зможе досягти мети, має вищий рівень поведінкової регуляції.

Отже, підсумовуючи результати регресійного аналізу, можемо зробити висновок, що психологічними чинниками життєстійкості вчителів є виражений локус контролю Я (впевненість, що людина здатна контролювати власне життя), високий рівень осмисленості життя та наявність цілей на майбутнє. Знижує життєстійкість застосування копінг-стратегії втеча/уникнення.

Щодо чинників окремих складових життєстійкості (залученості та контролю), встановлено, на залежну змінну «залученість» найбільш впливають показники «процес життя», «комунікативний потенціал» та «оптимізм». На залежну змінну контроль - показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції.

### **Висновки до другого розділу**

Для досягнення мети та завдань дипломної роботи було проведене емпіричне дослідження психологічних чинників життєстійкості вчителів в період воєнного стану. До вибірки увійшло 45 вчителів, віком від 25 до 58 років, з них 32 жінки та 13 чоловіків. Дослідження проводилось за допомогою психодіагностичних методик: Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д.

Леонтьєва, тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. Для обробки результатів було застосовано методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз (критерії Пірсона та Спірмена), регресійний аналіз.

Тестування психодіагностичними методиками показало, що у вчителів досить високий рівень життєстійкості та осмисленості життя. У більшості респондентів – середній та високий рівень оптимізму, достатньо виражений особистісний адаптаційний потенціал. Серед копінг-стратегій вчителі надають перевагу пошуку соціальної підтримки, пошуку вирішення проблем та прийняттю відповідальності. Всі ці стратегії є соціально спрямованими, вказують на адаптивні способи вирішення проблем, можливість звернутися по допомогу та високий рівень відповідальності вчителів.

Кореляційний аналіз показав статистично значимі зв'язки життєстійкості з оптимізмом, особистісним адаптаційним потенціалом, осмисленістю життя, наявністю цілей в житті, задоволеністю теперішнім та локусом-контролю Я. Серед копінг-стратегій прямо пов'язана з життєстійкістю стратегія планування рішення проблеми, обернено – втеча/уникнення.

В результаті регресійного аналізу було встановлено психологічні чинники життєстійкості. Значимими виявились 3 регресійні моделі із залежними змінними життєстійкість, залученість та контроль. На життєстійкість вчителів найбільше впливають локус контролю Я, осмисленість життя респондентів та наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив. Знижує життєстійкість вчителів застосування ними копінг-стратегії втеча/уникнення.

Найважливішими психологічними чинниками залученості виявились показники «процес життя», «комунікативний потенціал» та «оптимізм». З них

найбільше на залученість вчителів впливає їх осмисленість процесу життя, задоволеність теперішнім, що означає, що людина на своєму місці й займається тим, що їй подобається. На залежну змінну контроль найбільше впливають показники локусу контролю Я та поведінкової регуляції.

## РОЗДІЛ 3

### ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ У ВЧИТЕЛІВ

#### 3.1. Аналіз наукових методів підвищення життєстійкості

Більшість науковців сходяться на думці, що життєстійкість формується ще з дитинства, проте і в дорослому віці її можна розвивати та вдосконалювати. Для формування життєстійкості як психологічної якості особистості можуть застосовуватися різні психологічні методи та підходи: бесіда, психологічне тестування та тренінги, арт-терапія, наративні техніки, казкотерапія, психодрама та ін. [9; 14; 17; 36; 38] Всі підходи до розвитку життєстійкості можна поділити на 2 групи: 1. тренінгові заняття, спрямовані власне на життєстійкість та її компоненти; 2. широкі форми роботи, метою яких є покращення умов професійної діяльності, здоровий спосіб життя, підвищення стресостійкості та саморегуляції та ін.

Малюченко Г.Н. зазначає, що немає єдиної технології розвитку життєстійкості, яка б підходила усім, кожна зріла особистість повинна знайти і пройти свій більш-менш оригінальний шлях до високого рівня розвитку життєстійкості. І першим, дуже важливим етапом на цьому шляху є пізнання своїх сильних і слабких сторін - поступове усвідомлення людиною її власних індивідуально-психологічних особливостей з метою послідовного розкриття внутрішнього потенціалу резистентності до будь-якого роду життєвих випробувань. Автор пропонує організовувати шкільні команди та проводити Тижні розвитку стресостійкості, спрямовані на формування та розвиток конструктивних копінг-стратегій для подолання складних життєвих ситуацій [36].

Симанюк Е.Е. із співавт. наголошують на важливості створення позитивного соціально-професійного простору в закладах освіти шляхом формування сприятливого психологічного клімату, організації кімнат

психологічного розвантаження та релаксації, покращення умов праці. Також важливим напрямком профілактики та боротьби зі стресом є інформування педагогічних працівників щодо питань підтримання здорового способу життя, розвиток навичок подолання стресових ситуацій, стресостійкості та емоційної саморегуляції [56].

На думку А. Баранової, тренінг життєстійкості повинен бути спрямований на 2 цілі: по-перше, учасники тренінгу мають усвідомити поняття стресової ситуації, вчитися відрізняти її від звичайних життєвих подій, впізнавати симптоми розвитку стресу, знаходити шляхи вирішення труднощів та способи їх подолання. По-друге, в процесі тренінгової роботи необхідно розвивати 3 компоненти життєстійкості: залученість, контроль та прийняття ризику [58].

Серед факторів, що впливають на життєстійкість С. Мадді виокремив життєстійкі практики здоров'я: фізичні вправи, релаксація, дієта, здоровий спосіб життя) [77]. Орієнтуючись на його підхід, дослідники пропонують включати в тренінги життєстійкості такі вправи та рекомендації:

1. розслаблюючі практики (робота з диханням та м'язами, способи зігрівання рук);
2. правильне харчування;
3. практика подолання (навчання розв'язання проблем, дослідження емоційних якостей);
4. навчання фізичним вправам, що дозволяє зробити діяльність ефективнішою;
5. рятування від шкідливих звичок (куріння, переїдання) [53; 55].

Згідно з С. Мадді, життєстійкість удосконалюється трьома основними техніками [77]:

1. Реконструкція ситуацій. Тут важливу роль відіграє уява. Задаються стресові ситуації, які мають бути вирішені. Реконструкція дозволяє зрозуміти, які помилки людина робить при вирішенні конфлікту, як варто чинити в тому чи іншому випадку, які обставини трактуються як стресові. При відтворенні



стресових обставин людина може самостійно знайти шляхи вирішення, побачити їх наслідки: і найгірший, і кращий варіант розвитку подій.

2. Фокусування. Ця техніка використовується, коли неможливо прямо трансформувати стресові обставини. На прийняття правильного рішення часто впливають приховані та погано усвідомлювані емоційні реакції. Техніка дозволяє знайти та виявити їх. За допомогою фокусування можна навчитися переформулювати стресові ситуації, використовувати можливості для власної користі.

3. Компенсаторне самовдосконалення. Тут йде акцентування уваги на іншій ситуації, якщо трансформація стресових обставин неможлива. Друга ситуація має бути пов'язана з першою. Вирішення другої стресової ситуації дасть стимул звернути увагу на те, що можна змінити.

Враховуючи все вищезазначене та спираючись на результати емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості вчителів, було розроблено тренінгову програму для підвищення рівня життєстійкості.

### **3.2. Розробка та апробація тренінгової програми підвищення життєстійкості у вчителів**

Для досягнення мети емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму підвищення життєстійкості вчителів та перевірено її ефективність. Дослідження проводилось на базі середніх загальноосвітніх шкіл №74 та №166 Солом'янського району М. Києва. Тренінгову програму проходили 12 вчителів віком від 25 до 43 років, з них 9 жінок та 3 чоловіка. Участь у тренінгових заняттях була добровільною.

Період проведення тренінгу: вересень-жовтень, 2022 року.

1. На констатуючому етапі нами було проведено первинну діагностику рівня розвитку життєстійкості вчителів за допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва.

Відбір респондентів в тренінгову групу здійснювався згідно з їх результатами за Тестом життєстійкості: у всіх 12 учасників було діагностовано низький або середній бал за сумарним показником «життєстійкість».

Для встановлення відмінностей між показниками життєстійкості у вчителів до та після проведення тренінгу був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

2. На етапі формуючого експерименту було розроблено та апробовано тренінгову програму, спрямовану на розвиток життєстійкості у вчителів.

Виходячи з того, що основними чинниками життєстійкості виявилися категорії локусу контролю життя, його осмисленість та копінг-стратегії, тренінг включає 3 блоки занять: підвищення життєстійкості; розвиток осмисленості та керованості життя; формування адаптивних копінг-стратегій.

1 блок спрямований на розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів.

Другий блок направлений на розвиток осмисленості та керованості життя, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей та способам їх досягнення, емоційну та поведінкову саморегуляцію.

Третій блок спрямований на формування адаптивних соціально орієнтованих копінг-стратегій та має на меті розвинути психологічну готовність до вирішення важких життєвих ситуацій, навчити учасників тренінгу способам подолання проблем і негативних емоцій.

Загалом, реалізація програми тренінгу передбачала отримання таких результатів:

- сформувати знання про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій;
- визначити ресурси для розвитку життєстійкості;
- допомогти учасникам визначити життєві цілі та шляхи їх реалізації;
- розвинути здатність відстежувати свої почуття та свідомо регулювати емоції у міжособистісному спілкуванні;

- усвідомлення життєвих стресорів, формування особистісних ресурсів та конструктивних стратегій стрес-долаючої поведінки, особистісної гнучкості при вирішенні життєвих проблем;

- підвищення загального рівня життєстійкості та її компонентів.

Формат та організація тренінгу.

Тренінг проводився протягом 1,5 місяця та містив 6 занять. Кожне заняття проводилося раз на 1-2 тижні, та тривало 2,5 години. Перша частина заняття була присвячена розминці, активації учасників групи, розповідям про відпрацювання домашніх завдань та тренування поведінкових навичок поза групою. Останні 15 хв. відводилися на підведення підсумків, рефлексію та прощання.

Нижче наводимо скорочений варіант тренінгової програми, з повним описом технік можна ознайомитися в додатку Д.

### **Програма тренінгу підвищення життєстійкості вчителів**

#### **Блок №1. Поняття життєстійкості та способи її підвищення.**

**Мета:** розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів.

#### **1 день**

##### ***Вітання***

**Мета:** знайомство з учасниками, конкретизація очікувань від занять.

**Інструкція:** учасникам пропонується назватися тим ім'ям, яким їм хочеться та відповісти, за що їх цінують близькі люди. Можна задати і друге питання: що саме Вам подобається у собі найбільше? Кожен наступний учасник повторює сказане попереднім.

В кінці тренер задає питання щодо очікувань учасників від тренінгу.

##### ***Обговорення правил роботи у групі. Вправа: «Правила тренінгу»***

**Мета:** ознайомити учасників з правилами роботи в тренінговій групі.

Тренер коротко описує основні правила роботи в групі: спілкуватися тут і зараз, конфіденційність, персоніфікація висловлювань, щирість, «не переходимо на особистості», обернений зв'язок.

Учасники можуть запропонувати свої правила.

### ***Вправа «Асоціації»***

**Мета:** формування уявлення про поняття «життєстійкість».

На першому тренувальному етапі тренер запускає ланцюжок асоціацій зі словами «осінь», «людина», а далі переходить власне до пошуку асоціацій з поняттям «життєстійкість». Після названого слова необхідно одразу, не замислюючись, назвати асоціації.

В кінці вправи тренер запитує «Так що ж таке життєстійкість?».

### **Обговорення.**

**Вправа: «Притча про життя – різнобарвна реальність»**

**Інструкція:** Уважно послухайте притчу та розкажіть про те, які думки та почуття вона викликає у вас?

Тренер розповідає притчу про китайського мудреця та здатність не помічати в житті хороше (повний текст наведено у дод. Д). Підсумок: Якщо людина очікує від життя лише поганого, то втрачає все хороше, що дійсно є, та помічає лише негаразди. І навпаки, в тяжкій ситуації завжди можна побачити позитивні сторони.

**Обговорення:** Які думки та почуття викликала притча?

### ***Завершальна розминка «Живий клубок»***

**Мета:** зняття інтелектуальної втоми; підвищення енергії та групової згуртованості.

Учасникам тренінгу пропонується стати в ланцюжок, взявшись за руки, та починати обертатися «намотуючись» на ланцюжок. Утворюється «клубок» з усіх учасників. Тепер треба дійти до протилежної стіни приміщення, при цьому «не розмотавши клубок» та не відпускаючи руки. Далі це саме завдання треба виконати якомога швидше.

**Обговорення:** за рахунок чого ви дійшли до протилежної стіни швидше? Аналізується поняття групової згуртованості, ефективності міжособистісної взаємодії.

Питання для обговорення результатів: «За рахунок чого ви впоралися швидше?». Відповіді учасників переносяться на ситуації міжособистісної взаємодії, обговорюється важливість злагодженої роботи команди.

### ***Підведення підсумків.***

**Домашнє завдання:** для наступного заняття, що буде присвячене трансформаційному копіngu, учасникам необхідно скласти список стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, які присутні у їхньому житті.

### **Прощання.**

## **2 день**

### ***Привітання.***

#### ***Розминка 1. Вправа «Броунівський рух».***

Тренер пропонує учасникам уявити себе атомами та почати безладно рухатися. За командою «атоми» групуються в «молекули»: по троє, четверо та шестеро.

#### ***Розминка 2. Вправа «Встаньте ті, хто ...».***

Учасникам пропонується сісти на стільці, що стоять по колу. Тренер стоїть, тобто 1 стільця не вистачає. Він пропонує встати тим, хто має коротку зачіску та помінятися місцями. В процесі обміну ведучий займає стілець одного з учасників. Той стає ведучим і далі пропонує встати тим, хто одягнений у джинси та ін.

### ***Трансформаційний копінг***

**1 етап.** На першій зустрічі учасникам у формі домашнього завдання було запропоновано скласти перелік стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, що негативно впливають на їх психічний стан, настрій, самопочуття.

