

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БЕЗДОЛЬНА ЮЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА

Допускається до захисту:
в.о. завідувача кафедри
кризової та клінічної психології
к. психол. наук, доцент
О.А. Соловей-Лагода
«__» _____ 2024 р.

**ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях»
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
Н. Є. Афанасьєва,
д-р психол. наук, професор,
професор кафедри загальної
та соціальної психології

(підпис)

Оцінка: _____ / _____ / _____
(бали за шкалою ЄКТС/за національною шкалою)

Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АННОТАЦІЯ

Бездольна Ю. О. Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни. Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній роботі досліджено особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни та розроблено програму психокорекційної підтримки для їхнього покращення. Теоретичний аналіз літератури показав, що психічний стан педагогів є комплексним явищем, яке в умовах хронічного стресу війни погіршується, зокрема через емоційне виснаження та підвищену тривожність. Емпіричне дослідження підтвердило вищий рівень фрустрації та агресивності у педагогів загальноосвітньої школи порівняно з приватними навчальними закладами, що засвідчує необхідність психосоціальної підтримки. Розроблена програма психокорекції виявилася ефективною: знизилися рівні тривожності, агресивності, фрустрації, що підтверджує доцільність її використання для підвищення стресостійкості педагогів у кризових умовах.

Ключові слова: психічні стани, педагоги, війна, тривожність, стресостійкість, психокорекція.

Табл. 8. Бібліограф.: 81 найм.

Bezdolna Yu. Features of Negative Mental States of Teachers in War Conditions. Specialty 053 «Psychology», Educational Program «Rehabilitation Psychology in Emergency Situations». Vasyl' Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

This qualification paper investigates the characteristics of negative mental states of teachers under wartime conditions and presents a psychocorrectional support program aimed at their improvement. The theoretical literature analysis revealed that teachers' mental states are a complex phenomenon that deteriorates under chronic

war-related stress, especially due to emotional exhaustion and increased anxiety. The empirical study confirmed higher levels of frustration and aggressiveness among general school teachers compared to those in private educational institutions, highlighting the need for psychosocial support. The developed psychocorrectional program proved effective in reducing levels of anxiety, aggressiveness, and frustration, supporting its suitability for enhancing teachers' stress resilience in crisis conditions.

Keywords: mental states, teachers, war, anxiety, stress resilience, psychocorrection.

Tabl: 8. Bibliography: 81 items.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПЕДАГОГІВ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз проблеми психічних станів у сучасній психології.....	10
1.2. Психологічні особливості педагогічної діяльності.....	13
1.3. Вплив педагогічної діяльності в умовах війни на психічні стани фахівця.....	19
Висновки до першого розділу.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ.....	31
2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження.....	31
2.2. Опис методів дослідження.....	36
Висновки до другого розділу.....	39
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ.....	41
3.1. Особливості психічних станів педагогів в умовах війни в Україні.....	41
3.2. Програма психокорекції негативних психічних станів педагогів.....	53
3.3. Ефективність програми психокорекції негативних психічних станів у педагогів.....	58
Висновки до третього розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Здоров'я, як найважливіша з прав людини та найвища людська цінність, становить основу для економічного, фізичного та духовного розвитку суспільства. Це визначається природною базою для досягнення професійного довголіття, яке прямо залежить від відповідності культурі, способу життя, вимог професії та науково обґрунтованих норм праці. На сучасному етапі, зміцнення психічного здоров'я розглядається як форма імунізації, спрямована на підвищення стійкості індивіда, сім'ї, організації та співтовариства, а також подолання умов, які можуть завдати шкоди психічному стану людини, незалежно від наявності конкретних психічних проблем.

Серед різних видів професій педагогічна діяльність визначається як одна з найбільш напружених у психологічному аспекті соціальної діяльності. Її специфіка полягає в насиченості стресогенними факторами різного характеру. Цей підхід допомагає зрозуміти, що педагогічна робота вимагає особливої уваги до збереження психічного здоров'я та ефективних стратегій стрес-менеджменту. Відомо, що педагогічна діяльність відзначається високим емоційним навантаженням, постійною втомою та регулярним стресом. Актуальність теми психологічної корекції негативних психічних станів педагогів та її значення в сучасних умовах підвищення ролі освіти в житті людини неможливо недооцінити. Саме тому все більшою увагою користується дослідження, спрямовані на ефективність процесу навчання. У цьому контексті велику роль відіграє викладач, який є центральною фігурою у організації навчально-виховного процесу. Професіоналізм, компетентність, позиція та досвід, а також педагогічна майстерність викладача безпосередньо впливають на успіх освітньої системи. Сучасне суспільство встановлює особливі вимоги до особистості вчителя та його професійних якостей.

Через діяльність педагога реалізується державна політика, яка спрямована на зміцнення інтелектуального і духовного потенціалу нації, розвиток вітчизняної науки і техніки, збереження і примноження культурної спадщини. Враховуючи значення освіти та професійну підготовку педагогів, можна стверджувати, що подальший розвиток освітньої системи та успіх нації в цілому залежатимуть від якості педагогічної роботи викладачів. Тому їхні професійні властивості та розвиток є надзвичайно важливими завданнями для сучасної освітньої системи.

Варто зазначити, що професійна робота вчителя, особливо під час спілкування з учнями, має високий рівень складності та напруженості. Учителю доводиться організовувати як заздалегідь заплановані, так і непередбачені навчальні й виховні заходи, а також зустрічатися з педагогічними викликами, які виникають у взаємодії з учнями, батьками, колегами й адміністрацією. Педагогічна діяльність вимагає високої активності, самостійності й відповідальності в реалізації педагогічних рішень, здатності до оцінки соціальних аспектів, а також зустрічі з нестандартними ситуаціями. Враховуючи всі ці фактори, педагогічна робота може викликати різноманітні негативні психічні стани, серед яких тривожність, ригідність, фрустрація та інші.

Протягом останніх років педагогічна психологія активно досліджувала аспекти, пов'язані із вивченням професійних здібностей викладачів. Роботи провідних фахівців, таких як Ф. Гоноболін, В. Крутецький, А. Реан та інші, привертати увагу до цієї важливої теми. Велика увага приділялася розгляданню особливостей професійної діяльності викладачів. Дослідження, проведені І. Зязюн, А. Марковою, О. Киричук, Н. Кузьміною, Т. Лисянською та іншими, надали важливі висновки щодо цього аспекту.

Окремі вчені займалися визначенням професійно значущих властивостей особистості викладача. Л. Мітіна, О. Прохоров, І. Страхов, С. Суботін,

В. Третяченко та інші висвітлювали цей аспект у своїх дослідженнях. Питання формування знань, вмінь та навичок вчителя також знаходили своє місце в наукових дослідженнях, зокрема, в роботах С. Єлканова, Н. Самоукіної, В. Сластьоніна, О. Щербакова, Т. Яценко та інших вчених.

Серед актуальних психологічних проблем педагогів, найменш дослідженими є негативні психічні стани, що виникають внаслідок професійної діяльності в умовах війни. Хоча деякі вітчизняні науковці (Ю. Бойко-Бузиль, М. Бутиріна, А. Новолаєв, О. Вавринів, В. Ващенко, Т. Дзюба, І. Жданова, О. Шахова, В. Роденкова, О. Ігнатович, Л. Ілійчук, О. Карамушка, О. Креденцер, Ю. Терещенко, С. Кондратюк, М. Корольчук, Н. Науменко, Н. Коцур, Л. Товкун О. Христюк та інші) розглядають вплив станів психічної напруженості на успішність професійної діяльності, проте проблема тривожності, агресивності, ригідності та фрустрації, зокрема в професійній діяльності вчителя, ще не отримала достатнього висвітлення у психолого-педагогічній літературі.

Поза тим, лишаються недостатньо вивченими фактори, які впливають на розвиток негативних психічних станів вчителів, а також методи їх психокорекції.

Враховуючи вищевикладене, дослідження на тему «Особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни» видається надзвичайно актуальною для сучасної психологічної науки та практики.

Об'єктом дослідження є негативні психічні стани особистості.