Тренер пропонує оцінити ці обставини стосовно їх значимості від 1 до 7 (незначна – сама сильна), залежно від ступеня тиску ситуації чи її тяжкості. Також необхідно зазначити, гостра чи хронічна ця ситуація.

**2 етап.** Метою другого етапу трансформаційного копіngu є розуміння суті та перспектив розвитку складної життєвої чи стресової ситуації.

### ***Ситуаційна реконструкція***

Тренер пропонує обрати 1 ситуацію зі списку, з якої учасник хоче почати роботу та розглянути можливі варіанти її розвитку. Для цього кожен має відповісти на питання:

1. Опишіть свою стресогенну ситуацію. З яких компонентів вона складається? Хто з оточення включений в ситуацію та на неї впливає? Подумайте, які наслідки можливі у цієї ситуації. Що вас найбільше хвилює? Які ваші самопочуття та настрої?

2. Учасникам пропонують уявити, що ситуація погіршилася. Необхідно придумати ситуацію, яка набагато гірша, ніж теперішній стан.

3. Уявіть, що стресова ситуація стає кращою. Необхідно придумати ситуацію, яка краща, ніж існуюча.

4. Напишіть докладну розповідь про те, що зміниться при гірших обставинах: як ви будете діяти, що робитимуть оточуючі, які стануться зміни, які завдання вам доведеться вирішувати? Оцініть за шкалою від 1 до 100 балів можливість того, що відбудеться описаний найгірший розвиток ситуації.

Тренер зазначає, що якщо ця імовірність мала – це обнадіює, і значить ситуація контрольована. Проте її все одно необхідно вирішувати. Якщо ймовірність погіршення висока – ця ситуація у вас в пріоритеті для її вирішення.

5. Та ж інструкція дається щодо уявлення покращення стресової ситуації: учасники складають розповідь, даючи відповіді на питання: що зміниться, як учасники тренінгу будуть при цьому діяти, як реагуватиме оточення та ін. Цей варіант розвитку ситуації також оцінюється стосовно ймовірності її покращення від 1 до 100.

Тренер зазначає, що якщо така ймовірність мала, у вас більше причин направити свої сили на вирішення цієї проблеми, тому що це не станеться саме. Якщо величина такої ймовірності значна, то учасник тренінгу повинен оцінити свої зусилля та дії та направити їх на вирішення проблеми.

6. Учасникам пропонується подумати, що конкретно вони можуть зробити, щоб вирішити проблемну ситуацію: як досягти покращення та уникнути погіршення? Можливо, знадобиться допомога інших, додаткова інформація, необхідність переконати оточуючих у правильності вашого рішення та ін.

Наступні три питання допомагають вибудувати стратегію вирішення проблемної ситуації.

7. Спробуйте намітити перспективу вирішення стресогенної обставини. Після складання перспективи проблеми можна приступати до вибору дій для її рішення.

Учасникам пропонується розглянути стандартну перспективу, керовану перспективу, перспективу покращення ситуації, тимчасову перспективу та непередбачувану перспективу

8. На основі попереднього аналізу учасникам пропонується спробувати передбачити, які дії призведуть до успішного вирішення проблеми чи зменшення стресогенності ситуації.

9. Прийняття рішення.

Тренер запитує учасників, чи є у них рішення. Їм необхідно зрозуміти, на які дії вони здатні для вирішення проблеми. Навіть уявлення моменту подолання стресової ситуації знижує рівень стресу та допоможе почуватися краще. Проте це тільки в уяві, а реально ви й досі знаходитесь у стресовій ситуації. Тому необхідно переходити до наступного кроку.

**3 етап.** Створення плану дій, його реалізація та отримання зворотного зв'язку.

На цьому етапі розробляється план дій по вирішенню проблемної ситуації. Він починається з постановки основної цілі та планування дій для її реалізації.

Учасникам пропонується продумати та записати різні дії та способи досягнення мети. Вони мають бути конкретними, також необхідно вказати їх порядок та осіб, яких потрібно залучити до їх реалізації. Можна їх проранжувати від самих простих до складних.

Далі необхідно вказати час реалізації свого плану.

В кінці зустрічі учасникам дається **домашнє завдання**: зробити перші кроки по реалізації плану подолання стресової ситуації та розповісти про результат наступного разу.

***Підведення підсумків.***

***Прощання.***

## **Блок №2. Розвиток осмисленості життя та цілепокладання.**

**Мета:** розвиток осмисленості та керованості життя, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей та способам їх досягнення, розвиток емоційної та поведінкової саморегуляції.

### ***День 3***

#### ***Вправа-розминка «Долоньки»***

Інструкція: встаньте та знайдіть собі партнера для проведення розминки. Поверніться до нього обличчям, поставте долоні один до одного як у грі в «Долоньки». Ваше завдання: зрушити іншого з місця.

**Обговорення:** чи обов'язково було штовхати один одного, адже можна було зрушити з місця разом?

#### ***Обговорення домашнього завдання***

Кожному учаснику тренінга пропонується коротко розповісти про свої спроби подолати стресогенну ситуацію та результат. Інші учасники надають зворотний зв'язок та підтримують один одного.



## *Ділова гра «На що витратити життя»*

**Мета:** усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

Тренер роздає кожному по 10 жетонів. Кожен учасник може вирішувати, на що їх потратити чи навпаки - заощадити. Ці жетони символізують час, життєву енергію, душевні сили, інтереси та ін.

На продаж виставляють по 2 речі, з яких можна вибрати або одну, або жодну, обидві придбати не можна. Повернутися та змінити рішення, обмінити речі на інші також не можна. Коли жетони закінчаться – вже не можна буде нічого придбати.

Почергово на торги виставляються пари цінностей: будинок чи автомобіль; місячна оплачена відпустка або гарантія одруження на коханій людині; популярність на 2 роки або справжній друг; освіта або прибуткове підприємство; здорова сім'я чи всесвітня слава і т. ін. В кінці виставляються такі цінності як чудо заради коханого або можливість заново пережити будь-яку подію; 7 додаткових років життя або безболісна смерть.

Тренер оголошує, що торги закінчені, невикористані жетони згоріли.

**Обговорення:** учасникам пропонується відповісти, якою покупкою вони найбільше задоволені, чи шкодують, що якусь цінність не придбали, що б хотіли змінити.

Проводиться паралель між торгами та реальним життям: нічого не можна повернути, переграти, «скасувати» рішення, спробувати заново прожити життя й наперед нічого не відомо. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться обирати у майбутньому. Завжди буде обмежено час, сили, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення у кожній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за ті рішення, які ми ухвалили.

Це була лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить правильно судити про наші справжні цінності. І якщо ви зараз справді про щось жалкуєте, можу вас порадувати: у

вас є чудова нагода зробити правильний вибір – і не в нашій грі, а в реальному житті! Коли ви знову перебуватимете перед вибором, подумайте, на що витратити своє життя, не розтрачаючи його даремно. Воно, швидше за все, коштує значно дорожче, ніж ви вважаєте!

### ***Вправа «Крок до мети»***

**Мета:** конкретизація дій, які можна зробити на шляху до мети.

**Інструкція:** Вам необхідно поставити собі ціль та зробити перший крок. Для цього намалюйте на прямій лінії 11 крапок та позначте їх цифрами від 0 до 10. Цей відрізок – це ваш шлях до мети. 0 – мета не досягнута, 10 – реалізована у повній мірі. Ці крайні точки можна описати кількома словами.

Далі необхідно оцінити, наскільки кожен з вас далекий від мети – тобто позначити точку на відрізку. Опишіть поруч стан справ на сьогодні.

Робимо перший крок: малюємо стрілку від теперішньої позиції до наступної та прописуємо, що саме ми можемо зробити і коли ви це зробите.

**Обговорення.** Тренер наголошує, що публічна заява про намір щось зробити підвищує шанси на реалізацію плану дій. Учасники діляться планами з приводу першого кроку та його реалістичності.

### ***Вправа «Формулювання цілей»***

**Мета:** розвиток часової перспективи та здатності до цілепокладання.

**Інструкція:** уявіть своє майбутнє життя – як би ви хотіли, щоб воно склалося. Намагайтеся використовувати позитивні формулювання, чітко уявляти конкретний результат, ставити реалістичні цілі.

Можна уявити своє майбутнє як художній фільм, де кожен одночасно і головний герой, і режисер, і директор. Почати можна з портрету головного героя – себе у майбутньому, яким би ви хотіли стати.

**Обговорення.** Наскільки реалістичні ваші уявлення про майбутнє? Що можна зробити вже зараз для його наближення?

### ***Рефлексія.***

## *Прощання.*

### День 4

#### *Привітання.*

#### *Розминка. Гра «Я ніколи не ...»*

**Інструкція:** кожен отримує ігрові фішки. Перший гравець каже: Я ніколи не ... і називає те, що він дійсно ніколи не робив. Наприклад, не тримав хом'ячків. Всі, хто тримав хом'ячків, дають йому по 1 фішці. Мета: набрати якомога більше фішок. Для цього треба називати такі речі, які всі, крім вас вже робили.

#### *Вправи для заземлення та саморегуляції*

**Тренер:** У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, — нормально і природньо.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція - це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Заземлення - це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

### ***Вправа «Метелик»***

Інструкція: утворіть долонями метелика та покладіть їх на груди. Рівномірно постукуйте по грудній клітині: 1 удар в секунду, то лівою, то правою долонею. Час виконання – 1-2 хв.

### ***Вправа «Простукування» (тепінг).***

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Учасникам пропонується переглянути анімаційне відео та одночасно робити вправу. За посиланням доступна відеоінструкція з покроковим описом виконання вправи: <https://www.selfhelpfortrauma.org/>

### ***Вправа «5-4-3-2-1»***

Вправа спрямована на почергову активізацію органів чуття: зору, дотику, слуху, нюху та смаку, що дозволяє заземлитися та заспокоїтися.

**Інструкція:** зробіть глибокий вдих та повільний видих.

Зосередьтеся на предметах навколо, назвіть їх та вкажіть їх колір, розмір, форму.

Підійдіть до столу та візьміть в руки будь-який предмет, який він на дотик? Теплий? Шорсткий?

Прислухайтесь до звуків за вікном та в приміщенні. Пригадайте улюблену мелодію на «проспівайте» її про себе.

Візьміть з підносу печиво чи цукерку. Зосередьтеся на смакових відчуттях. Ковтніть води чи соку, потримайте в роті, усвідомте смак.

Скажіть щось приємне собі чи про себе.

### ***Вправа «Пір'їна-статуя»***

Завдяки чергуванню напруження та розслаблення м'язів досягається стан спокою. Учасникам пропонується уявити, що вони легкі, як пір'їнки, які літають, спробувати розслабити кожен м'яз протягом 10 секунд. Потім необхідно перетворитися в статую: напружити всі м'язи і повільно їх розслабити, перетворюючись на пір'їнку. Повторити кілька разів, в кінці ставши пір'їнкою.

## **Рефлексія. Зворотній зв'язок**

**Інструкція:** учасникам тренінгу пропонується розповісти про те, що вони отримали на тренінгу, починаючи зі слів «Сьогодні я...»

## **Прощання.**

### **Блок 3. Розвиток копінг-стратегій**

**Мета:** формування адаптивних соціально орієнтованих копінг-стратегій, розвиток психологічної готовності до вирішення важких життєвих ситуацій, навчання учасників тренінгу способам подолання проблем.

### **День 5**

## **Привітання.**

## **Розминка. Вправа «Колективне малювання».**

**Мета:** створення робочої атмосфери тренінгу, усвідомлення бар'єрів творчого мислення, розвиток креативності.

**Обладнання:** кольорові олівці, крейда, фломастери, аркуші паперу.

**Інструкція:** по моєму сигналу кожен бере аркуш паперу та олівець чи крейду та починає малювати. Через 15 секунд передаєте аркуш сусіду зліва та отримуєте аркуш з малюнком від сусіда справа. Коли кожен малюнок пройде по колу – вправа завершиться.

**Обговорення:** чи були несподівані зміни сюжету малюнків? Цікаві ідеї?

## **«Програма захисту від стресу»**

**Мета:** розвиток рефлексії та стресостійкості.

Тренер знайомить учасників з програмою захисту від стресу Самоукіної Н., яка має 4 етапи:

1 етап: самоспостереження. Учасникам пропонується зосередитись на собі, своїх почуттях та діях в ситуаціях, коли вони переживають стрес та втрачають самовладання.

2 етап: зупиніться. Необхідно відшукати спосіб, що допоможе зупинитися, коли ви втрачаєте контроль чи переживаєте сильні емоції. Це може бути пауза у спілкуванні, вимкнення гаджетів, вихід з кімнати та ін.

3 етап: виплесніть енергію. Необхідно перевести енергію в інше русло: зробити щось по господарству, прибрати, пробігтися, поговорити з приємними людьми, заварити каву чи чай, опустити руки у воду та ін.

4 етап: що мені допомагає зняти напругу? Пригадайте, які заняття приносять вам задоволення, допомагають розслабитись та заспокоїтись, чим ви займаєтесь з захопленням. Намагайтеся щодня ними займатися.

### **Вправи для відновлення ресурсу**

#### ***Вправа: "Мої ресурси"***

**Обладнання:** набір метафоричних асоціативних карток «Скарбниця життєвих сил».

**Інструкція:** необхідно по черзі доставати карту, так, щоб її ніхто не бачив, по команді тренера перегортати та розповідати про ресурси (внутрішні та зовнішні), які мають учасники для подолання труднощів.

**Обговорення.** Які саме ресурси найчастіше асоціювалися з метафоричними картами? Яких не вистачало.

Тренер розповідає про функції вправ на відновлення ресурсу та знайомить учасників з моделлю М. Лахада BASIC Ph, в якій виокремлено 6 стратегій відновлення ресурсів: віру та переконання людини, її емоції, соціальність, уяву, когнітивні стратегії та фізичну активність (детально модель представлена в дод. Д).

Учасникам пропонується проаналізувати, який саме спосіб відновлення ресурсів властивий для них та подумати, як би вони могли застосовувати інші стратегії.

#### ***Вправа Безпечне місце»***

**Мета:** сприяти емоційній стабілізації за допомогою уяви.

**Інструкція:** учасникам пропонується заплющити очі та уявити себе у безпечному місці, де вони відчувають себе спокійними та щасливими.

Тренер детально описує, на що саме можна звернути увагу (кольори, запахи, уявні помічники, дрібні деталі), щоб безпечно місце візуалізувалося та добре запам'яталося.

Після закінчення створення уявного безпечного місця, учасникам пропонується його запам'ятати та повертатися туди подумки для отримання емоційної рівноваги. Також тренер пропонує передивлятися відео вправи за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=rWd7ZgNgOpQ>

***Рефлексія.***

***Прощання.***

### ***День 6***

***Привітання.***

***Розминка. Вправа «Я хороший».***

**Інструкція:** поділіться на пари та розкажіть партнеру щось хороше про себе протягом 1 хв. Це можуть бути особисті якості, досягнення, добра справа, приклад ефективного подолання труднощів та ін. Партнер має зацікавлено все вислухати та запам'ятати. Міняєтесь ролями. Після закінчення вправи кожен розповідає групі про найкращі якості партнера.

**Обговорення.** Що перше приходило в голову? Що було приємно почути про себе?

***Вправа «Оцінка ресурсів та перешкод»***

**Мета:** усвідомлення власних ресурсів

**Інструкція:** складіть список ресурсів, які необхідні для досягнення мети і які у вас вже є: друзі, енергія, гроші, час, освіта, знання та ін.

Пригадайте випадки, коли ви досягли успіху та ефективно вирішували проблеми. Які саме ресурси ви тоді використовували? Які з них були найефективнішими? Складіть список, пригадавши 3-4 ситуації успіху.

Потім учасникам пропонується пригадати перешкоди, що виникали на шляху до вирішення проблеми та подумати, які ресурси допомогли їх подолати. Які перешкоди є зараз. Що вам допоможе досягти мети?

***Вправа «Кола довіри»***

**Мета:** сформувати усвідомлення наявності соціального ресурсу.

Тренер інформує учасників про різні рівні довіри та вибір соціального ресурсу в залежності від цього.

**Інструкція:** намалуйте 4 кола, що розташовані одне в одному. У центральному колі напишіть своє ім'я, у найближчому до себе – тих людей, яким ви повністю довіряєте та очікуєте від них підтримки та розуміння; третє коло - це люди, які викликають довіру, але все ви їм розповісти не можете. Сюди звичайно відносять знайомих, колег, сусідів. Четверте коло становлять далекі родичі, знайомі, з якими ви рідко спілкуєтесь, проте вони можуть допомогти в складній ситуації.

За межами 4-х кіл напишіть ті установи та організації, до яких можна звернутися за юридичною, медичною чи психологічною допомогою.

**Обговорення:** скільки осіб у найближчому колі? Чи хотіли б ви його розширити? Що стало несподіванкою при виконанні цієї вправи?

### ***Вправа «Рецепт стресостійкості»***

**Мета:** консолідація всіх ресурсів та їх візуалізація.

**Обладнання:** журнали, наклейки, кольоровий папір, олівці, фломастери, клей, ножиці.

**Інструкція:** ваше завдання за 20 хв. створити рецепт стресостійкості: це може бути малюнок, постер, колаж, що демонструє ресурсність та який можна буде використати для ефективного відновлення та заспокоєння.

Тренер пропонує пригадати, що підтримує учасників в складних ситуаціях, може покращити настрій, надихнути на активні дії.

**Обговорення:** після завершення роботи учасники презентують свої креативні продукти та пояснюють, що і як їм допомагає, в яких ситуаціях та найкраще спрацьовує.



**Вправи на розвиток адаптивних копінг-стратегій: прохання по допомогу та стратегія вирішення проблем.**

***Вправа «Вчимося просити»***

**Мета:** розвиток стратегії прохання по допомогу.

Тренер зачитує учасникам кілька фраз, де в коректній та не зовсім формі викладається прохання чи побажання. Наприклад: Скільки мені ще разів повторювати, що ти ... Або: Я був би дуже радий, якби ти...

Учасникам тренінгу пропонується пригадати, які слова вони найчастіше чують від оточення та які вживають самі.

Далі необхідно виписати у стовпчик ті слова, що приємно чути та які спонукають виконати прохання, а в інший – які б не хотілося чути на свою адресу.

**Обговорення.**

***Вправа «Як вирішити проблему»***

**Мета:** розвиток стратегії вирішення проблем

**Інструкція:** давайте складемо приблизну схему вирішення проблем. Для цього пригадайте будь-яку незначну проблему в стосунках з іншими людьми та розгляньте її за таким планом: В чому полягає проблема? Чи можливо її вирішити самостійно? Ви хочете допомоги? Від кого саме? Оберіть найкращого помічника, розкажіть йому про проблему та попросіть допомогти. Якщо ви хочете вирішити проблему самостійно, вкажіть, з чого ви почнете та що вам для цього потрібно зробити.

***Практичне відпрацювання.***

Тренер пропонує рольову гру.

Завдання: попросіть людей, що поводять себе шумно, говорити тихіше.

Попросіть сусідів допомогти переставити меблі в квартирі. Попросіть власника орендованої квартири полагодити холодильник.

**Обговорення:** чи було складно наполягати на своєму?

**Домашнє завдання.** Тренер пояснює, що будь-яку навичку можна засвоїти, лише відпрацьовуючи її в реальному житті. І ситуації для закріплення технік можна створити самостійно.

Наприклад: купіть дрібничку та розрахуйтеся великою купюрою. Відстоюйте своє право отримати здачу з цієї купюри. Зайдіть в магазин та попросіть розмінити купюру, при цьому нічого не купуючи (або попросіть про це пасажирів автобусу чи маршрутки).

Учасникам пропонується відпрацьовувати техніки впевненої поведінки та вирішення проблем в повсякденному житті та підвищувати таким чином свій рівень життєстійкості.

### ***Вправа «Сповідальна свічка»***

Бажано цю вправу проводити в спокійній обстановці в затемненому приміщенні. Учасникам по черзі дається запалена свічка та пропонується розповісти про свої переживання та думки з приводу тренінгу, що вони далі робитимуть зі своїм життям, чому вони навчилися та що може стати в нагоді.

Тренер пояснює, що свічка – це символ щирості та тепла, і разом з нею кожен передає колу частину свого тепла, своєї душі.

### **Підведення підсумків.**

### **Прощання.**

## **3.3. Перевірка ефективності тренінгової програми**

Тренінгова програма підвищення життєстійкості вчителів проводилася протягом 1,5 місяців в вересні-жовтні 2022 р. на групі з 12 вчителів віком від 25 до 43 років, з них 9 жінок та 3 чоловіка.

Перед початком тренінгу було проведено Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва з метою діагностики рівня життєстійкості вчителів. У експериментальну групу було обрано 12 вчителів з низьким або середнім рівнем життєстійкості.

Після проведення тренінгу учасникам було запропоновано пройти повторно Тест життєстійкості. Для встановлення відмінностей між показниками життєстійкості у вчителів до та після проведення тренінгу був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (результати порівняння груп наведено в дод. Е).

Встановлено значимі відмінності у показниках життєстійкості вчителів до та після проходження тренінгу (табл. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Значимі відмінності в показниках життєстійкості вчителів до та після проведення тренінгу,  $n=12$

Шкали	Середні показники		Значимість t-Стьюдента
	До тренінгу	Після тренінгу	
Життєстійкість	51,5	67,8	0,002
Залученість	33,5	47,0	0,005
Контроль	19,2	28,5	0,015

Як можна побачити з табл. 3.3.1, показники життєстійкості вчителів зросли, причому за 3 шкалами ці зміни є статистично значимими, на що вказує значимість t-критерію Стьюдента, що становить менше 0,05.

Середній рівень життєстійкості до тренінгу був низьким (менше 62 балів), після тренінгу – зріс до середнього рівня, що вказує на ефективність тренінгової програми для осіб з низьким рівнем життєстійкості. Вчителі розвинули здатність краще витримувати стресові ситуації та зберігати при цьому баланс та самоконтроль, не знижувати ефективність діяльності. Ці зміни стали можливими завдяки тренінговим вправам, спрямованим на підвищення життєстійкості та її чинників: адаптивних копінг-стратегій, цілепокладання та пошуку ресурсів.

Значимо зріс показник залученості: від середнього до високого рівня. Хочемо зазначити, що він був досить високим по вибірці в цілому, проте у окремих респондентів мав низькі та середні значення, які вирости після участі

в тренінговій програмі. У вчителів зменшилось відчуття відторгнення завдяки залученню в роботу тренінгової групи, переживанню спільності з іншими учасниками тренінгу, практичній взаємодії, обміну інформацією та досвідом.

Також є динаміка щодо показника «контроль», на розвиток якого було спрямовано ряд вправ на підвищення контролю власного життя та самоконтролю. З низького середнього рівня він збільшився до середнього, що вказує на усвідомлення вчителями свого впливу як на своє життя, так і результат діяльності.

Не виявлено значимих змін показника «прийняття ризику», який також не увійшов до регресійних моделей на етапі регресійного аналізу. Можливо, саме прийняття ризику у воєнний час не сприяє підвищенню життєстійкості та має менше значення, ніж інші її компоненти.

Проведене експериментальне дослідження дозволяє стверджувати, що тренінгова програма виявилася ефективною та може застосовуватися з метою підвищення рівня життєстійкості у вчителів. Тренінг справив позитивний вплив на розвиток життєстійкості та її компонентів – залученості та контролю.

### **Висновки до третього розділу**

Аналіз наукових підходів до підвищення рівня життєстійкості показав, що є два основних напрямки роботи: по-перше, це тренінгові заняття, спрямовані на розвиток життєстійкості та її компонентів; по-друге - форми роботи, метою яких є покращення умов професійної діяльності, здоровий спосіб життя, підвищення стресостійкості та саморегуляції та ін. Науковці підкреслюють важливість усвідомлення людиною її індивідуально-психологічних особливостей з метою послідовного розкриття внутрішнього потенціалу резистентності до будь-якого роду життєвих випробувань. Важливою метою тренінгу життєстійкості є усвідомлення учасниками поняття стресової ситуації, вміння відрізнити її від звичайних життєвих подій,

впізнавати симптоми розвитку стресу, знаходити шляхи вирішення труднощів та способи їх подолання.

Враховуючи все вищезазначене та спираючись на результати емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості вчителів, було розроблено тренінгову програму для підвищення рівня життєстійкості. Дослідження проводилось на базі середніх загальноосвітніх шкіл №74 та №166 Солом'янського району М. Києва. Тренінгову програму проходили 12 вчителів віком від 25 до 43 років, з них 9 жінок та 3 чоловіка. Участь у тренінгових заняттях була добровільною. Період проведення тренінгу: вересень-жовтень, 2022 року.

Перед початком тренінгу було проведено Тест життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтєва з метою діагностики рівня життєстійкості вчителів. У експериментальну групу було обрано 12 вчителів з низьким або середнім рівнем життєстійкості.

Виходячи з того, що основними чинниками життєстійкості виявилися категорії локусу контролю життя, його осмисленість та копінг-стратегії, тренінг включає 3 блоки занять: підвищення життєстійкості; розвиток осмисленості та керованості життя; формування адаптивних копінг-стратегій. 1 блок спрямований на розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів. Другий блок направлений на розвиток осмисленості та керованості життя, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей та способам їх досягнення, емоційну та поведінкову саморегуляцію. Третій блок спрямований на формування адаптивних соціально орієнтованих копінг-стратегій та мав на меті розвинути психологічну готовність до вирішення важких життєвих ситуацій, навчити учасників тренінгу способам подолання проблем і негативних емоцій.

Після проведення тренінгу учасникам було запропоновано пройти повторно Тест життєстійкості. Для встановлення відмінностей між

показниками життєстійкості у вчителів до та після проведення тренінгу був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Встановлено, що показники життєстійкості вчителів зросли після проходження тренінгової програми, причому за 3 шкалами (життєстійкість, залученість та контроль) ці зміни є статистично значимими, на що вказує значимість t-критерію Стьюдента, що становить менше 0,05. Проведене експериментальне дослідження дозволяє стверджувати, що тренінгова програма виявилася ефективною та може застосовуватися з метою підвищення рівня життєстійкості у вчителів. Тренінг справив позитивний вплив на розвиток життєстійкості та її компонентів – залученості та контролю.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з проблематики життєстійкості та її психологічних чинників показав, що життєстійкість - це інтегральна особистісна риса, від якої залежить успішність подолання життєвих труднощів. До основних складових життєстійкості С. Мадді 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.

Серед чинників життєстійкості виокремлюють різні психологічні, фізіологічні та соціальні характеристики. С. Мадді вказує на 5 механізмів її формування: зміну суб'єктивної оцінки ситуації, створення мотивації до трансформаційного перетворення, посилення імунної реакції, пошук соціальної підтримки, практики здорового життя. Дослідники вказують на зв'язок життєстійкості з креативністю та гнучкістю мислення, адаптацією, осмисленістю життя, психологічним благополуччям особистості.

Досліджено особливості професійної діяльності вчителів в період воєнного стану та показано основні проблеми, з якими вони зустрічаються, працюючи оф-лайн. В умовах воєнного стану на перший план виходять індивідуально-психологічні властивості особистості педагога та зусилля, спрямовані на їх розвиток відповідно до екстремальних умов їх діяльності. На наш погляд, саме формування життєстійкості допоможе вчителям ефективно справлятися зі стресовим навантаженням та працювати в екстремальних умовах воєнного часу.