Предметом дослідження є особливості психічних станів педагогів в умовах війни.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей негативних психічних станів у педагогів в умовах війни та розробці програми їх психологічної корекції.

Гіпотеза дослідження: ми виходили з припущення, що у педагогів, які працюють в умовах війни, проявляються специфічні негативні психічні стани,

такі як підвищена тривожність, агресивність та фрустрація, що залежать від інтенсивності стресових факторів і рівня соціальної підтримки.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми особливостей психічних станів педагогів в умовах війни.
2. Дослідити особливості психічних станів у педагогів.
3. Розробити програму психокорекції негативних психічних станів для педагогів.
4. Перевірити ефективність програми психокорекції негативних психічних станів у педагогів.

Методи дослідження: опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка), «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л. Р. Дерогатіс, методика «САН» В. Доскіна, Н. Лаврентьевої, В. Шарай, М. Мірошнікова, «Методика самооцінки тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

У дослідженні брали участь викладачі приватної школи викладання англійської мови «Project 12» та загальноосвітньої школи I-III ступенів №10 м. Вінниця, кількістю 60 осіб, віком від 22 до 45 років.

Наукова новизна:

поглиблення знань щодо особливостей впливу війни на формування негативних психічних станів у педагогів;

удосконалення підходів для виявлення особливостей негативних психічних станів педагогами залежно від умов та змісту професійної діяльності;

набуло подальшого розвитку наукове уявлення про засоби психокорекції та психопрофілактики негативних психічних станів у педагогів;

уточнено: доцільність впровадження адаптивних методів психокорекції, спрямованих на зниження впливу деструктивних психічних станів на професійну діяльність педагогів та їхнє психічне здоров'я в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає у розробці практичних заходів, спрямованих на зменшення рівня негативних психічних станів у педагогів в умовах війни, а також у вдосконаленні системи психологічної підтримки в освітніх установах. Результати дослідження дозволили розробити конкретні стратегії психопрофілактики та психокорекції, спрямовані на стабілізацію психічного стану педагогів, підвищення рівня їхньої стресостійкості та адаптивності до складних умов. Матеріали роботи можуть використовуватися для підготовки та підвищення кваліфікації фахівців, які працюють у системі освіти, для вивчення особливостей психічних станів педагогів та опанування ефективних методів надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Отримані емпіричні дані та розроблені рекомендації сприятимуть підвищенню рівня психологічного благополуччя педагогів, забезпечуючи більшу ефективність діяльності та позитивний вплив на освітнє середовище в умовах постійного стресу та сучасних викликів.

Апробація. Теоретичні положення та отримані в ході проведення дослідження результати пройшли апробацію на II Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», яка відбулася 16–17 травня 2024 р., де опубліковано тези «Теоретичні аспекти негативних психічних станів педагогів» та на IV Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності», яка відбулася 14–15 листопада 2024 р., де опубліковано тези «Особливості психічних станів педагогів в умовах війни в Україні».

Структура роботи складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (82 найменування). Загальний обсяг роботи 108 сторінки, основний текст викладено на 70 сторінках. В роботі наведено 8 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У ПЕДАГОГІВ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми психічних станів у сучасній психології

Проблематика психічних станів є однією з центральних у психологічній науці, оскільки саме вони визначають характер протікання психічних процесів та особливості поведінки людини. Психічні стани розглядаються як інтегративні характеристики, що відображають загальний рівень функціонування психіки, ступінь організованості психічних процесів, емоційні та когнітивні реакції особистості на ситуації зовнішнього середовища. Зокрема, їх вивчення є важливим для розуміння стійкості та адаптивності людини до різних життєвих умов, включаючи стресові ситуації, професійні виклики та міжособистісну взаємодію.

Дослідженнями проблеми психічних станів займаються зарубіжні та вітчизняні науковці, такі як: Ю. Бойко-Бузиль, О. Вавринів, О. Христук, В. Гаврилькевич, О. Фірстова, Т. Гречко, І. Жданова, О. Шахова, В. Роденкова, О. Карамушка, О. Креденцер, Ю. Терещенко, Н. Науменко, С. Кондратюк, М. Корольчук, Н. Науменко, С. Ларіонов, У. Михайлишин, Я. Овсяннікова, В. Осьодло, Т. Кириленко, С. Кохен, П. Джианарос, С. Манук та інші [1; 5; 8; 11; 18; 30; 34; 36; 42; 48; 50; 52; 78 та інші].

Згідно з класичними та сучасними підходами, психічні стани визначаються як тимчасові, стійкі та змінні характеристики психіки, що впливають на здатність особистості адаптуватися до нових умов, реалізовувати потенціал та долати труднощі [50]. Психічний стан поєднує в собі три основні

компоненти: когнітивний, емоційний та вольовий, що створює цілісне уявлення про внутрішній світ людини на певний момент часу.

На думку Т. Гречко, психічний стан є ключовим елементом інтеграції різних психічних процесів, що відображає взаємодію між рівнями психічного функціонування [11]. Окрім цього, С. Ларіонов вказує, що психічний стан впливає на вибірковість сприйняття інформації, швидкість прийняття рішень та ефективність реалізації діяльності [42].

За думкою І. Поповича та П. Носова, психічний стан являє собою відображення ситуації особистістю у вигляді стійкого та цілісного синдрому, що проявляється у динаміці психічної діяльності та виявляється в єдності поведінкових реакцій і емоційних переживань протягом певного періоду часу [58]. С. Уварова здійснила ґрунтовний аналіз проблеми психічних станів та визначила такі їх провідні функції, як адаптивна, регулятивна та інтегративна [74].

Науковці пропонують різноманітні класифікації психічних станів залежно від їх тривалості, інтенсивності та рівня свідомої регуляції. Наприклад, за інтенсивністю та тривалістю психічні стани поділяють на короткотривалі (напруження, тривога), середньотривалі (настрій, апатія) та довготривалі (депресія, емоційне вигорання) [58]. З погляду функціональної ролі психічні стани можуть бути:

1. Позитивними (енергійність, натхнення, впевненість у собі) — сприяють оптимізації поведінки та реалізації потенціалу особистості.
2. Негативними (тривога, агресивність, фрустрація) — створюють перепони у реалізації особистісних цілей та порушують загальне функціонування.
3. Ситуативно-нейтральними (зосередженість, індиферентність) — забезпечують збереження стабільного стану психіки без помітного впливу на активність [50].

Ю. Бойко-Бузиль наголошує на поділі психічних станів на фізіологічні, емоційні, когнітивні та мотиваційні, що дозволяє більш глибоко аналізувати їх природу та специфіку прояву [2]. Важливо зазначити, що кожен із цих станів може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від інтенсивності прояву та стійкості.

Значна увага у сучасних дослідженнях приділяється впливу психічних станів на адаптивні процеси особистості. Зокрема, О. Вавринів, О. Христук зазначають, що психічні стани є важливими маркерами адаптації особистості до нових умов, оскільки відображають рівень її стресостійкості та здатності мобілізувати внутрішні ресурси для подолання труднощів. Негативні психічні стани (тривога, фрустрація, агресивність) зазвичай пов'язані з високим рівнем дезадаптації та можуть спричинити порушення соціальної поведінки, зниження ефективності діяльності та погіршення міжособистісних стосунків [5].

У цьому контексті актуальним є дослідження О. Карамушка, О. Креденцер, Ю. Терещенко, яке вказує на важливість психічних станів як предикторів адаптивності в екстремальних умовах [29]. Зокрема, професійна діяльність у ризиконебезпечних умовах вимагає від працівників постійної мобілізації ресурсів для підтримання емоційної стабільності, з чим можуть допомогти спеціальні психокорекційні заходи, що спрямовані на регуляцію психічних станів.

У сучасній психології особливу увагу приділяють методам корекції та саморегуляції психічних станів, зокрема через техніки самозаспокоєння, релаксації та когнітивного переформатування [3; 6; 19; 23; 39; 66]. Такі підходи дозволяють відновити емоційний баланс та знизити негативний вплив психічних станів на поведінку людини.