2. В результаті діагностичного етапу емпіричного дослідження встановлено рівень життєстійкості вчителів у період воєнного стану. До вибірки увійшло 45 вчителів, віком від 25 до 58 років, з них 32 жінки та 13 чоловіків. Тестування показало, що більшість вчителів отримали середній показник за всіма шкалами Тесту життєстійкості. Життєстійкість на високому рівні діагностовано у 25% респондентів, на низькому – у 21%. Серед окремих

шкал тесту діагностовано найвищі показники за залученістю (високий бал діагностовано у 33% вчителів) та за шкалою контроль (високі показники мають 31% досліджуваних). На наш погляд, переважно високий та середній рівень залученості логічний для нашої вибірки та пояснюється відданістю своїй справі більшості педагогів.

3. З метою встановлення психологічних чинників життєстійкості вчителів було проведено блок психодіагностичних методик: тест «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса, Багаторівневий особистісний опитувальник (МЛО) «Адаптивність» А. Г. Маклакова, С. В. Чермяніна, Тест диспозиційного оптимізму (ТДО) в адаптації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осіна, Тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. Результати свідчать про переважно високий та середній рівень осмисленості життя та оптимізму, достатньо виражений особистісний адаптаційний потенціал. Серед копінг-стратегій вчителі надають перевагу пошуку соціальної підтримки, пошуку вирішення проблем та прийняттю відповідальності.

Кореляційний аналіз показав статистично значимі зв'язки життєстійкості з оптимізмом, особистісним адаптаційним потенціалом, осмисленістю життя, наявністю цілей в житті, задоволеністю теперішнім та локусом-контролю Я. Серед копінг-стратегій прямо пов'язана з життєстійкістю стратегія планування рішення проблеми, обернено – втеча/уникнення.

В результаті регресійного аналізу було встановлено психологічні чинники життєстійкості. Значимими виявились 3 регресійні моделі із залежними змінними життєстійкість, залученість та контроль. На життєстійкість вчителів найбільше впливають локус контролю Я, осмисленість життя респондентів та наявність життєвих цілей, тобто осмисленість майбутнього, бачення перспектив. Знижує життєстійкість вчителів застосування ними копінг-стратегії втеча/уникнення.

4. На основі результатів емпіричного дослідження психологічних чинників життєстійкості вчителів, було розроблено тренінгову програму для



підвищення рівня життєстійкості. Виходячи з того, що основними чинниками життєстійкості виявилися категорії локусу контролю життя, його осмисленість та копінг-стратегії, тренінг включає 3 блоки занять: підвищення життєстійкості; розвиток осмисленості та керованості життя; формування адаптивних копінг-стратегій.

На констатуючому етапі нами було проведено первинну діагностику рівня розвитку життєстійкості вчителів за допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва. Відбір респондентів в тренінгову групу здійснювався згідно з їх результатами за Тестом життєстійкості: у всіх 12 учасників було діагностовано низький або середній бал за сумарним показником «життєстійкість». Після проведення тренінгу учасникам було запропоновано пройти тест повторно. Для встановлення відмінностей між показниками життєстійкості у вчителів до та після проведення тренінгу був застосований t-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Встановлено, що тренінг справив позитивний вплив на розвиток життєстійкості та її компонентів – залученості та контролю, адже ці показники зросли після проходження тренінгової програми. Проведене експериментальне дослідження дозволяє стверджувати, що тренінгова програма виявилася ефективною та може застосовуватися з метою підвищення рівня життєстійкості у вчителів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. *Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / Под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.*
2. Басенко О. М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал. № 2 (12). 2019. С.27-48.*
3. Бацилєва О. В. Життєстійкість як важливий ресурс позитивної Я-концепції особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси професійної життєстійкості: матеріали II наук. семінару, Київ, 16 верес. 2021 р. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. С. 8–9.*
4. Богомаз С.А., Баланев Д.Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека. *Сибирский психологический журнал. 2009. Вып.12, с.52-58.*
5. Боязитова И.В., Эркенова М.М. Личностный потенциал как основа жизнестойкости в студенческом возрасте. *Современные исследования социальных проблем. 2018, Т. 9, № 12. С. 19-40.*
6. Водяха С.А. Креативность студентов как предиктор психологического благополучия и жизнестойкости. *Педагогическое образование. 2015. Т.2, №11. С.134-150.*
7. Володина Т.В. Особенности профессиональных деструкций у педагогов с различным уровнем жизнестойкости. *Вектор науки ТГУ. № 1 (1). 2010. С. 54-58.*
8. Воронина М.Ф., Карпова Е.А. Ресурсные факторы жизнестойкости. *Социология и право. № 3 (20). 2013. С. 5-11.*
9. 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.

10. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT). Санкт-Петербург: Питер, 2011. 88 с.

11. Гуцунаева С.В. Связь жизнестойкости с саморегуляцией поведения и индивидуально-типологическими особенностями личности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-s-samoregulyatsiey-povedeniya-i-individualno-tipologicheskimi-osobennostyami-lichnosti/viewer> (дата звернення: 21.09.2022).

12. Ефимова О.И., Игдырова С.В., Ощепков А.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизнестойкости личности у нормативных и девиантных подростков. *Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина*, 2011. № 1. С. 61-71.

13. Забоева М.А. Проблема развития жизнестойкости личности педагога: исторический экскурс и современное состояние. *Педагогические науки*. 2018. С. 18-23.

14. Занина Л.В., Ингерлейб М.Б. Технология поддержки жизнестойкости педагогов. *Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров*. 2017. № 3 (32). С. 5–9.

15. Зеер Э.Ф. Социально-психологические аспекты развития жизнеспособности и формирования жизнестойкости человека. *Педагогическое образование в России*. 2015. № 8. С. 69-76.

16. Иванова М.А. Жизненные сценарии и жизнестойкость подростков. *Фундаментальные исследования*, 2013. № 10-4. С. 875-878.

17. Ильинский И. М. Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ilinskiy.ru/publications/sod/konts-vosp-5.php> (дата звернення: 22.09.2022).

18. Калашникова С.А. Смыслжизненные ориентации, базовые убеждения и стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях людей с

различными показателями жизнестойкости. *Учёные записки ЗабГУ. Серия: Педагогика и психология*, 2011. № 5. С. 161-167.

19. Карпова Е.А. Интегральный статус жизнестойкости в условиях совладания с трудными ситуациями. *Психология безопасности, психологическая безопасность личности: человек и общество: материалы Всероссийской научно-практической конференции (13–14 октября 2011 г., Махачкала)* / под общ. ред. М. М. Далгатова. Махачкала: ИП Овчинников, 2011. С. 265–268.

20. Касаткина Н. С., Аксенова И. С. Формирование благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*. 2013. № 10. С. 84-91.

21. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

22. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореферат автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2009. 32 с.

23. Кравчук С.Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. Том 1. 2018. С. 99-105.

24. 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 XXI ст.*: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 26–27 січня 2018 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2018. Ч. 1. С. 15–18.

25. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способів совладання (адаптація методики WCQ). *Журнал практического психолога*. Москва: 2007. № 3. С. 93-112.

26. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 140 с.
27. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции. *Вестник Костромского государственного университета*. 2015. №5, С. 91-104.
28. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций. Москва: Изд-во: Смысл, 2000. 17 с.
29. Леонтьев Д.А., Калашников М.О., Калашникова О.Э. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций. *Психологический журнал*. 1993. т.14. № 1. С. 150-155.
30. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. 680 с.
31. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 86 с.
32. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні засади розвитку адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Сєверодонецьк, 2019. 457 с.
33. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2011. 675 с.
34. Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности. *Вестник Московского университета МВД России*. 2009. № 6. С. 19-22.
35. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал*. 2001. Т. 22. №1. С. 16-24.

36. Малюченко Г.Н., Шанин С.В. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: уч.-метод. пособие. Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. 104 с.
37. Маннапова К.Р. Вплив життєстійкості на подолання складних життєвих ситуацій працівниками правоохоронних органів. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Кривий Ріг, 2019. С.88-91.
38. Маннапова К.Р. Метод психодрами у формуванні життєстійкості студентів ЗВО. *Вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*. Херсон: ХДУ, 2019. Вип.3. С. 86-93.
39. Маркова М. В., Піонтковська О. В., Соловйова А. Г. Вплив вимушеного переміщення на психоемоційну сферу дитини. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25. Вип. 4 (93). С. 41–48.
40. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара: Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2006. С. 549-672.
41. Молчанова Л. Н. Жизнестойкость как фактор устойчивости к психическому выгоранию представителей экстремальных профессий. *Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика*: электрон. науч. журн. 4 (10). 2015.
42. Молчанова Л.Н., Редькин А.И. Индивидуально-личностная детерминация жизнестойкости спасателей МЧС в аспекте внутрипрофессиональной дифференциации. *Вестник Томского государственного университета*. 2014. № 382. С. 174-179.
43. Наливайко Т.В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Челябинск, 2006. 175 с.
44. Наливайко Т.В., Шакурова З.А. Особенности проявления жизнестойкости в структуре социально-психологических свойств личности

студентов. *Вестник ЮУрГУ*, Серия «Психология», Вып.10, №27, 2010. С. 44-49.

45. Наследов А. Д. Математические методы в психологии. Москва: Речь, 2007. 388 с.

46. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования. *Психологические науки*. Новгородский гос. ун-т им. Ярослава Мудрого, Великий Новгород. С. 100-103.

47. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. Москва: ФЛИНТА: Наука, 2015. 296 с.

48. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод. пособие. Сост.: Борисенко О.В., Матёрова Т.А., Ховалкина Т.А., Шамардина М.В. Барнаул, 2014. 184 с.

49. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок]. Київ: Унів. вид-во Пульсари, 2017. 208 с.

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

51. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 1, 2021. С. 74-99. DOI:[10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-54-1-74-99)

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

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

54. Сердюк Л. З., Купреєва О. І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 15. Київ, 2017. С. 481–491.

55. Сердюк Л.З., Купреєва О.І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів із соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ: Ін-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2015. Вип. 9 (7). С. 311–317.

56. Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А., Буковей Т. Д., Борисов Г. И. Технологии профилактики кризиса утраты профессии у педагогов позднего возраста. *Профессиональное образование и рынок труда*. 2022. № 2. С.75–90. [https:// doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010](https://doi.org/10.52944/PORT.2022.49.2.010)

57. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України. Київ: Марич, 2009. 76 с.

58. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости: Метод. пособие. Сост.: А.Ю. Баранова. Иркутск: Изд-во ГАУ ЦППМиСП, 2017. 21 с.

59. Фоминова А. Жизнестойкость личности. Litres, 2017. 214 с.

60. Фризен М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога. *Организационная психология*. 2018. Т. 8. № 2. С. 72-85.

61. Хачатурова М. Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта. *Альманах современной науки и образования*. 2010. Вып.3, №21. С.18-32.

62. Циринг Д.А. Исследование жизнестойкости у беспомощных и самостоятельных подростков. Вестник Томского государственного ун-та, 2009. № 323. С. 336-342.



63. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. *Психологические исследования*. 2013. Т. 6, № 31. С. 6.

64. Чиханцова О.А. Життестійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології», 2018. 8(42), 211–231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>

65. Abdollahi A., Panahipour S., Tafti M.A., Allen A.K. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the Schools*. Vol.57, Is.5. P. 823-832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>

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

67. Bartone P. T., Homish G. G. (2020). Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated-mediation study. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 265, P. 511-518. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127>.

68. Benishek L.A., Feldman J.M., Shipon R.W., Mecham S.D., Lopez F.G. Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*. 2005. № 13(1). P. 59–76. DOI: 10.1177/ 1069072704270274.

69. Cheng Y.H., Tsai Ch., Liang J. Ch. (2019). Academic hardiness and academic self-efficacy in graduate studies, *Higher Education Research & Development*, 38:5, 907-921, DOI: 10.1080/07294360.2019.1612858

70. Dogahneh E.R., Khaledian M., Arya A.R.M. The relationship of psychological hardiness with emotional intelligence and workaholism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 2013. № 1(4). P. 211–217. DOI: 10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1

71. Haghightgoo, M., Besharat, M.A., & Zebardast, A. (2011). The relationship between hardiness and time perspective in students. *Procedia – Social*

*and Behavioral Sciences*, 30. 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. 2011. (pp. 925-928).

72. Kowalski C. M., & Schermer J. A. (2019). Hardiness, Perseverative Cognition, Anxiety, and Health-Related Outcomes: A Case for and Against Psychological Hardiness. *Psychological Reports*, 122(6), 2096–2118. <https://doi.org/10.1177/0033294118800444>

73. Kuo T.M., Tsai Ch., Wang J. Ch. (2021). Linking web-based learning self-efficacy and learning engagement in MOOCs: The role of online academic hardiness, the Internet and Higher Education. Vol. 51, 2021. P. 819. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100819>.

74. Lazarus R. (1986). *Psychological Stress and Coping Process*. McGraw-Hill, 466 p.

75. Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol.1. P. 160-168.

76. Maddi S.R. Hardiness training at Illinois Bell Telephone. (1987). *Health promotion evaluation*. 18(3). P.211-229.

77. Maddi S. (1987). The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. *National Wellness Institute*. P. 101-115.

78. Maddi S. R., Firestone L. Psychological hardiness: the key to resilience under stress [Electronic resource]. URL: <http://www.tellonline.org/events/84/en/> (дата звернення: 07.09.2022).

79. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305. DOI: 10.1177/0022167809331860

80. Maddi S.R., Khoshaba D.M., Harvey R.H., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of

existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2011. № 51(3). P. 369–388. DOI: 10.1177/0022167810388941.

81. Mannapova K. Features of coping-behavior of students with various level of hardiness in the period of the session. *Development of modern science: the experience of European countries and prospects for Ukraine: monograph / edited by authors*. 3rd ed. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2019. pp.273-292.