Дослідники також активно розробляють інноваційні технології для роботи з психічними станами. Наприклад, С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська пропонують концепцію «потoku» як стану оптимального функціонування, що

сприяє повному зануренню у діяльність та досягненню високої продуктивності [39]. Інші підходи включають використання арт-терапії, тілесно-орієнтованих методів та технік майндфулнес для зниження тривожних та депресивних станів [71].

Особливої уваги заслуговують дослідження психічних станів в умовах суспільних криз та військових дій, оскільки вони виявляють специфічні реакції особистості на стресові ситуації. За даними дослідження І. Данилюка, О. Богучарової, перебування у зоні бойових дій або вплив постійних стресових ситуацій призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів, які супроводжуються емоційною нестабільністю, тривожністю, депресією та агресивною поведінкою [12].

В умовах війни психічні стани педагогів та інших соціально значущих професій потребують окремої уваги, оскільки вони є індикаторами не тільки індивідуальної адаптації, але й впливають на загальний соціально-психологічний клімат у суспільстві.

Таким чином, дослідження психічних станів у сучасній психології є багатограним та актуальним напрямом, що дозволяє поглибити розуміння адаптаційних процесів особистості, її стресостійкості та можливостей саморегуляції. Це створює основу для розробки ефективних психотерапевтичних та психокорекційних програм, які спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та гармонізацію психічних станів людини.

1.2. Психологічні особливості педагогічної діяльності

Педагогічна діяльність має унікальні психологічні особливості, що визначають як професійні успіхи педагога, так і його емоційний стан та особистісний розвиток. Відносини між учнями, колегами та адміністрацією,

постійне емоційне навантаження, професійні виклики та необхідність розвивати психологічну стійкість формують основу психічних та емоційних станів вчителів [1; 9]. Усі ці фактори впливають на якість навчального процесу та психічне здоров'я педагога.

Однією з основних особливостей педагогічної діяльності є постійне емоційне навантаження, яке вчителі відчують у процесі взаємодії з учнями, колегами та батьками. Вчитель виступає не лише передавачем знань, а й важливою особою, що створює соціально-психологічний клімат в освітньому середовищі [10].

Згідно з дослідженнями І. Руденко, емпатія та безумовне прийняття є основними психологічними характеристиками, які необхідні для ефективної взаємодії між вчителем та учнями [66]. Ці якості допомагають педагогу зберігати позитивну атмосферу у класі та вирішувати конфліктні ситуації, не погіршуючи взаємини.

В. Андрєєнкова, Т. Войцях, І. Гриців та інші підкреслюють, що педагогічна діяльність характеризується високим рівнем відповідальності за навчальні та виховні процеси, що призводить до постійного емоційного стресу та можливого розвитку психологічного вигорання [1].

Однією з найбільш поширених психологічних проблем у педагогів є професійне вигорання. Це явище виникає через тривалий стрес, перевантаження роботою, відсутність підтримки та низьку мотивацію. Вигорання проявляється в емоційному виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійних досягнень [5].

Згідно з дослідженнями М. Бутіріної та А. Новолаєва, професійне вигорання найчастіше виникає у професіях, де емоційна взаємодія з людьми є ключовою [4]. Вчителі, через постійну взаємодію з учнями, часто зазнають високого рівня емоційної напруги, що може призводити до емоційного

вигорання, якщо не використовуються методи емоційної регуляції та зняття стресу.

І. Заїка також зазначає, що висока ступінь відповідальності за результат навчання учнів і відсутність можливості адекватно контролювати результат своєї роботи призводять до розвитку тривожності та стресу у педагогів [22].

Педагогічна діяльність вимагає не лише знань та професійних навичок, але й певних особистісних якостей, таких як терпіння, стресостійкість, емоційна стабільність та висока мотивація до роботи. Згідно з дослідженнями М. Мельник, успішний педагог має розвивати у собі здатність до рефлексії та саморегуляції, що дозволяє йому більш адекватно реагувати на складні ситуації в навчальному процесі [45]. Здатність до рефлексії також допомагає педагогу краще усвідомлювати свої емоції та реакції на поведінку учнів, що сприяє кращій взаємодії з ними.

Н. Мирончук у своїй роботі зазначає, що мотивація педагога до навчання значною мірою залежить від внутрішніх та зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають особистісну зацікавленість у педагогічній діяльності, а зовнішні — визнання та підтримку з боку колег і адміністрації [47].

Взаємодія з учнями є ключовим компонентом педагогічної діяльності. Ефективна комунікація між учителем та учнями створює умови для розвитку пізнавальної мотивації та покращення навчальних результатів. Згідно з поглядами Т. Водозазської, взаємодія педагога з учнями повинна базуватися на принципах довіри, взаємоповаги та стимулювання творчого мислення. Дослідниця наголошує, що розвиток емоційного інтелекту педагога є важливим чинником формування довірливих відносин з учнями [7].

У професійній діяльності педагоги потребують психологічної та соціальної підтримки, щоб зберігати стійкість до стресу та залишатися мотивованими у складних умовах роботи. Підтримка з боку колег, адміністрації та соціальних мереж допомагає педагогам подолати емоційні труднощі та

зберегти позитивний настрій до професійної діяльності. Дослідження підкреслюють важливість професійного розвитку та підвищення кваліфікації для збереження мотивації та запобігання вигоранню. Участь у тренінгах та курсах дозволяє педагогам отримувати нові знання, розвивати професійні навички та знаходити нові шляхи для вирішення проблем, що сприяє емоційному відновленню [1].

Отже, педагогічна діяльність має унікальні психологічні особливості, що вимагають від вчителів високої стресостійкості, емоційної стабільності та здатності до рефлексії. Постійне емоційне навантаження, взаємодія з учнями та колегами, а також необхідність підтримувати високу мотивацію можуть призводити до емоційного виснаження та професійного вигорання. Для успішної діяльності педагоги потребують підтримки, розвитку навичок емоційної регуляції та можливостей для підвищення кваліфікації.

Комплексним показником, який характеризує якість виконання педагогічним працівником його функцій, є професіоналізм. Професіоналізм педагога полягає в ефективній реалізації системи професійних знань, умінь та навичок:

- спеціальні: теоретичні знання з предмету та практичні уміння застосовувати їх у професійній діяльності;
- психолого-педагогічні: знання психологічних та дидактичних основ викладання обраної дисципліни, знання і врахування психологічних особливостей учнів і власних особистісних рис, закономірностей сприйняття учнями змісту навчання;
- методичні: володіння методами, прийомами і засобами викладання інформації;
- організаційні: володіння вміннями оптимально організовувати власну діяльність та керувати діяльністю учнів [9].

Дослідники здійснили диференціацію вчителів таким чином:

I рівень – репродуктивний (недостатній) полягає в умінні вчителя передати учням ту інформацію, якою володіє сам;

II рівень – адаптивний (низький) передбачає уміння пристосувати виклад матеріалу до особливостей учнів;

III рівень – локально-моделюючий (середній) передбачає володіння педагогом стратегіями передавання знань з окремих розділів і тем;

IV рівень – системно-моделюючий (високий) полягає в умінні формувати систему знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни загалом;

V рівень – системно-моделюючий (вищий) передбачає здатність педагога перетворювати свій предмет на засіб формування особистості учнів [10].

Перехід вчителя з більш низьких рівнів на більш високі досягається у процесі професійного самовдосконалення: через самоосвіту (самостійне оволодіння найновішими науковими досягненнями), залучення до системи підвищення кваліфікації, накопичення і осмислення передового педагогічного досвіду, аналізу власних здобутків і на цій основі реконструювання власної діяльності, та через самовиховання (вивчення особистісних психологічних властивостей, і на цих засадах їх удосконалення, перебудова установок, цінностей, моральних орієнтацій, потреб, інтересів, мотивів педагогічної діяльності) [9].

Оскільки професія педагога належить до типу професій «людина-людина», то вимоги до якостей особистості, що визначають ефективність взаємодії педагога і вихованця, є багатоплановими і усебічними. Взаємодія вчителя й учня є одним із найважливіших чинників, які впливають на становлення особистості дитини, оскільки дуже багато з того, що людина набуває в шкільні роки, залишається з нею на все життя і визначає її життєву траєкторію. Тому вчитель має бути різнобічно розвиненою та високо-освіченою людиною. Окрім фундаментальних знань свого предмета та методики його викладання він повинен мати ґрунтовні знання в різних галузях мистецтва,

сучасної науки і техніки. Ерудованість допоможе йому бути цікавим співрозмовником, викликати повагу учнів та бути для них прикладом творчого ставлення до праці, взірцем для наслідування [10].