82. 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>

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

84. 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. DOI: 10.7897/2277-4343.04135

85. Yemiscigil A., Powdthavee N., Whillans A. V. (2021). The effects of retirement on sense of purpose in life: Crisis or opportunity? *Psychological Science*. Vol. 32. Is. 11. P. 1856–1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>

## ДОДАТКИ

### Додаток А Таблиця 1

Знаходження типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова  
(Тест диспозиційного оптимізму, Тест життєстійкості та Смыслжиттєвих орієнтацій)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Оптимізм	Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Осмысленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результат життя	ЛК Я	ЛК життя
N		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Normal Parameters(a,b)	Mean	49,9333	51,5000	56,3667	6,6167	7,7833	5,4333	3,2833	5,9167	5,0833	3,5500	5,4833
	Std. Deviation	12,4548	12,7086	15,6811	1,94057	1,94929	1,66078	1,20861	1,66001	1,92479	1,43119	2,11926
Most Extreme Differences	Absolute	,083	,089	,149	,145	,167	,127	,159	,120	,101	,190	,124
	Positive	,063	,047	,103	,088	,116	,123	,159	,113	,101	,144	,124
	Negative	-,083	-,089	-,149	-,145	-,167	-,127	-,157	-,120	-,100	-,190	-,092
Kolmogorov-Smirnov Z		,640	,692	1,158	1,126	1,294	,986	1,234	,930	,779	1,472	,957
Asymp. Sig. (2-tailed)		,808	,725	,137	,158	,070	,286	,095	,353	,578	,126	,319

a Test distribution is Normal.  
b Calculated from data.

### Таблиця 2

Знаходження типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова  
(Тест «Копінг-стратегії», Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соці. підтр.	Прийн. відпов.	Втеча	Планув. рішення	Позит. переоц.	Ос. ад. потенц.	КП	ПР	МН
N		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Normal Parameters(a,b)	Mean	8,3667	11,7500	12,4000	8,9167	9,5333	6,5333	4,7333	7,1667	99,0333	28,1333	15,1500	14,7667
	Std. Deviation	4,0878	3,3730	3,1793	2,01092	3,0834	1,96983	1,88542	2,00986	15,40192	8,16870	3,88314	4,29965
Most Extreme Differences	Absolute	,112	,138	,137	,158	,152	,140	,151	,127	,072	,067	,135	,116
	Positive	,112	,138	,137	,126	,152	,140	,151	,086	,066	,058	,077	,116
	Negative	-,096	-,116	-,109	-,158	-,076	-,110	-,115	-,127	-,072	-,067	-,135	-,096
Kolmogorov-Smirnov Z		,864	1,069	1,060	1,221	1,177	1,085	1,172	,987	,557	,521	1,043	,900
Asymp. Sig. (2-tailed)		,444	,203	,211	,102	,125	,190	,128	,284	,915	,949	,227	,393

a Test distribution is Normal.  
b Calculated from data.

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості, оптимізмом та осмисленістю життя вчителів

		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
<b>Оптимізм</b>	Корреляція Пирсона	,283*	,301*	,294*	,168
	Знач. (двухстороння)	,045	,036	,040	,251
	N	45	45	45	45
<b>Осмиленість життя</b>	Корреляція Пирсона	,488**	,400*	,171	,188
	Знач. (двухстороння)	,001	,010	,190	,164
	N	45	45	45	45
<b>Цілі в житті</b>	Корреляція Пирсона	,422**	,254	,163	,152
	Знач. (двухстороння)	,008	,087	,242	,254
	N	45	45	45	45
<b>Процес життя</b>	Корреляція Пирсона	,388**	,474**	-,041	-,188
	Знач. (двухстороння)	,018	,002	,766	,164
	N	45	45	45	45
<b>Результат життя</b>	Корреляція Пирсона	,151	-,114	,145	,154
	Знач. (двухстороння)	,162	,102	,169	,187
	N	45	45	45	45
<b>Локус контролю Я</b>	Корреляція Пирсона	,522**	-,188	,499**	,151
	Знач. (двухстороння)	,000	,164	,000	,162
	N	45	45	45	45
<b>Локус контролю життя</b>	Корреляція Пирсона	,061	,031	,065	,254
	Знач. (двухстороння)	,657	,820	,635	,087
	N	45	45	45	45

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між показниками життєстійкості та копінг-стратегіями  
вчителів

		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Конфронтац.	Корреляція Пирсона	,130	-,109	-,121	,201
	Знач. (двухстороння)	,210	,425	,320	,138
	N	45	45	45	45
Дистанціюв.	Корреляція Пирсона	,031	-,145	,007	-,075
	Знач. (двухстороння)	,820	,110	,961	,585
	N	45	45	45	45
Самоконтр.	Корреляція Пирсона	,162	-,031	<b>,422**</b>	-,109
	Знач. (двухстороння)	,137	,815	<b>,008</b>	,425
	N	45	45	45	45
Пошук соц. підтримки	Корреляція Пирсона	-,127	,243	,271	,031
	Знач. (двухстороння)	,231	,127	,089	,820
	N	45	45	45	45
Прийняття відповідальн.	Корреляція Пирсона	-,075	,007	,087	-,127
	Знач. (двухстороння)	,585	,961	,522	,231
	N	45	45	45	45
Втеча	Корреляція Пирсона	<b>-,426**</b>	,201	,253	<b>-,301*</b>
	Знач. (двухстороння)	<b>,008</b>	,138	,060	<b>,036</b>
	N	45	45	45	45
Планув. рішення проблем	Корреляція Пирсона	<b>,390*</b>	,007	-,083	-,075
	Знач. (двухстороння)	<b>,012</b>	,961	,544	,585
	N	45	45	45	45
Позитивна переоцінка	Корреляція Пирсона	,031	-,126	-,109	,201
	Знач. (двухстороння)	,820	,354	,425	,138
	N	45	45	45	45

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між життєстійкістю та показниками адаптаційного потенціалу вчителів

		Життєстійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Особистісний адаптаційний потенціал	Корреляція Пирсона	<b>,325**</b>	,067	,192	,028
	Знач. (двухстороння)	<b>,040</b>	,613	,207	,318
	N	<b>45</b>	45	45	45
Поведінкова регуляція	Корреляція Пирсона	,125	,228	<b>,444**</b>	-,173
	Знач. (двухстороння)	,360	,080	<b>,006</b>	,186
	N	60	60	60	60
Комунікативний потенціал	Корреляція Пирсона	,106	<b>,468**</b>	,197	,147
	Знач. (двухстороння)	,442	<b>,009</b>	,132	,267
	N	60	60	60	60
Моральна регуляція	Корреляція Пирсона	,147	,106	,225	,147
	Знач. (двухстороння)	,267	,442	,084	,267
	N	60	60	60	60

Результати проведення регресійного аналізу (залежна змінна  
«Життєстійкість» за методикою Тест життєстійкості С. Мадді)

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,629 <sup>a</sup>	,396	,362	5,13104
2	,743	,552	,499	4,54506
3	,786	,588	,513	4,74899
4	,798	,593	,543	4,85377

а. Предикторы: (конст) Цілі, Втеча, СЖО, ЛКЯ

Дисперсионный анализ<sup>c</sup>

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	310,305	1	310,305	11,786	,003 <sup>a</sup>
	Остаток	473,895	18	26,328		
	Всего	784,200	19			
2	Регрессия	433,021	2	216,510	10,481	,001 <sup>b</sup>
	Остаток	351,179	17	20,658		
	Всего	753,326	19			
3	Регрессия	322,415	3	209,425	9,257	,000 <sup>c</sup>
	Остаток	543,765	16	19,287		
	Всего	667,246	19			
4	Регрессия	456,021	4	224,276	8,874	,000 <sup>d</sup>
	Остаток	321,179	18	17,350		
	Всего	873,326	20			

а. Предикторы: (конст) Цілі

б. Предикторы: (конст) Цілі, Втеча

с. Предикторы: (конст) Цілі, Втеча, СЖО

д. Предикторы: (конст) Цілі, Втеча, СЖО, ЛКЯ

е. Зависимая переменная: Життєстійкість

Коэффициенты<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	15,226	2,989		4,425	,000
	Цілі	,352	,102	,629	3,433	,000
2	(Константа)	13,732	4,057		1,413	,176
	Цілі	,253	,099	,453	2,551	,001
	Втеча	,484	,199	,433	2,737	,006
3	(Константа)	11,289	3,578	,411	2,218	,213
	Цілі	,221	,085	,427	3,876	,008
	Втеча	,324	,145	,489	4,367	0,10
	СЖО	-,490	,178	,501	4,897	,012
4	(Константа)	12,120	3,874	,423	2,326	,221
	Цілі	,314	,113	,432	3,987	,006
	Втеча	-,456	,154	,497	4,452	,008
	СЖО	,502	,185	,521	4,984	,026
	ЛКЯ	,688	,190	,542	5,107	,045

а. Зависимая переменная: Життєстійкість



Результати проведення регресійного аналізу  
(залежна змінна «Залученість» за методикою Тест життєстійкості)

**Сводка для модели**

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стд. ошибка оценки
1	,629 <sup>a</sup>	,396	,362	5,13104
2	,743 <sup>b</sup>	,552	,499	4,54506
3	,788 <sup>c</sup>	,598	,535	4,7984

a. Предикторы: (конст) Оптимізм

b. Предикторы: (конст) Оптимізм, КП

c. Предикторы: (конст) Оптимізм, КП, Процес

**Дисперсионный анализ<sup>d</sup>**

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	310,305	1	310,305	11,786	,003 <sup>a</sup>
	Остаток	473,895	18	26,328		
	Всего	784,200	19			
2	Регрессия	433,021	2	216,510	10,481	,001 <sup>b</sup>
	Остаток	351,179	17	20,658		
	Всего	784,200	19			
3	Регрессия	453,853	3	354,376	10,165	,000 <sup>c</sup>
	Остаток	482,496	15	19,487		
	Всего	648,386	20			

a. Предикторы: (конст) Оптимізм

b. Предикторы: (конст) Оптимізм, КП

c. Предикторы: (конст) Оптимізм, КП, Процес

d. Зависимая переменная: Залученість

**Кoeffициенты<sup>а</sup>**

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизов. коэффициенты	t	Знч.
	B	Стд. Ошибка	Бета		
1 (Константа)	13,226	2,989		4,425	,000
Оптимізм	,352	,102	,629	3,433	,003
2 (Константа)	<b>5,732</b>	4,057		1,413	,176
Оптимізм	<b>,253</b>	,099	,453	2,551	,021
КП	<b>,484</b>	,199	,433	2,437	,026
<b>(Константа)</b>	<b>10,375</b>	5,254		1,213	,000
<b>Оптимізм</b>	<b>,327</b>	,168	,487	2,443	,001
<b>КП</b>	<b>,569</b>	,211	,498	2,538	,008
<b>Процес</b>	<b>,672</b>	,238	,518	2,874	,016

а. Зависимая переменная: Залученість

Результати проведення регресійного аналізу  
(залежна змінна «Контроль»)

**Сводка для модели**

R-квадрат	Скорректированный R-квадрат
,396	,362
,421	,411
,552	,499
,588	,518

а. Предикторы: (конст) ПР, ЛКЯ

**Дисперсионный анализ<sup>d</sup>**

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Знч.
1	Регрессия	310,305	1	310,305	11,786	,003 <sup>a</sup>
	Остаток	473,895	18	26,328		
	Всего	784,200	19			
2	Регрессия	433,021	2	216,510	10,481	,001 <sup>b</sup>
	Остаток	351,179	17	20,658		
	Всего	753,326	19			

а. Предикторы: (конст) ПР

б. Предикторы: (конст) ПР, ЛКЯ

с. Зависимая переменная: Контроль

**Коэффициенты<sup>a</sup>**

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знч.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	15,226	2,989		4,425	,000
	ПР	,352	,102	,629	3,433	,000
2	(Константа)	13,732	4,057		1,413	,176
	ПР	,253	,099	,453	2,551	,001
	ЛКЯ	,484	,199	,433	2,737	,006

а. Зависимая переменная: Контроль

Перевірка ефективності тренінгової програми підвищення рівня  
життєстійкості у вчителів

## Статистики парних виборок

		Среднее	N	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего
Пара 1	Життєст.1	51,5000	12	8,54919	,48990
	Життєст.2	67,8000	12	6,25167	,39581
Пара 2	Залуч.1	33,5000	12	5,64655	,52068
	Залуч.2	47,0000	12	7,15470	,36515
Пара 3	Контроль1	19,2000	12	4,57530	1,44684
	Контроль2	28,5000	12	3,66515	1,15902
Пара 4	Пр. риз.1	8,70000	12	2,15476	1,12764
	Пр.риз.2	9,10000	12	2,38754	1,29875

Примітка: у кожній парі значень 1 – показник до проходження тренінгу, 2 – після тренінгу.

## Критерий парных виборок

	Парные разности					t	ст.св.	Значимост ь (2- сторонняя)	
	Среднее	Стд. отклонени е	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних					
				Нижняя граница	Верхняя граница				
Пара 1	Життєст.1 – Життєст.2	6,90000	1,44914	,45826	,86335	2,93665	4,146	9	,002
Пара 2	Залуч.1 – Залуч.2	-5,40000	1,83787	,58119	-2,71474	-,08526	-2,409	9	,005
Пара 3	Контроль1 - Контроль2	-3,30000	3,49762	1,10604	-5,80205	-,79795	-2,984	9	,015
Пара 4	Пр.риз.1 – Пр.риз.2		1,02837	,32875	-3,59835	-,7593	-1,485	9	0,65

## Тренінгова програма розвитку життєстійкості вчителів

Загальна характеристика тренінгової програми

Програма розрахована на 6 тренінгових занять тривалістю 2,5 години.

Цільова аудиторія: вчителі загальноосвітніх шкіл.

Тип групи: закрита (до 10-12 осіб);

### Структура занять

1. Знайомство-вітання. Розминка.

Мета: встановлення контакту, командування, зниження рівня психоемоційної напруги, активізація роботи у групі.

2. Основна частина заняття.

Мета: відпрацювання вправ, спрямованих на вирішення основних завдань програми.

3. Рефлексія – зворотний зв'язок. Прощання.