Педагогічна діяльність вимагає особливої чутливості до тенденцій суспільного буття, що постійно оновлюються, здатності до адекватного сприйняття потреб та вимог суспільства і відповідного коригування своєї роботи. Особливу значущість ця здатність має у сучасній інформаційній ситуації розвитку суспільства, яка потребує від особистості багатьох принципово нових навичок, умінь і стилю мислення.

Стрижнем інноваційних процесів в освіті є налаштованість педагога на творчий пошук і впровадження новітніх досягнень психолого-педагогічної науки в повсякденну практику, вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду, прагнення до освоєння та застосування нових педагогічних технологій, активних форм і нових методів організації навчально-виховного процесу [9].

У педагогічній діяльності особливого значення набувають спостережливість та уважність. Спостерігаючи за учнями вчитель отримує інформацію про їх індивідуально-психологічні особливості, ставлення до навчальної діяльності, до інших учнів і вчителів, формує уявлення про їх здібності, психічні стани, настрої тощо. Ці знання вчитель повинен оптимально використати при організації навчально-пізнавальної та науково-дослідної діяльності вихованців, забезпеченні індивідуального підходу до них.

Уміння довгий час концентрувати увагу особливо потрібні педагогу у процесі проведення навчальних занять, адже йому слід логічно і науково обгрунтовано викладати значний обсяг інформації, не припуститися помилок у термінах, формулах, обчисленнях, забезпечити логіку викладу і водночас тримати в полі зору учнів у класі. Учні добре сприймають навчальний матеріал, якщо вчитель може логічно, конкретно і чітко сформулювати свою думку,

дохідливо, переконливо пояснити, використовуючи літературну мову та прості приклади з життя.

Особливою вимогою до особистості вчителя є наявність педагогічної тактовності – почуття міри у застосуванні засобів педагогічного впливу на учнів. Педагогічний такт проявляється в умінні належним чином поводитися у певній ситуації, знаходити доцільну стратегію поведінки: просто і переконливо розмовляти, висувати розумні та обґрунтовані вимоги, поважати гідність учнів. Прояв педагогічної тактовності є однією з важливих умов формування авторитету вчителя, джерелом сили та ефективності його впливу як на колектив учнів у цілому, так і на кожного учня зокрема [14].

Отже, педагогічна діяльність є складним і багатогранним процесом, який вимагає від вчителя високого рівня емоційної стійкості, самоконтролю, соціальних та комунікативних навичок. Специфіка професії включає не лише передачу знань, але й необхідність формувати психологічно здорове освітнє середовище, забезпечувати підтримку учням, а також вирішувати конфліктні ситуації. Водночас робота педагога супроводжується високим рівнем професійного навантаження, що часто призводить до емоційного вигорання та стресу. Психологічні особливості педагогічної діяльності відображаються у складності взаємодії з учнями, колегами та адміністрацією, що вимагає розвитку адаптивних стратегій подолання стресу.

1.3. Вплив педагогічної діяльності в умовах війни на психічні стани фахівця

Педагогічна діяльність в умовах війни набуває додаткових викликів і навантажень, які значно впливають на психічний стан фахівців. Учителі не тільки продовжують виконувати свою професійну роль, але й стають джерелом підтримки та стабільності для учнів, що знаходяться у стані підвищеного

стресу. Окрім професійних обов'язків, вони зіштовхуються з власними переживаннями, тривожністю, а іноді й травматичними подіями, що зумовлює посилений вплив стресових факторів. Така ситуація призводить до негативних змін у психічних станах педагогів, включаючи підвищену тривожність, емоційне виснаження та зниження загального психоемоційного благополуччя [26].

Педагогічна діяльність безпосередньо впливає на психічні стани вчителя, оскільки вона вимагає постійної взаємодії із суб'єктами професійної діяльності, а також виконання багатьох ролей одночасно — від передавача знань до вихователя та психолога. Психічні стани вчителів, такі як тривога, стрес, емоційне виснаження або професійне вигорання, є наслідком складних умов праці, які включають як емоційне, так і когнітивне навантаження [29].

Одним з найважливіших психічних станів, пов'язаних з педагогічною діяльністю, є емоційне виснаження. Під впливом постійного стресу, вчителі часто стикаються з емоційним перевантаженням, що призводить до зниження мотивації та відчуття відчуженості від своєї професії. Це є основним симптомом професійного вигорання, яке А. Куцяк, описує як синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійних досягнень [41].

М. Слюсаревський та Л. Григоровська підкреслюють, що педагогічна діяльність в умовах війни характеризується високим рівнем емоційного навантаження, оскільки вчитель має постійно підтримувати емоційний контакт з учнями, які знаходяться в напруженому, стресовому стані [67]. Така емоційна залученість сприяє появі втоми, яка поступово переходить в емоційне виснаження. Постійна соціальна взаємодія та необхідність вирішувати особистісні проблеми посилюють цей процес.

Тривожність є ще одним поширеним психічним станом, який спостерігається у вчителів через високий рівень відповідальності та тиск з боку

адміністрації, батьків і суспільства. Згідно з дослідженнями С. Томчук, М. Томчук, високий рівень тривожності серед вчителів часто викликаний відсутністю контролю над процесом навчання та результатами роботи, а також неможливістю передбачити реакцію учнів на навчальний матеріал [72]. Тривожність у педагогів також може бути пов'язана з перевантаженням роботою та необхідністю швидко приймати рішення в умовах високої відповідальності. Психологічні дослідження показують, що тривожні вчителі частіше демонструють неадекватну емоційну реакцію на поведінку учнів та мають менший рівень стресостійкості, що ще більше погіршує їхнє психічне здоров'я [75].

Попри високий рівень стресу в педагогічній діяльності, не всі вчителі однаково схильні до емоційного виснаження та вигорання. Стресостійкість та здатність до адаптації є ключовими факторами, які визначають, як вчитель справляється з тиском і вимогами своєї професії. І. Черезова вважає, що вчителі з високим рівнем стресостійкості краще контролюють свої емоції та здатні швидко адаптуватися до змінюваних умов праці [76].

Загальновідомо, що педагогічна професія вимагає постійного і значного емоційного, інтелектуального і фізичного напруження. Щоб його витримати, слід постійно дбати стан свого фізичного і психічного здоров'я. Соціально-психологічними та педагогічними дослідженнями виявлено, що через 10-15 років педагогічної діяльності в структурі особистості фахівця виникають зміни, які отримали назву професійних деформацій [14]. Загально-педагогічні деформації характеризуються змінами, які є подібними у всіх осіб, котрі займаються педагогічною діяльністю. Вони проявляються наступними ознаками: у процесі взаємодії зі студентами викладач використовує в основному, авторитарний стиль керівництва.

У поведінці педагога починають переважати надмірна самовпевненість, менторство, догматизм, відсутність гнучкості у спілкуванні з колегами і

студентами. Типологічні деформації викликаються у результаті поєднання в поведінкові комплекси індивідуальних особливостей викладача з відповідними структурами функцій педагогічної діяльності. Їх можна нарахувати чотири, зокрема [10]:

Педагог–«комунікатор», для якого характерними є надмірна комунікабельність, скорочення дистанції із учнями, намагання обговорити глибоко особистісні теми приватного життя. Як правило, викладач такого типу багато уваги приділяє спілкуванню на сторонні теми, і недостатньо – змісту навчального матеріалу. Самооцінка викладача зазвичай занижена. Превалює співробітницько-конфіденційний тип міжособистісних стосунків.

Педагог–«організатор» – викладач з високою самооцінкою, владно-лідуючим або незалежно-домінуючим типом міжособистісних стосунків, гіпертимною акцентуацією характеру. Він намагається підкорити собі оточуючих, одноосібно і авторитарно керувати ними. Такий педагог надзвичайно активний, втручається у справи учнів і колег, намагаючись навчати їх «діяти правильно». «Організатори» залюбки реалізують свої здібності в громадських організаціях, неформальних об'єднаннях тощо.

Педагог–«інтелігент» – особистість з тяжінням до недовірливо-скептичних міжособистісних відносин. Це людина, у якій сформувалась схильність до філософських розміркувань та мудрування. Залежно від умов «інтелігенти» можуть стати «моралізаторами», які вбачають навколо себе тільки негативне, вихваляють минуле і підкреслюють аморальність сучасної молоді, або ж завдяки здібностям до самоаналізу, занурюються у власні переживання, займаються спогляданням оточуючого світу і роздумами про його недосконалість.

Педагог – «предметник» намагається внести елементи науковості в кожен, навіть побутову ситуацію. Учні і колег зазвичай сприймає в контексті ставлення до навчальної дисципліни, яку викладає. «Предметники» – це люди

як з завищеною, так і з заниженою самооцінкою, незалежно-домінуючим, відповідальним, недовірливо-скептичним типом міжособистісних стосунків.

Індивідуальні деформації визначаються змінами, які відбуваються з підструктурами особистості і зовнішньо не пов'язані з процесом педагогічної діяльності, коли паралельно становленню професійно важливих для викладача рис відбувається розвиток якостей, які на перший погляд не мають відношення до педагогічної професії.

Професійна діяльність педагогів характеризується великою кількістю напружених емоціогенних чинників, пов'язаних з можливістю підвищеного емоційного реагування. Причинами емоційної напруженості у педагогічній діяльності можуть бути:

- зовнішні: складні, напружені умови діяльності — завантаженість робочого дня, нераціональний режим праці і відпочинку, виникнення важких ситуацій взаємодії педагога з дітьми (порушення дисципліни і правил поведінки, непередбачені конфліктні ситуації, тощо); конфлікти з батьками (розбіжності у вимогах і думках, неувага з боку батьків до виховання дітей); конфліктні взаємини з колегами і адміністрацією (розбіжності в думках і поглядах, перевантаженість дорученнями, конфлікти при розподілі навантаження, тощо); несприятлива психологічна атмосфера в колективі;

- внутрішніми: психофізіологічні та особистісні властивості, які обумовлюють підвищену чутливість педагога до певних емоціогенних умов: сила нервової системи, лабільність і рухливість нервових процесів, високий рівень тривожності або занепокоєння, низька організованість вольового самоконтролю, підвищена емоційна збудливість, фізіологічна реактивність, емоційна нестійкість та інше.

На думку Т. Дзюби, освітнє середовище в закладах освіти є зовнішнім чинником виникнення професійного вигорання та відрізняється високим

емоційним навантаженням, спричиненим наявністю великої кількості стресових впливів, постійно наявних у роботі педагога [14].

Слід зазначити, що зовнішні напружені умови діяльності стають емоціогенними і стресовими тоді, коли вони сприймаються педагогом як важкі, складні і небезпечні. Визначальну роль в цьому відіграють індивідуальні особливості педагога, мотиви його поведінки, досвід, знання, навички, основні властивості нервової системи та ін. Будь-які умови можуть стати напруженими при невідповідності психічних, фізіологічних та інших особливостей педагога вимогам навколишнього середовища і професійної діяльності [4].

Основна психологічна проблема в діяльності педагога – це постійний стан напруженості, пов'язаний з необхідністю внутрішнього налаштування на певну поведінку, мобілізації всіх сил на активні й доцільні дії. Докорінно змінений режим та умови життєдіяльності, додаткові обов'язки, пов'язані з навчальною діяльністю, набуттям якісно нового статусу, призводять до збільшення емоційних та фізичних навантажень. Все це часто призводить до нервово психічного перенапруження особистості, до виснаження його ресурсів і, як наслідок, викликає появу цілої низки негативних психічних станів. Безумовно, всі зміни, які відбуваються в житті, впливають на психологічний стан людини, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Останні викликають деструктивні психофізіологічні та соціально-психологічні прояви.

Робоче навантаження стає стресовим, якщо воно занадто високе для працівника або, навпаки, занадто низьке. У першому випадку, який найбільш поширений, співробітник не встигає вирішити поставлені перед ним завдання, відчуває зниження самооцінки, у нього підвищується тривожність і падає віра у власні сили. У другому, якщо навантаження є занадто низьким, він може переживати свою незатребуваність, низьку значимість і, як наслідок, страх бути звільненим за скороченням [21].

Професійну діяльність педагога можна охарактеризувати як таку, що протікає в умовах постійно мінливого середовища, несподіваних обставин; надзвичайно багатопланову, багатоаспектну, що має інституційний, процесуальний та інструментальний компоненти; насичену великою кількістю різноманітних дій та взаємодією з іншими людьми; що часто реалізується в умовах вираженого дефіциту часу; опосередковану по відношенню до результатів діяльності роботою інших людей; із високою особистісною відповідальністю за життя та здоров'я учнів та студентів, неможливістю отримати швидку позитивну динаміку своєї діяльності тощо. Тому однією із професійних компетенцій фахівця в галузі освіти є готовність і здатність долати стани напруження, повсякденні стресові ситуації, тобто мати достатньо розвинену професійну стресостійкість та резильєнтність.

Психологічний стан учителів погіршився після початку повномасштабної війни, стверджують соціологи [81]. Зокрема 78% опитаних вчителів помітили у себе посилення негативних емоцій, таких як тривога, страх, сум та гнів. Про це свідчать результати опитування, проведеного ГО «Смарт освіта» у партнерстві з Фондом «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. У ньому взяли участь 600 учителів.

Крім вищезгаданих емоцій, освітяни також зауважили, що відчують:

- дратівливість – 40%;
- низьку мотивацію до роботи – 31%;
- низький рівень зосередженості – 28%;
- вразливість до критики – 23%.

У ході дослідження виявили, що більшість вчителів потребують допомоги. Зокрема 70% сказали, що хочуть покращити свої навички надання психологічної допомоги, як собі, так і учням. Також школи потребують шкільних психологів (52%). Особливо гострою ця потреба є в східних областях України. Натомість в інших регіонах вона є меншою – 21%.

Педагогічна діяльність в умовах війни значно впливає на психічний стан фахівців, адже вчителі стикаються з високим рівнем емоційних навантажень, пов'язаних як із власними переживаннями, так і з підтримкою учнів, які також відчують вплив воєнних дій. У дослідженнях Н. Костишина, Т. Яковець підкреслюється, що фахівці, які перебувають у стані високого стресу, демонструють зниження життєвої енергії та стресостійкості, що призводить до погіршення психічного благополуччя [37]. Це особливо стосується педагогів, які одночасно підтримують емоційний стан учнів і намагаються зберігати професійну стабільність.

С. Кондратюк зазначає, що стресові умови призводять до активації захисних механізмів організму, які з часом можуть виснажуватися, що спричиняє розвиток хронічного стресу, а в умовах війни цей процес лише посилюється [34]. Зокрема, педагогічна діяльність у таких умовах часто пов'язана з підвищеною тривожністю, фрустрацією та відчуттям безпорадності, що було підтверджено дослідженнями А. Куцяк, який вивчав реакції на екстремальні ситуації. Він зазначає, що фахівці з високим рівнем стресу демонструють зниження здатності до адаптації [41].

Дослідження О. Макарової та П. Червоного підтверджують, що постійне емоційне навантаження у стресових умовах може сприяти виникненню емоційного вигорання, особливо у професіях, пов'язаних із допомогою іншим [44]. Це вигорання, у свою чергу, може впливати на загальну ефективність роботи, знижувати рівень мотивації, підвищувати ризик депресії, агресивних реакцій або ж втрати інтересу до виконання професійних обов'язків.

Згідно з дослідженнями, які присвячені ресурсній теорії стресу, в умовах війни важливим є ресурсне виснаження фахівців [35]. Вчителі, які працюють у цих умовах, не лише виснажують свої внутрішні ресурси, але й відчувають нестачу зовнішньої підтримки. Зменшення ресурсів, необхідних для збереження

емоційної стабільності, сприяє посиленню психічної вразливості та формує тривожні й депресивні реакції.