Мета: ретроспективна оцінка заняття, вентиляція почуттів

### Програма занять

#### Блок 1. Поняття життєстійкості та способи її підвищення.

**Мета:** розширення уявлень учасників тренінгу про життєстійкість та про її роль у подоланні важких життєвих ситуацій; підвищення власне життєстійкості та її компонентів

#### 1 день

##### *Вітання*

**Ціль:** знайомство з учасниками, конкретизація очікувань від занять.

Кожен учасник називає себе тим ім'ям, яким хоче тут називатися. Відповідає на питання: «За що вас цінують близькі?», «Що вам у собі подобається найбільше?», «Назвіть основні свої риси» тощо. Перед тим, як представитися, кожен учасник повторює те, що сказав сусід. Члени групи висловлюють у колі свої очікування, побоювання, сумніви щодо тренінгу.

##### *Обговорення правил роботи у групі. Вправа: «Правила тренінгу»*

**Інструкція:** груповий процес підпорядкований певним психологічним законам та правилам. У кожній тренінговій групі можуть встановлюватися свої особливі правила, проте існує низка базових правил, яких необхідно дотримуватись під час проведення тренінгу.

Ось деякі з них:

– Спілкування за принципом "тут і тепер". Під час тренінгу всі говорять лише про те, що хвилює їх саме зараз, та обговорюють те, що відбувається з ними у групі.

– Конфіденційність всього, що відбувається. Все, що відбувається під час тренінгу, ні в якому разі не розголошується і не обговорюється поза тренінгом. Це допоможе учасникам тренінгу бути щирими і відчувати себе вільно. Завдяки цьому правилу учасники зможуть довіряти один одному та групі загалом.

– Персоніфікація висловлювань. Безособові слова та висловлювання типу «Більшість людей вважають, що...», «Деякі з нас думають...» замінюємо на "Я вважаю, що...", "Я думаю...". Інакше кажучи, говоримо тільки від свого імені та лише особисто комусь.

– Щирість у спілкуванні. Під час тренінгу говорити лише те, що думаєш і відчуваєш, тобто, щирість має замінити тактовну поведінку.

– Неприпустимість переходу на особистість. Слід говорити не про особистості, якісь негативні якості людини, а про її дії.

– "Зворотній зв'язок". Кожен учасник має дати відчутти іншим, як він ставиться до них. Ви можете запропонувати свої правила або доповнити наявні.

### ***Вправа «Асоціації»***

**Мета:** формування уявлення про поняття «Життестійкість»

Пропонується запустити ланцюжок асоціацій. Ведучий називає слово, поняття, а учасники швидко, практично не замислюючись, називають слова (іменники, прикметники, дієслова, образи, тварин, людей, героїв), які асоціюються з цим словом.

Приклад: «зима» ....., «людина»....., «життестійкість».

Підбиття підсумку та формулювання відповіді на запитання: «Що таке життестійкість?»

Час: 10 хвилин

### ***Обговорення:***

Чи легко було виконувати вправу?

Що Ви взяли для себе, виконуючи її?

### ***Вправа: «Притча про життя – різнобарвна реальність»***

**Інструкція:** Уважно послухайте притчу та розкажіть про те, які думки та почуття вона викликає у вас?

Один старий і дуже мудрий китаєць сказав своєму другові: «Розглянь кімнату, в якій ми знаходимося, і постарайся запам'ятати речі коричневого кольору». У кімнаті було багато чого коричневого, і друг швидко впорався із цим завданням. Але мудрий китаєць попросив його: «Закрий очі свої і перелічи всі речі... синього кольору!» Друг розгубився і обурився: «Я нічого синього не помітив, адже я запам'ятовував за твоєю вказівкою тільки речі

коричневого кольору!» На що мудра людина відповіла йому: «Відкрий очі, оглянься, адже в кімнаті дуже багато речей синього кольору».

І це було чистою правдою. Тоді мудрий китаєць продовжив: «Цим прикладом, я хотів тобі показати правду життя: якщо ти шукаєш у кімнаті речі тільки коричневого кольору, а в житті - тільки погане, то ти і бачитимеш тільки їх, помічатимеш виключно їх, і тільки вони будуть тобі запам'ятовуватися і брати участь у твоєму житті.

Запам'ятай: якщо ти шукаєш, погане, то ти обов'язково його знайдеш і ніколи не помітиш нічого хорошого. Тому якщо все життя ти чекатимеш і морально готуватимешся до гіршого – то воно обов'язково станеться з тобою, ти ніколи не будеш розчарований у своїх страхах і побоюваннях, але знаходитимеш їм нові та нові підтвердження. Але якщо ти сподіватимешся на краще і готуватимешся до нього, то ти не притягуватимеш погане у своє життя, а просто ризикуєш всього лиш іноді бути розчарованим – життя неможливе без розчарувань.

Чекаючи найгіршого, ти втрачаєш в житті все те хороше, що в ньому насправді є. Якщо чекаєш на погане, то ти його й отримуєш. І навпаки. Можна набути такої сили духу, завдяки якій будь-яка стресова, критична ситуація у житті матиме і позитивні сторони».

**Обговорення:** Які думки та почуття викликала притча?

### *Завершальна розминка «Живий клубок»*

Мета: зняття інтелектуальної втоми; підвищення енергетичного потенціалу групи, групової згуртованості.

Ведучий пропонує учасникам стати біля дверей, взятися за руки, утворивши ланцюжок. Перший починає обертатися, «намотуючи» на себе інших учасників. Ведучий стежить за тим, щоб клубок був досить щільним. Коли всі учасники виявляться частиною клубка, оголошується наступне завдання: якомога швидше дістатися до протилежної стіни, не розпускаючи клубка. Засікається час. Учасникам повідомляється результат. Потім ведучий запитує: «А швидше можете? Скільки часу вам знадобиться?». Зазвичай учасники справляються швидше, ніж припускають.

Питання для обговорення результатів: «За рахунок чого ви впоралися швидше?». Відповіді учасників переносяться на ситуації міжособистісної взаємодії, обговорюється важливість злагодженої роботи команди.

### *Підведення підсумків.*

**Домашнє завдання:** для наступного заняття, що буде присвячене трансформаційному копінгю, учасникам необхідно скласти список стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, які присутні у їхньому житті.

*Прощання.*

## *День 2. Трансформаційний копінг*

*Привітання.*

**Розминка 1. Вправа «Броунівський рух».** Учасники представляються атомами, що хаотично переміщуються в певному просторі, а потім по команді тренера утворюють молекули-групи з стількох атомів-людей, скільки назвав тренер.

**Розминка 2. Вправа «Встаньте ті, хто ...».** Учасники сидять у колі на стільцях. Ведучий без стільця (тобто одного стільця не вистачає). Перший ведучий - тренер. Він каже: «Встаньте ті, хто ...» і називає ту чи іншу ознаку. Наприклад: «Встаньте ті, хто в джинсах»; «Встаньте ті, у кого гарний настрій»; «Встаньте ті, хто вважає, що сьогодні гарна погода». Учасники, які вважають, що названа ознака до них відноситься, встають зі своїх стільців і міняються місцями. Ведучий прагне сісти на один з звільнених стільців. У будь-якому випадку, оскільки стільців на один менше, ніж учасників, хтось залишається «зайвим». Він і буде наступним ведучим.

### *Трансформаційний копінг*

1 етап. Учасникам пропонувалося скласти список стресогенних обставин та важких життєвих ситуацій, які присутні у їхньому житті. Ці обставини могли прямо або побічно впливати на їх життєдіяльність та психічний комфорт.

При складанні списку стресогенних обставин та складних життєвих ситуацій учасників просили оцінити їх значимість за шкалою від 1 (незначна) до 7 (сама сильна) залежно від тяжкості стресу та ступеня тиску ситуації. Для кожної стресогенної обставини або ситуації зі списку потрібно уточнити їхню форму: гостру чи хронічну. Гостра форма стресогенних обставин виникає спонтанно, несподівано. Хронічна форма означає наявність протиріччя між тим, що хоче індивід, і тим, що він отримує протягом тривалого періоду.

2 етап. На другому етапі трансформаційний копінг реалізується шляхом усвідомлення суті та перспектив розвитку стресової ситуації. Учасниками реалізується ситуаційна реконструкція стресогенних обставин та складних життєвих ситуацій із складеного списку. Вони можуть обирати стресогенні обставини та проблеми зі списку на свій розсуд. Деякі вибирають незначні стреси та проблеми, щоб краще зрозуміти та відпрацювати запропоновану методику.

Для проведення ситуаційної реконструкції стресогенних обставини учасники тренінгу повинні зайнятися пошуком альтернатив та розглянути всі можливі варіанти розвитку



ситуації, почати взаємодія зі своїм стресом. За інструкцією для цього потрібно відповісти на такі питання:

1. Як ви можете описати свою стресогенну обставину або проблему? Які компоненти складають цю ситуацію? Які люди задіяні чи впливають на ваші проблеми? Які наслідки можуть бути у стресогенної обставини чи проблеми? Що вас найбільше турбує у цих обставинах? Яке у вас самопочуття та настрої?

2. Подумайте про те, що стресогенна обставина може стати гірше, ніж зараз. Придумайте у своїй уяві ситуацію, яка набагато гірша, ніж ваше становище зараз.

3. Подумайте про те, що проблемна ситуація може бути кращою, ніж є зараз. Придумайте у своїй уяві ситуацію чи стресогенну обставину, яка краща, ніж є зараз.

4. Складіть розповідь про те, що буде при втіленні найгіршої версії стресогенної обставини. Необхідно «включити» свою уяву та написати докладну розповідь про те, що зміниться за гірших обставин, як вам та іншим особам доведеться діяти у цій ситуації, які можуть статися ситуації та зміни з вами та іншими особами за цих обставин. Після закінчення роботи над нею оцініть за шкалою від 1 до 100 наскільки можливо, що це станеться насправді. Якщо ймовірність цього мала, це обнадіює і означає, що ситуація не вийде у вас з-під контролю.

Але заспокоюватися не варто, обставина стресова і проблематична і все одно потребує вирішення, незважаючи на те, що погіршитися ваше становище не може. За високої ймовірності погіршення стресогенна обставина або проблема отримують високий пріоритет для їх вирішення та покращення якості життя.

5. Складіть розповідь про покращення у проблемних ситуаціях та стресогенних обставинах. Уявіть і опишіть, що станеться при покращенні у проблемних обставинах, як ви та інші люди будуть діяти при цьому, які завдання та ролі виникають у вас та оточуючих людей при покращенні ситуації. Після закінчення оповідання оцініть можливість його реального втілення за шкалою від 1 до 100. Якщо така ймовірність мала, тобто більше причин направити свої сили на вирішення цієї проблеми, тому що це не станеться саме. Якщо величина такої ймовірності значна, то учасник тренінгу повинен оцінити свої зусилля та дії та направити їх на вирішення проблеми.

6. Що ви конкретно робитимете, щоб досягти поліпшень та уникнути погіршень при вирішенні стресогенної обставини?

Якщо ви вже відповіли на це питання під час роботи над оповіданнями про гіршу та кращу версію вирішення стресогенної обставини або проблеми, то в даному пункті ви можете по-новому поглянути на свої дії. Подумайте, чи потрібно вам робити додаткові дії, переконувати інших людей у правильності ваших вчинків, звертатися до них за допомогою,

шукати додаткову інформацію для вирішення ваших проблем. Відповівши на ці запитання, учасники відчують свої можливості у вирішенні проблем.

Відповівши на наступні три питання, учасники тренінгу зможуть побудувати процес вирішення стресогенної обставини.

7. Ґрунтуючись на своїх відповідях на попередні запитання, чи можете ви намітити перспективу у вирішенні стресогенної обставини?

Якщо при відповіді на перші шість запитань учасники знайшли вирішення своєї проблеми, то вони мають відчуття себе краще від цього.

Далі потрібно розглянути стресогенні обставини чи проблеми у перспективі. Так вони стануть більш усвідомленими і прийнятними, хоч і залишаться поки що невирішеними.

Після складання перспективи проблеми можна приступати до вибору дій для її рішення.

1. Стандартна перспектива. Можливо, ви відчували самотність і думали, що ви єдиний, хто зіштовхнувся із подібними проблемами. Відчуття самотності та безпорадності призводять до занурення у жалість до себе, у біль, у образу. Ви відчуєте себе впевненіше та спокійніше, якщо дізнаєтесь, що інші люди теж переживали ці проблеми та стресогенні обставини у минулому і тепер. Стандартна перспектива може зробити стресогенну обставину менш значущою і доступною для вирішення, якщо ви відчуєте єдність з іншими людьми.

2. Керована перспектива. Ви вже розглянули, як стресогенні обставини можуть постати у гіршій та кращій формі. Рішення вашої проблеми знаходиться десь між цими полюсами. Ця форма перспективи називається керованою. При ній ви знаходитесь в зоні внутрішнього комфорту і відчуваєте спокій, розуміючи, що рішення стресогенної обставини не такі погані і не такі хороші. Керована перспектива робить будь-яку проблему та стресову ситуацію прийнятною та вирішуваною, тому ви можете добре її обміркувати і досить довгий період розбиратися з її вирішенням.

3. Перспектива покращення. Реалізуючи цю форму перспективи, ви шукаєте способи вирішення та визначаєте ваші дії для покращення стресогенних обставин. Ви обираєте конкретні дії, а не пасивно обмірковуєте способи вирішити проблему. Це сприяє покращенню вашого психоемоційного стану.

4. Тимчасова перспектива. Ще один спосіб подолати стресогенні обставини - це визначити, які з них необхідно вирішити протягом найближчого часу, щоб ситуація не погіршалася. Якщо ви можете розрахувати час, коли вплив проблем та стресогенних обставин на вас знизиться, це робить вас спокійнішим і життєстійкішим. Можливо, в даний час стресор впливає на вас досить сильно через самопочуття, психоемоційні реакції, підвищену тривожність. Через якийсь період часу ви заспокоїтеся, зважите всі обставини, і ця проблема здасться вам меншою.