Дослідження І. Данилюк, В. Предко, М. Бондар, присвячені копінг-стратегіям, підкреслюють, що тривалий вплив стресових факторів таких, як умови війни, підвищує ймовірність того, що педагоги можуть відчувати складнощі з адаптацією та пошуком ефективних стратегій для подолання стресу [13]. В умовах воєнних дій часто знижується здатність до позитивної переоцінки ситуацій, а це, своєю чергою, посилює відчуття безвиході.

Українські дослідники все більше уваги звертають на вплив війни та екстремальних умов на психічний стан педагогів, адже їхня діяльність під час воєнних дій стає одним з ключових чинників, що впливають на емоційний стан дітей та підлітків.

О. Ігнатович досліджує стресостійкість педагогів та визначає, що війна підсилює навантаження, з яким зіштовхуються вчителі [26]. У своїх роботах автор підкреслює, що в умовах воєнних дій педагоги не лише виконують свої професійні обов'язки, але й беруть на себе функцію емоційної підтримки учнів. Це спричиняє додатковий стрес, що може призводити до емоційного виснаження та зниження стресостійкості.

Л. Ілійчук розкриває механізми емоційної адаптації педагогів у складних умовах [27]. Науковець зазначає, що для ефективної педагогічної діяльності в умовах кризи важливим є розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та збереження емоційної стійкості. Науковець також вивчає роль соціальної підтримки, підкреслюючи, що для педагогів особливо важливо мати надійне оточення, яке може забезпечити емоційну та професійну підтримку.

Н. Коцур, Л. Товкун аналізують психологічні особливості педагогічної діяльності у воєнний час і відзначають, що постійний контакт з учнями, які перебувають у стані стресу, впливає на рівень тривожності вчителів [38]. Вони виділяють необхідність розвитку психологічних інтервенцій, які могли б

сприяти покращенню психологічного стану педагогів у кризових умовах, зокрема, методи арт-терапії та тілесно-орієнтованої терапії, що допомагають знижувати рівень тривожності та емоційного виснаження.

В. Предко, О. Сомова досліджують особливості емоційного вигорання педагогів у воєнних умовах. У своїх роботах вони зазначають, що емоційне вигорання є одним з найпоширеніших станів серед вчителів під час війни, особливо тих, хто працює з дітьми, які пережили травматичні події. Вони підкреслюють, що професійна діяльність педагогів у таких умовах вимагає додаткових навичок емоційної регуляції та подолання наслідків травматичного стресу [60].

Л. Карамушка зосереджує увагу на психологічних особливостях організації освітнього процесу в кризових умовах, зокрема під час війни [28; 29]. Вона відзначає, що педагоги стикаються з проблемою емоційної дезадаптації, коли робота в умовах постійного стресу змушує їх шукати нові підходи до підтримки учнів. Науковиця пропонує використовувати методи групової підтримки для педагогів, де вони можуть обговорювати виклики професійної діяльності та отримувати емоційну підтримку від колег.

І. Черезова розглядає механізми психологічного захисту та адаптації педагогів в умовах стресу [76]. Її дослідження показують, що у вчителів під час війни активуються різні психологічні захисти, які можуть як допомагати в адаптації, так і створювати труднощі у підтриманні стабільного психічного стану. Також вона підкреслює необхідність роботи з цими захистами для забезпечення стабільності педагогічної діяльності.

Отже, огляд робіт українських психологів показує, що педагогічна діяльність під час війни вимагає від фахівців значних емоційних зусиль та адаптивних стратегій. Вітчизняні дослідники підкреслюють важливість розвитку стресостійкості, соціальної підтримки та здатності до емоційної регуляції, адже саме ці якості сприяють зниженню негативних психічних станів

педагогів та підтримці їхнього психологічного благополуччя. Усі ці наукові напрацювання свідчать про необхідність розробки спеціальних програм психосоціальної підтримки для педагогів, які працюють у надзвичайних умовах, таких як війна.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми негативних психічних станів у педагогів було визначено основні аспекти, які формують психічний стан фахівця в умовах сучасної педагогічної діяльності, а також особливості впливу війни на емоційний стан педагогів.

1. Аналіз проблеми психічних станів у сучасній психології дозволив окреслити сутність поняття «психічний стан» та визначити його структуру. Психічний стан розглядається як цілісна, динамічна система, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Негативні психічні стани, зокрема тривожність, емоційне виснаження та фрустрація, є характерними для педагогів, адже професійні виклики часто супроводжуються високим емоційним навантаженням. Визначено, що для зниження проявів негативних психічних станів необхідно створювати умови для розвитку стресостійкості та підтримки емоційного благополуччя педагогів.

2. Теоретичний аналіз психологічних особливостей педагогічної діяльності, які є значущими для формування психічного стану педагогів, показав, що педагогічна діяльність потребує від фахівців високої емоційної витримки, адаптивності та здатності керувати своєю поведінкою у стресових ситуаціях. Вчителі часто зіштовхуються з великою кількістю стресових чинників, таких як взаємодія з учнями та батьками, виконання адміністративних завдань, що сприяє накопиченню емоційного навантаження та може призводити до виникнення станів тривожності, вигорання та фрустрації. Відповідно, для

педагогічної діяльності важливим є розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, а також створення умов для соціальної підтримки.

3. Розгляд впливів педагогічної діяльності в умовах війни на психічні стани фахівця дозволяє констатувати, що війна значно посилюють емоційне навантаження на педагогів, оскільки вони, окрім своїх професійних обов'язків, стикаються з особистими переживаннями, невизначеністю та зростаючими вимогами до психологічної підтримки учнів. Українські дослідники відзначають, що робота в умовах війни часто стає причиною виникнення хронічного стресу, тривожності, емоційного вигорання та відчуття безпорадності. Це свідчить про важливість розробки програм психологічної підтримки педагогів, що працюють у кризових умовах, з метою збереження їхнього психічного здоров'я та професійної ефективності.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що негативні психічні стани педагогів, зокрема тривожність, фрустрація та емоційне виснаження, значно залежать від специфіки педагогічної діяльності, особливо в умовах війни. Актуальними є заходи з підтримки емоційної стійкості та розробки адаптивних стратегій, що сприяють збереженню психічного здоров'я педагогів та підвищенню їхньої стресостійкості в умовах підвищеного навантаження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ

2.1. Характеристика вибірки та етапів дослідження

Військові дії, що розгортаються на території України, значно впливають на всі сфери суспільного життя, включаючи психічне здоров'я громадян. Педагоги, які продовжують виконувати свої професійні обов'язки в умовах підвищеного стресу, знаходяться у групі ризику щодо виникнення негативних психічних станів, таких як тривожність, депресія, емоційне виснаження та посттравматичний стресовий розлад. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розуміння того, як саме військовий конфлікт впливає на психічне благополуччя педагогів, які зазнають як прямих (втрата близьких, пошкодження житла, переміщення), так і непрямих наслідків війни (емоційний дискомфорт через невизначеність майбутнього, інформаційний тиск тощо).

Негативні психічні стани працівників освітньої сфери в умовах війни є недостатньо вивченою темою в науковій літературі. Більшість досліджень стосуються воєнного впливу на військовослужбовців та їхні сім'ї, тоді як дослідження стресу та психічних станів цивільних працівників, особливо вчителів, є поодинокими. Педагоги опиняються у специфічній ситуації, адже, окрім переживань за власне життя та благополуччя, вони мають забезпечувати навчальний процес та емоційну підтримку учнів, що створює додаткове навантаження на психіку. Тому дослідження негативних психічних станів педагогів є надзвичайно своєчасним, адже дозволить заповнити прогалину у наукових знаннях та надати основу для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки працівників освітньої галузі.

Дослідження психічних станів педагогів в умовах війни є необхідним для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення стресостійкості та адаптивності працівників освітньої сфери. В умовах, коли педагоги стикаються з безпрецедентним рівнем психоемоційного навантаження, важливо вчасно виявляти негативні психічні стани, щоб запобігти професійному вигоранню, зниженню продуктивності та виникненню серйозних психічних розладів. Виявлення закономірностей між впливом війни та станом психічного здоров'я педагогів дозволить розробити програми психоемоційної підтримки, що забезпечать стабільність їхнього емоційного стану та збереження професійного потенціалу.