5. Непередбачувана перспектива. Ця форма перспективи йде врозрід з концепцією трансформаційної подолання, проте в деяких випадках вона буває корисною. Якщо ви доклали вже всіх зусиль до вирішення проблеми, але не можете впоратися з усіма обставинами, то результат виходу із цієї ситуації може бути непередбачуваним. Наприклад, при проведенні лікування лікарі можуть застосовувати різні лікарські засоби та медичні процедури. Але результати лікування стануть відомі лише через певний час. Перспектива непередбачуваності дозволяє легше сприймати результати вирішення проблем, якщо ви доклали всіх зусиль до цього. Все, що відбувається з цього моменту, вже не в ваших силах.

8. Грунтуючись на результатах своєї діяльності, чи можете ви передбачити, які дії призведуть до поліпшення стресогенних обставин?

Відповівши на перші шість питань у рамках ситуаційної реконструкції, учасники тренінгу поглиблюють розуміння своїх стресогенних обставин. Вони можуть виявити їх основу та причини у своєму житті, знайти ті компоненти, які роблять ситуацію більш напруженою та негативною, і самостійно виявити перспективу у вирішенні проблеми на триваліший період часу.

9. Чи є у вас рішення?

Ви вже розглянули всі етапи ситуаційної реконструкції, спрямовані на допомогу у подоланні стресогенних обставин у перспективі та розуміння ваших особистих проблем. Далі потрібно зрозуміти, на які дії ви здатні для подолання стресу. Ви зможете відчувати себе краще, якщо уявите момент вирішення проблеми. Але ці зміни поки що знаходяться тільки у вашій уяві, а реально ви можете перебувати досі у критичній обстановці. Це є підставою для того, щоб пройти третій етап для подолання стресогенних обставин та проблем.

3 етап. Створення плану дій, його реалізації та отримання зворотного зв'язку.

Для розробки плану дій необхідно відповісти на такі питання:

1. Яка основна ціль вашого плану дій?

Мета має бути не та, яку нав'язували інші, а має відбивати ваші особисті прагнення. Чітка, конкретна та корисна мета передбачає певні дії з вашого боку, які допоможуть її досягти.

2. Які дії призведуть до досягнення вашої мети?

Зробивши тільки одну дію, звичайно важко досягти мети. Тому потрібно продумати різні дії та прийоми для досягнення кінцевої цілі. Запишіть усі ваші дії досить конкретно, вказавши порядок їх виконання, способи подолання стресових ситуацій, до кого з близьких або знайомих людей можна звернутися за допомогою. Вам необхідно упорядкувати свої дії у плані. На початку плану можна розташувати простіші дії, успіх від виконання яких

підтримає вас на цьому шляху та дасть можливість перейти до більш складних видів взаємодій.

3. У який період часу ви плануєте досягти вашої мети? Ви вже вказали кінцеву мету у вирішенні вашої проблеми, певні дії та їх послідовність для ефективного подолання стресу. Тепер потрібно вказати, як довго будуть реалізовувати ваші дії. Бути абсолютно точними при визначенні часу для ваших дій неможливо, але спроба дотримуватися заданого часу буде корисною і призведе до ефективної реалізації плану дій.

План дій має включати гнучкі стратегії. Якщо ви отримали додаткову інформацію в ході реалізації ваших дій, є сенс швидко переглянути обрані стратегії, час їх виконання та план дій. Деякі дії насправді можуть зайняти більше часу, ніж ви на них відвели. Для цього потрібна можливість змінювати план та тимчасові відрізки, зазначені у ньому.

У міру того як учасники реалізують дії для подолання стресогенних обставин і проблем, необхідно отримувати відгуки або зворотний зв'язок про їх зусилля щодо виконання плану дій. Саме такий зворотний зв'язок посилить дії учасників, допоможе спрямовувати їхні зусилля та вирішувати всі стресові проблеми та кризові ситуації в майбутньому.

***Підведення підсумків.***

***Прощання.***

## **Блок 2. Розвиток осмисленості життя та цілепокладання.**

**Мета:** розвиток осмисленості та керованості життя, пошук ресурсів, навчання постановці життєвих цілей та способам їх досягнення, розвиток емоційної та поведінкової саморегуляції.

### ***День 3***

#### ***Вправа-розминка «Ладушки»***

Для цієї розминки кожен учасник має встати і знайти собі пару. Кожен у своїй парі повертається обличчям до партнера, згадує, як в дитинстві грали в «ладушки» і ставить долоні саме таким чином один до одного.

Завдання кожного в своїй парі: зрушити іншого з місця. У цьому завданні дуже важливо озвучити інструкцію саме так, без зайвих подробиць. Це запорука отримання учасниками цікавого досвіду.

На виконання завдання дається не більше 2 хвилин. Учасники можуть впоратися і за 1 хвилину. Ведучий спостерігає за виконанням завдання, що робить кожна пара.

Які можуть бути варіанти: учасники штовхають один одного; хтось штовхає, а інший відхиляється тілом, але при цьому не відходить; хтось спеціально піддається; можуть домовитися словами або жестами, як діяти; можуть танцювати разом.

Як тільки учасники розім'ялись (через 1-2 хвилини), ведучий перериває процес і просить розповісти, хто і що робив.

Ведучий робить аналіз поведінки учасників, виокремлює тих, хто сприймав ситуацію як конфліктну, хтось спеціально піддавався, хтось домовився словами або жестами, як діяти разом, наприклад, учасники разом зійшли з місця або по-черзі, хтось танцював.

Учасникам пояснюють, що:

- 1) завдання звучало так: зрушити іншого з місця.
- 2) Зазвичай учасники сприймають це так: якщо зійти зі свого місця, тобто якщо його зрушать, це вважається програшем. В результаті починається суперництво, як найбільш часта стратегія в подібній ситуації, коли людина хоче виграти. Насправді ж, про те, що ситуація повинна бути програшем для кого-то з учасників, в задачі не звучало. Тому, просто домовившись одночасно зійти з місця, можна було виграти разом.

### *Ділова гра «На що витратити життя»*

**Мета:** усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

**Інструкція:** Я роздаю вам 10 жетонів. Кожен жетон є частинкою вас самих – одна десята частка вашого часу, енергії, фізичних та душевних сил, інтересів тощо. На час цієї гри ці 10 жетонів будуть рівноцінні сумі тих якостей та можливостей, з яких складається ваша особистість та відповідно ваше життя. Коли ми почнемо гру, перед вами постане вибір: витратити жетон або заощадити. На продаж виставлятимуться одразу по дві речі. Ви маєте право вибирати будь-яку з них або ніяку взагалі, але тільки не обидві відразу. Придбати кожен річ можна лише тоді, коли вона виставляється на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередню остаточно знято з «торгів». Якщо жетони закінчатся, ви вже нічого не зможете придбати. Чи готові? Отже, почнемо "торги".

Пари цінностей:

- А. Хороша простора квартира або будинок (1 жетон)
- Б. Новий спортивний автомобіль (1 жетон)
- А. Повністю оплачений відпочинок протягом місяця в будь-якій точці земної кулі для вас та вашого найкращого друга (2 жетони)
- Б. Повна гарантія того, що дівчина (юнак), на якій ви мрієте одружитися (вийти заміж), дійсно в недалекому майбутньому стане вашою дружиною (чоловіком) (2 жетони)
- А. Найбільша популярність у колі знайомих протягом двох років (1 жетон)
- Б. Один справжній друг (2 жетони)
- А. Добра освіта (2 жетони)
- Б. Підприємство, що приносить великий прибуток (2 жетони)

А. Здорова сім'я (3 жетони)

Б. Всесвітня слава (3 жетони)

Після того, як всі учасники ухвалили рішення купити одну з цих речей або не купувати жодної, оголосіть, що ті, хто вибрав здорову сім'ю, отримують назад в нагороду два жетони.

А. Змінити будь-яку рису своєї зовнішності (1 жетон)

Б. Бути все життя задоволеним собою (2 жетони)

А. П'ять років фізичної насолоди, що нічим не порушується (1 жетон)

Б. Повага і любов до вас тих, кого ви найбільше цінуєте (2 жетони)

Ті, хто вибрав п'ять років насолоди, повинні заплатити ще один жетон (якщо у них залишилися жетони). Поясніть, що є речі, за які нам часом доводиться платити дорожче, ніж ми думали.

А. Чисте сумління (2 жетони)

Б. Вміння досягати успіху у всьому, чого б ви не побажали (2 жетони)

А. Чудо, створене заради коханої людини (2 жетони)

Б. Можливість заново пережити (повторити) будь-яку подію минулого (2 жетона)

А. Сім додаткових років життя (3 жетони)

Б. Безболісна смерть, коли настане час (3 жетони)

Торги закінчені, більше покупок робити не можна. Якщо ви витратили не всі жетони, вони пропадають.

**Обговорення гри:** дайте відповідь на наступні питання: Якою покупкою ви найбільше задоволені? Чи довелося вам пошкодувати, що ви чогось не придбали? Чи хотіли б ви щось змінити в правилах гри?

Можливі пропозиції: «Перш ніж щось купувати, треба дізнатися, що ще буде продаватися»; «Хотілося б, щоб можна було обміняти раніше куплену річ будь-яку іншу, оголошену пізніше»; «Потрібно, щоб перед початком гри нам видали більше жетонів».

Чи вважаєте ви, що гра від цього стане цікавішою?

Тренер: Більшість ваших пропозицій дійсно розумні та правильні. Але проблема в тому, що у житті так не буває. Не можна двічі зробити той самий вибір, як неможливо «скасувати» наслідки раніше прийнятого рішення. Не можна добитися всього одразу або скористатися одразу всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться обирати у майбутньому. Завжди буде обмежено час, сили, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення у кожній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за ті рішення, які ми ухвалили.

Це була лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить правильно судити про наші справжні цінності. Можливо, ви побачите зв'язок між вибором покупок та певними особистісними якостями. Наприклад, ви віддали жетон за зміну зовнішності – отже, надаєте великого значення тому, що думають про вас. Якщо вважали за краще бути задоволеною собою, значить, більше цінують свою думку про себе. Згадайте, які цінні речі ви обрали сьогодні із запропонованих у ході гри. Хтось із вас, мабуть, може привітати себе та сказати: «Я віддав життя не дарма; я зробив правильний вибір і придбав щось. Що справді цінно». Інший, можливо, з жалем, усвідомив, що витратив життя зовсім не на те. Хтось пошкодує, що поспішив витратити все, інший, навпаки, що надто довго чекав і щось упустив. І багато хто напевно подумав: «От би повторити гру! Тоді я повів би себе набагато обачніше, розумніше». І якщо ви зараз справді про щось жалкуєте, можу вас порадувати: у вас є чудова нагода зробити правильний вибір – і не в нашій грі, а в реальному житті! Коли ви знову перебуватимете перед вибором, подумайте, на що витратити своє життя, не розтрачаючи його даремно. Воно, швидше за все, коштує значно дорожче, ніж ви вважаєте!

### ***Вправа «Крок до мети»***

Вправа направлена на конкретизацію дій, які можна і потрібно зробити для досягнення поставленої мети. Учасників просять намалювати горизонтальний відрізок, відзначити на ньому 11 точок на рівній відстані одна від одної і позначити їх цифрами від 0 до 10. Відрізок символізує шлях до досягнення мети. Крайня ліва точка (0) позначає ситуацію, коли мета не досягнута абсолютно, крайня права (10) - ситуацію, коли мета досягнута повністю і найкращим чином. Учасників просять написати поруч з кожною з цих двох точок по кілька слів, які б описували, відповідно, найгірше і найкраще положення справ.

Після цього учасників просять оцінити за допомогою отриманої шкали власне стан справ – те, наскільки вони близькі до мети. Учасники відзначають відповідну цифру і записують поряд з нею кілька слів, що описують поточний стан справ. А потім їх просять намалювати стрілку від тієї точки, яка характеризує їх теперішнє становище, до наступної. «Ось найближчий крок на шляху до вашої мети. Навіть якщо мета поки не досяжна в повному обсязі, хоча б цей-то крок зробити можна і потрібно. Подумайте і запишіть, що конкретно ви можете зробити, щоб він здійснився. І коли саме ви це зробите».

Вправа дозволяє розвивати вміння конкретизувати мету в задачах, з розумінням кроків на шляху до її досягнення, і переходити від роздумів до дій. Часто людина не досягає бажаного не тому, що не володіє необхідними передумовами для цього, а тому, що мета здається їй занадто глобальною, не «розкладається» в її свідомості на конкретні дії, які можна і

потрібно зробити вже зараз. Вправи, подібні описаній, дозволяють хоча б частково подолати подібне обмеження.

Обговорення. Кожен з учасників озвучує, що конкретно і коли він в результаті виконання цієї вправи вирішив зробити (варто нагадати, що, як свідчать психологічні дослідження, якщо про намір заявлено публічно, то різко зростають шанси його реалізації). Після цього обговорюється, для чого і як подібні техніки можуть застосовуватися при встановленні стосунків та з метою розширення кола спілкування.

### ***Вправа «Формулювання цілей»***

Мета: розвиток часової перспективи та здатності до цілепокладання

Учасникам пропонується намалювати своє майбутнє життя - так, як вони хотіли б, щоб воно склалося. Правила:

- формулювати свої мрії у позитивних термінах;
- бути гранично конкретними, чітко представляти результат;
- формулювати такі цілі, досягнення яких залежить від них;
- подумати про наслідки, чи не завдадуть вони шкоди іншим людям.

Скласти перелік цілей.

Учасникам пропонується уявити все своє майбутнє життя як художній фільм, у якому кожен із них грає головну роль, будучи одночасно сценаристом, режисером і директором картини. Почати роботу над фільмом необхідно з портрета героя, при цьому має бути не портрет себе сьогоднішнього, а портрет себе такого, яким хотілося б стати.

Обговорення. Чи хотіли ви все те що, про що писали, мати вже завтра чи ваші цілі довгострокові?

Час: 15 хвилин

***Рефлексія.***

***Прощання.***

## **День 4**

***Привітання.***

***Розминка. Гра «Я ніколи не ...»***

Ця гра допоможе учасникам краще пізнати один одного. Для гри необхідні фішки, у якості яких можуть бути великі kwasолини, сірники, або інші невеликі однакові предмети.

Перший гравець говорить: «Я ніколи не ...». Далі він називає те, що ніколи не робив у своєму житті (гра на чесність), наприклад: не тримав кішок в будинку; не був за кордоном; не носив чоботи; не брився і т. д.

Припустимо, гравець сказав «Я ніколи не їв ананаси». Всі гравці, які їли ананаси, повинні дати йому по одній фішці. Потім хід переходить до іншого гравця, і він називає те, що



ніколи не робив. Завдання кожного гравця назвати щось таке, що він ніколи не робив, а всі або більшість присутніх робили.

Гра закінчується через певну кількість кіл. Виграє той, хто набрав найбільшу кількість фішок.

### ***Вправи для заземлення та саморегуляції***

**Тренер:** У екстремальних умовах (життєві кризи, надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження — це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що людина відчуває в таких обставинах, — нормально і природньо.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція - це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Заземлення - це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ.

### ***Вправа «Метелик»***

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги.

Альтернатива виконання вправи — покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

### ***Вправа «Простукування» (тепінг).***

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму.

Анімаційний відеогайд з використання техніки простукування був розроблений у рамках проєкту Self Help for Trauma. За посиланням доступна відеоінструкція з покроковим описом виконання вправи: <https://www.selfhelpfortrauma.org/>

### ***Вправа «5-4-3-2-1»***

Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, активізуючи таким чином неокортекста дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою.

Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах:

5 — предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми;

4 — предмети, які можна відчутти на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

3 — звуки, які лунають саме зараз;

2 — запахи, які відчуються;

1 — смак (можна просто облизати губи, скуштувати щось за можливості).

Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

### ***Вправа «Пір'їна-статуя»***

В основі цієї вправи лежить принцип контрасту — чергування сильного напруження м'язів і розслаблення.

Людині необхідно уявити, що вона легка, ніби пір'їнка, що літає в повітрі, кожен м'яз розслаблений. Залишатися у такому стані слід близько десяти секунд. Після цього потрібно завмерти й перетворитися на статую, максимально напруживши все тіло; потім повільно розслабитися, знову перетворюючись на пір'їнку. Повторити вправу варто декілька разів, завершуючи у стані пір'їнки — розслабленими.

### **Рефлексія. Зворотній зв'язок**

**Інструкція:** учасникам тренінгу пропонується розповісти про те, що вони отримали на тренінгу, починаючи зі слів «Сьогодні я...»

## **Блок 3. Розвиток копінг-стратегій**

**Мета:** формування адаптивних соціально орієнтованих копінг-стратегій та має на меті розвинути психологічну готовність до вирішення важких життєвих ситуацій, навчити учасників тренінгу способам подолання проблем.

### **День 5**

**Привітання.**

**Розминка. Вправа «Колективне малювання».**

Мета: створення робочої атмосфери тренінгу, усвідомлення бар'єрів творчого мислення, розвиток креативності.

Процедура проведення: Учасники групи сидять по колу. У колі лежать кольорові олівці, крейда, фломастери, аркуші паперу.

Тренер: «Коли я скажу: "Почали", кожен з нас візьме аркуш паперу і все те, що йому потрібно для малювання на своєму аркуші паперу. На малювання у нас буде 15 секунд. За часом буду стежити я і через 15 секунд попрошу кожного передати свій лист сусідові зліва. Після того як ви отримаєте лист, на якому вже щось намальовано, треба буде намалювати ще щось, розвиваючи сюжет в будь-якому напрямку. Ми будемо продовжувати роботу доти, доки лист кожного не пройде по колу і не повернеться до Вас».

#### **Обговорення:**

- Які моменти в розвитку сюжету сприймаються як незвичайні? Чому?
- Яким чином стереотипи впливають на розвиток сюжету?

#### **"Програма захисту від стресу"**

Мета: розвиток рефлексії та часової перспективи.

Ведучий знайомить учасників із простою, але ефективною програмою захисту від стресу, складеною Самоукіною Н. і що складається з 4 кроків:

- 1) Поспостерігайте за собою (зміни стану та настрою, що відбувається, коли ви втрачаєте самовладання).
- 2) Знайдіть способи зупинки себе (пауза у спілкуванні, догляд...)
- 3) Переведіть свою енергію в іншу форму діяльності:
  - переберіть речі, полийте квіти, заваріть чай...
  - Поговоріть із симпатичними вам людьми на нейтральні теми.
  - подивіться у вікно на небо, дерева, людей (про що вони думають)
  - на 2-3 хвилини опустіть руки у холодну воду.
- 4) Серйозно подумайте про те, які моменти в житті допомагають вам зняти напругу, що вас найбільше тішить, ніж займаєтесь із захопленням? Постарайтеся щодня приділяти небагато часу цим заняттям.

Час: 10 хвилин

#### **Вправи для відновлення ресурсу**

##### **Вправа: "Мої ресурси"**

**Інструкція:** Учасникам пропонується набір метафоричних асоціативних карток. Кожен учасник витягує карту "сорочкою" вниз. Потім на прохання ведучого учасники

перевертають картку та розповідають про те, які внутрішні та зовнішні ресурси для подолання важких життєвих ситуацій вони мають.

Матеріали: Набір метафоричних асоціативних карток «Вона» / «Все-все-все» / «Скарбниця життєвих сил».

**Тренер:** Вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лахадом (Mooli Lahad). Як результат, була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

**B** (belief and values) — віра й переконання

**A** (affect and emotions) — емоції

**S** (sociability) — соціальність

**I** (imagination and creativity) — уява

**C** (cognition and thought) — когнітивні стратегії

**Ph** (physiological activity) — фізична активність

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій.

Дехто намагається почерпнути силу у **вірі, переконаннях та цінностях**, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо.

У деякого домінує **емоційний спосіб** протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів.

Ті, у кого переважає **соціальний канал** як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії - **уява** - мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій.

Для когось найбільш ефективною є **когнітивна стратегія** – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо.

Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати **тілесні ресурси**: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

### ***Вправа Безпечне місце»***

**Тренер:** Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.

Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас.

Досліджуйте своє безпечне місце — прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі — уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.

Можна також використовувати допоміжні інструменти для активізації уяви, наприклад, відео вправи. <https://www.youtube.com/watch?v=rWd7ZgNgOpQ>

***Рефлексія.***

***Прощання.***

### ***Привітання.***

### ***Розминка. Вправа «Я хороший».***

Учасники діляться на пари. Завдання кожному з них: протягом 1 хв. розповісти про себе максимум позитивної інформації, описавши те, що в собі подобається (це можуть бути риси особистості, особливості зовнішності, подолання труднощів, добрі справи, досягнута кваліфікація). Слухач повинен рахувати всі названі характеристики, демонструючи зацікавленість та підтримку, стимулюючи продовжувати. Потім учасники міняються ролями.

Далі кожного учасника просять розповісти групі про найкращі якості партнера, які вони запам'ятали.

### ***Обговорення.***

### ***Вправа «Оцінка ресурсів та перешкод»***

**Мета:** усвідомлення власних ресурсів

Усвідомлення ресурсів:

Складається список необхідних для досягнення цілей ресурсів, які учасники вже мають (риса характеру, друзі, які підтримують і можуть допомогти, фінансові ресурси, рівень освіти, енергія, час тощо). Ведучий пропонує згадати випадки зі свого життя, коли вони відчували, що досягли успіху. Це не обов'язково може бути важливою подією. Пропонується відповісти на питання, які ресурси вони використовували максимально ефективно. Потрібно згадати 3-5 таких випадків, записати їх.

Усвідомлення перешкод:

Учасникам пропонується у кількох словах сформулювати, що перешкоджає мати все те, про що вони мріють, чого прагнуть зараз.

Час: 10 хвилин

### ***Вправа «Кола довіри»***

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою наодинці та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформулювати та візуалізувати його допоможе вправа «Кола довіри».

У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри, тобто кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Для проведення вправи необхідно опиратися на наведені нижче інструкції:

1. На аркуші паперу намалюйте 4 кола, розташованих одне в одному.
2. У **центральному** колі впишіть своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.
3. У **наступному** колі вкажіть імена близьких людей, яким ви можете повністю довіритися у ситуації, що склалася, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.
4. **Третє** коло заповніть іменами людей, яким також довіряєте, але в меншій мірі. Це можуть бути друзі, далекі родичі, люди, з якими ви часто спілкуєтеся, підтримуєте гарні стосунки.
5. У **четвертому** колі запишіть імена колег, знайомих, батьків однокласників ваших дітей та інших людей, які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.
6. **За межі останнього** кола винесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитися із ситуацією: лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти, які можуть бути абсолютно незнайомими вам, але максимально корисними для вирішення питання.
7. Проаналізуйте свої кола довіри, імена, які в них записані. Поміркуйте над тим, чи бажаєте ви наблизити когось до свого внутрішнього кола чи навпаки віддалити. Це абсолютно природній процес, адже кола довіри не є фіксованими. Вони формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості. Це означає, що одна й та сама людина може переходити з кола в коло відповідно до того, наскільки важливою та корисною є для нас у тому чи іншому контексті та певному часовому проміжку.

### ***Вправа «Рецепт стресостійкості»***

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання — малюнок, постер, колаж, презентація, тощо — може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок друзів і т. ін.).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

## **Вправи на розвиток адаптивних копінг-стратегій: прохання по допомогу та стратегія вирішення проблем.**

### ***Вправа «Вчимося просити»***

Ведучий: «А тепер давайте виконаємо наступне завдання. Прочитайте уважно початок фраз, в яких зазвичай викладають прохання чи побажання.

Скільки разів можна повторювати, щоб ти ...

Як би я був радий, сонечко, якби ти ...

Ти збираєшся, врешті-решт, зробити ...

Радість моя, ти не міг би ...

Коли ти вже, нарешті, розкриєш свої вуха і ...

Знаєш, я був би просто щасливим, якби ти ...

Зла не вистачає повторювати, щоб ти ...

Ти припиниш тріпати мені нерви? Адже скільки я прошу ...

У мене не вийде так добре, як у тебе. У тебе є час мені допомогти? ..

Які слова ви не хотіли б чути від своїх близьких на свою адресу? Чому? Які почуття вони викликають?

Є бажання виконати прохання, якщо воно починається з певних слів?

Випишіть в окремий стовпчик початкові слова тих фраз, які вам приємні. Постарайтеся вживати саме їх в спілкуванні з близькою людиною.

### ***Вправа «Як вирішити проблему»***

Ведучий пропонує учасникам пригадати будь-яку проблему в міжособистісних стосунках.

Завдання:

1. Вирішіть, в чому полягає проблема.
2. Подумайте, чи можете ви вирішити проблему самостійно.
3. Вирішіть, чи хочете ви допомоги.
4. Подумайте, хто може вам допомогти.
5. Оцініть всіх можливих помічників і виберіть кращого.
6. Розкажіть йому про свою проблему і попросіть його допомогти вам.

### ***Практичне відпрацювання.***

Ведучий пропонує одну з наступних конфліктних ситуацій для рольової гри:

1. Попросіть людей, що поводять себе шумно, говорити тихіше.
2. Попросіть допомогти вам переставити меблі в квартирі.
3. Попросіть хазяїна квартири, яку ви знімаєте, відремонтувати холодильник (замінити дверні петлі, кран та ін.).



Учасники гри вживаються в ролі та про себе, а потім вголос говорять формули направляючого підбадьорювання. Далі проводиться обговорення формул, які застосував кожен з учасників гри.

**Домашнє завдання.** Відпрацювання навичок міжособистісної ефективності. Учасникам пояснюють, що навички можна засвоїти лише постійно їх практикуючи в реальному житті. Якщо немає ситуацій, які б дозволили їх відпрацювати, необхідно створити такі ситуації штучно.

Приклади:

1. Підіть до бібліотеки та попросіть бібліотекаря знайти вам потрібну книгу (продавця допомогти знайти необхідний товар).
2. Зателефонуйте в страхову компанію та розпитайте їх про умови страхування та їх ціну.
3. Купіть газету чи яку-небудь дрібницю й розплатіться крупною купюрою.
4. Зайдіть в аптеку чи магазин і попросіть розмінити купюру, нічого при цьому не купуючи.
5. Зайдіть в ресторан і попросіть дозволу скористатися туалетом, нічого при цьому не замовляючи.
6. В автобусі (на зупинці) попросіть інших пасажирів розмінити купюру.
7. Зателефонуйте в парикмахерську та домовтесь про стрижку. Зателефонуйте пізніше і відмініть зустріч.
8. Попросіть продавця зважити вам 50 грамів сиру чи ковбаси. Заплатіть за них та уходьте, більше нічого не купляючи.
9. Попросіть когось із знайомих чи колег підвезти вас.
10. Висловіть свою незгоду з друзями, колегами, членами сім'ї.

### ***Вправа «Сповідальна свічка»***

Це заключна вправа, яку бажано проводити в затемненому приміщенні, або ввечері. Ведучий наголошує, що все те, що ми з вами робили на заняттях має сенс лише у випадку подальшого втілення у життя. Учасникам пропонується розповісти групі ті думки та почуття, які залишились від занять, а також що вони будуть робити далі зі своїм життям та з собою. Кожному пропонується розповідати, тримаючи в руках запалену свічку, яку ведучий називає сповідальною. Свічка – це символ щирості та тепла, і разом з нею кожен передає колу частину свого тепла, своєї душі.

Вправа допомагає закріпити навички, отримані в процесі роботи та перенести їх у завтрашнє життя учасників. Присутність сповідальної свічки змінює атмосферу, допомагає запам'ятати ці хвилини. Обіцянки, які дають учасники, розвивають в них почуття відповідальності та підкреслюють значимість їх особистісного зростання.

**Підведення підсумків. Прощання.**