Вчителі відіграють важливу роль у підтриманні стабільності та емоційного благополуччя учнів. В умовах воєнного конфлікту вони мають не тільки виконувати освітні функції, але й виступати як носії психологічної підтримки для дітей, батьків і громади в цілому. Однак для цього педагоги самі повинні володіти високим рівнем психоемоційної стабільності та стресостійкості. Визначення особливостей негативних психічних станів педагогів дозволить краще зрозуміти їхні потреби та розробити рекомендації щодо підтримки їхнього психічного здоров'я. Це є важливим для створення сприятливого освітнього середовища та забезпечення належного рівня навчання в умовах війни.

Педагоги, які зазнають значного стресового впливу, частіше схильні до професійного вигорання, демотивації, зниження продуктивності та зростання рівня конфліктності у професійній діяльності. Такі наслідки можуть мати негативний вплив не лише на педагогів, але й на навчальний процес загалом, зокрема на рівень знань учнів, психологічний клімат у класі та успішність соціально-психологічної адаптації дітей в умовах війни. Вивчення негативних психічних станів педагогів дозволить розробити заходи для запобігання цим негативним явищам і забезпечити стабільне функціонування системи освіти.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки науково обґрунтованих рекомендацій для керівництва освітніх закладів, психологів та органів управління освітою щодо організації психосоціальної підтримки педагогів в умовах війни. Це дозволить вчасно і ефективно реагувати на виявлені проблеми та розробляти програми профілактики та подолання негативних психічних станів, сприяючи збереженню високої якості навчального процесу та здоров'я працівників освітньої сфери.

Отже, актуальність, своєчасність та необхідність дослідження негативних психічних станів педагогів в умовах війни зумовлені як соціально-політичними обставинами, так і науковими та практичними потребами у розробці ефективних заходів підтримки, що допоможуть зберегти психічне здоров'я педагогів та стабільність освітнього середовища в цілому.

Дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни проводилося з урахуванням специфіки професійної діяльності вчителів, а також впливу соціально-психологічних і стресових факторів, що супроводжують професійну діяльність в період воєнного конфлікту. У дослідженні брали участь викладачі двох освітніх закладів: приватної школи викладання англійської мови «Project 12» та загальноосвітньої школи I-III ступенів №10 м. Вінниця. Загальна вибірка дослідження становила 60 осіб, серед яких 30 викладачів працювали в приватній школі (1-ша група), а 30 — у загальноосвітній школі (2-га група). Учасники були віком від 22 до 45 років, з різним стажем роботи: від 1 до 20 років. Такий підбір вибірки дозволив охопити педагогів із різноманітним досвідом та кваліфікацією, що є важливим для всебічного вивчення проблеми.

До вибірки були включені викладачі, які на момент дослідження безпосередньо здійснювали професійну діяльність в умовах зміненого соціально-політичного середовища через воєнні дії. Умови воєнного стану, необхідність адаптації до нових методів викладання та комунікації з учнями на

фоні підвищеної тривожності та нестабільності соціального середовища створили унікальні умови для дослідження негативних психічних станів педагогів.

Серед учасників були як чоловіки, так і жінки, але переважна більшість — це жінки, що відображає загальні гендерні характеристики педагогічної професії в Україні. Учасники були розділені на дві групи залежно від типу навчального закладу: приватна школа та загальноосвітня школа. Це дозволило порівняти вплив специфіки умов праці та організаційної структури на психічні стани педагогів в обох типах закладів.

Для дослідження було обрано педагогів, які погодилися добровільно взяти участь у дослідженні, надали згоду на участь та висловили готовність поділитися своїм професійним досвідом і психологічними переживаннями. Переважно це були педагоги, які безпосередньо взаємодіяли з учнями та батьками в умовах психологічної та емоційної напруги.

Дослідження було проведене у декілька етапів:

1. Підготовчий етап: На цьому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотези дослідження, а також розроблено методологічну основу для вивчення негативних психічних станів педагогів в умовах війни. Проводилась адаптація психодіагностичних методик для використання в умовах воєнного конфлікту, враховуючи можливі етичні аспекти і вплив стресових чинників на респондентів.

2. Підбір вибірки та організація дослідження: На цьому етапі було визначено критерії включення респондентів до вибірки: учасниками могли стати вчителі, які продовжували професійну діяльність під час війни. Після цього було проведено ознайомлення респондентів із завданнями дослідження, визначено порядок проведення опитувань та інтерв'ю, а також організовано взаємодію з адміністраціями навчальних закладів.

3. **Основний етап дослідження:** Основний етап передбачав проведення комплексного дослідження за допомогою різних методів збору даних, таких як анкетування, тестування та інтерв'ю. Основна увага приділялася вимірюванню рівня тривожності, депресивних станів, емоційного вигорання та інших показників психічного здоров'я педагогів. Для збору даних використовувалися адаптовані верифіковані методики з високим рівнем надійності.

4. **Аналіз отриманих даних:** На цьому етапі здійснено статистичний та якісний аналіз отриманих даних. Порівнювались результати педагогів з різних закладів, а також аналізувалися впливи таких змінних, як вік, стать, стаж роботи, на рівень негативних психічних станів. Результати було систематизовано та представлені у вигляді таблиць, діаграм і графіків.

5. **Інтерпретація результатів та висновки:** На основі проведеного дослідження було визначено основні особливості негативних психічних станів педагогів в умовах війни, а також виявлено фактори, що сприяють їхньому виникненню або зниженню. Інтерпретуючи результати, було зроблено висновки про значення стресостійкості та підтримки колективу в умовах підвищеної емоційної напруги.

Враховуючи делікатність теми та можливий вплив на емоційний стан учасників, дослідження було проведено з дотриманням усіх етичних норм. Учасникам дослідження надавалася можливість у будь-який момент припинити свою участь, а також гарантувалася повна конфіденційність отриманої інформації. Психологічний супровід дослідження передбачав можливість консультацій з психологом для учасників у разі потреби.

Таким чином, дослідження було сплановане та організоване таким чином, щоб максимально врахувати індивідуальні особливості респондентів та забезпечити всебічний аналіз специфіки негативних психічних станів педагогів в умовах війни.

2.2. Опис методів дослідження

Для дослідження особливостей негативних психічних станів педагогів в умовах війни було обрано низку психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити психоемоційний стан респондентів та визначити рівень їхньої стресостійкості. Основний акцент зроблено на дослідженні тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також інших симптомів, які можуть виникати у викладачів в умовах підвищеної соціальної та емоційної напруги. Вибір таких методик зумовлений їхньою високою валідністю, надійністю та здатністю відображати широкий спектр емоційних і психічних станів, що є важливим для адекватної інтерпретації отриманих даних.

1. Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) [46]. Цей опитувальник був обраний через свою здатність всебічно оцінювати емоційні реакції особистості на стресові ситуації та різні види зовнішніх подразників. Методика складається із 40 питань та спрямована на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності.

Тривожність — стан, що супроводжується підвищеним психоемоційним напруженням, відчуттям загрози та очікуванням негативних подій. Умови війни є постійним джерелом тривоги для педагогів, що робить дослідження цього аспекту особливо актуальним.

Фрустрація — відображає стан розчарування, зневіри або безпорадності, що може виникати через невідповідність між прагненнями та реальними умовами. Педагоги часто зіштовхуються з обмеженнями у своїй професійній діяльності в умовах війни, що сприяє підвищенню рівня фрустрації.

Агресивність — вказує на внутрішнє напруження та схильність до вербальної або невербальної агресії, які можуть бути реакцією на стресові умови.

Ригідність — характеризує здатність людини адаптуватися до нових обставин та змінювати свою поведінку відповідно до ситуації. Низька ригідність може ускладнювати адаптацію до нових умов, що підвищує ймовірність виникнення стресових станів.

Обрання цієї методики обґрунтоване необхідністю оцінки основних компонентів емоційної нестабільності педагогів у відповідь на воєнні події, а також їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л. Р. Дерогатіс є універсальним інструментом для комплексної діагностики симптомів психічних розладів [24]. SCL-90-R включає в себе 90 тверджень, згрупованих у шкали. Кожне із 90 питань оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4), де 0 відповідає позиція «зовсім немає», а 4 – «дуже сильно».

Методика дозволяє вимірювати дев'ять основних симптоматичних доменів, таких як соматизація, obsесивно-компульсивні симптоми, депресія, тривога, міжособистісна чутливість, ворожість, фобічна тривога, параноїдальність та психотизм. В умовах війни педагоги можуть зіштовхуватися з широким спектром психічних та емоційних проблем, які можуть проявлятися на різних рівнях. Застосування SCL-90-R дає можливість виявити як загальні симптоми дистресу, так і специфічні порушення, що впливають на професійне та особисте функціонування. Методика дозволяє визначити не лише інтенсивність переживань, але й їхню структуру, що є важливим для розуміння механізмів формування психічних розладів у педагогів.

3. Методика «САН» (Стан-Активність-Настрій) В. Доскіна, Н. Лаврентьевої, В. Шарай, М. Мірошнікова використовується для експрес-діагностики загального психічного стану особистості [24]. Цей бланковий тест призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою.

Стан — відображає загальний емоційний фон, рівень збудження та врівноваженості.

Активність — визначає рівень енергії, бадьорості та здатності до ефективної діяльності.

Настрій — відображає емоційне сприйняття ситуації, загальне емоційне самопочуття та рівень задоволеності.

Сутність оцінювання у тому, що респондентів просять співвіднести свій стан із певними ознаками за шкалою (3 2 1 0 1 2 3). Шкала розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Респондент повинен вибрати і відзначити цифру, яка найбільш точно відображає його стан у момент обстеження. При обробці ці цифри перекоднуються наступним чином: індекс 3, що відповідає незадовільному самопочуттю, низькій активності та поганому настрою, приймається за 1 бал; наступний його індекс 2 — за 2; індекс 1 — за 3 бали і так до індексу 3 з протилежного боку шкали, який відповідно приймається за 7 балів (полюси шкали постійно змінюються).

Ця методика є зручною для швидкої оцінки поточного емоційного стану педагогів, що працюють у стресових умовах. Вона допомагає оцінити, наскільки педагоги зберігають внутрішню енергію, здатність до активної взаємодії та позитивне емоційне налаштування, що особливо важливо в умовах психоемоційної напруги.

4. «Методика самооцінки тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна дозволяє вимірювати два основних типи тривожності: ситуативну (реактивну) та особистісну [62]. Опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Реактивна (ситуативна) тривожність — відображає рівень тривожності у відповідь на певну ситуацію, яка сприймається як загрозна або напружена.

Особистісна тривожність — є стійкою характеристикою особистості та відображає схильність до переживання тривожних станів незалежно від зовнішніх обставин.

В умовах війни педагоги можуть демонструвати підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що впливає на їхню здатність до ефективного виконання професійних обов'язків. Методика Спілбергера-Ханіна дозволяє оцінити, наскільки педагоги здатні контролювати свої емоції та підтримувати стійкість до стресу в умовах постійної тривожної ситуації.

5. Для математико-статистичної обробки результатів дослідження використовувались методи перевірки вірогідності розбіжностей незалежних вибірок (t-критерій Стюдента, ф-критерій Фішера) за допомогою комп'ютеризованих пакетів статистичних програм SPSS Statistics 24.0.

Таким чином, обрані методики забезпечують комплексний підхід до вивчення негативних психічних станів педагогів в умовах війни, дозволяють виявити як загальні симптоми дистресу, так і специфічні емоційні реакції, а також оцінити ступінь тривожності, емоційної стабільності та загального психічного благополуччя. Використання цих методик у поєднанні дає змогу отримати всебічну картину психічного стану педагогів та визначити основні детермінанти виникнення психоемоційних проблем у професійному середовищі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі магістерської роботи розкрито методологічні засади дослідження негативних психічних станів педагогів в умовах війни, визначено основні етапи та процедури дослідження, обґрунтовано вибір методів та інструментарію, які дозволяють комплексно та всебічно оцінити

психоемоційний стан респондентів. Вибірка досліджуваних дозволяє охопити педагогів з різним професійним досвідом, рівнем кваліфікації та стажем роботи, що забезпечує її репрезентативність та дозволяє врахувати специфіку професійної діяльності в умовах воєнного конфлікту.

Під час організації дослідження було дотримано принципів наукової об'єктивності, валідності, надійності та репрезентативності. Забезпечено етичну коректність проведення дослідження, добровільну участь респондентів та конфіденційність отриманих даних. Методологічні підходи базувалися на сучасних психологічних теоріях, що дозволило адекватно інтерпретувати отримані результати.

Дослідження складається з декількох послідовних етапів: підготовчий етап (формулювання мети, завдань та гіпотез), етап збору даних (анкетування, тестування респондентів), етап статистичної обробки результатів (використання методів одно- та багатовимірної статистики), етап аналізу та інтерпретації даних. Така послідовність забезпечує чітку організацію дослідження та дозволяє систематизувати отримані результати. Використання комплексного підходу до діагностики негативних психічних станів дозволяє охопити широкий спектр показників психічного стану педагогів, що є важливим для розуміння специфіки впливу на них умов війни. Поєднання кількісних і якісних методів збору даних забезпечує об'єктивність отриманих результатів, дозволяє виявити приховані закономірності та дає можливість глибоко дослідити психологічні особливості реагування педагогів на стресові фактори.

Таким чином, методологічні засади дослідження забезпечили всебічне вивчення проблеми негативних психічних станів педагогів в умовах війни, визначення основних чинників, що сприяють їх виникненню, та розробку науково обґрунтованих рекомендацій для підтримки психоемоційного здоров'я працівників освітньої сфери.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПЕДАГОГІВ

3.1. Особливості психічних станів педагогів в умовах війни в Україні

Війна в Україні створила безпрецедентні умови, що суттєво вплинули на різні сфери життя, зокрема й на освіту. Педагоги опинилися в умовах, які вимагають не лише професійної адаптації до нових форм навчання, але й значної психологічної стійкості. Вчителі, які постійно взаємодіють з учнями та батьками, стикаються з подвійним навантаженням: вони одночасно повинні забезпечувати стабільний освітній процес в умовах кризових ситуацій і управляти власними емоційними станами.

Психічні стани педагогів, такі як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, відіграють важливу роль у їхньому професійному житті, впливаючи на їхню здатність ефективно навчати та підтримувати учнів. В умовах війни ці стани можуть бути підвищеними, оскільки нестабільність, невизначеність та постійний стрес значно впливають на емоційне та психічне здоров'я вчителів.

Особливої уваги заслуговують дослідження різниць у психічних станах педагогів залежно від умов їхньої роботи — наприклад, порівняння між педагогами, що працюють у приватних та загальноосвітніх школах. Це дозволяє глибше зрозуміти, як специфічні робочі умови, соціально-економічний статус навчальних закладів та рівень підтримки впливають на психологічний стан педагогів під час війни.

Мета емпіричного дослідження полягає в аналізі психічних станів педагогів, які працюють в умовах війни в Україні, з акцентом на такі аспекти, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, настрій тощо. Це дослідження допоможе виявити ключові психологічні особливості, що

впливають на їхню професійну діяльність, та визначити можливі напрями психологічної підтримки педагогів у кризових умовах.

Для дослідження психічних станів педагогів використовувався опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка). Отримані результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Показники самооцінки психічних станів у педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Тривожності	13,4±3,1	14,6±3,4	0,63	>0,05
Фрустрації	9,5±2,7	13,7±3,2	2,21	≤0,05
Агресивності	8,6±2,5	12,9±3,0	2,26	≤0,05
Ригідності	12,7±2,6	14,8±3,5	1,11	>0,05

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Фрустрації» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента) між двома групами, де вчителі загальноосвітньої школи демонструють вищі рівні фрустрації порівняно з вчителями приватної школи англійської мови. Фрустрація може відображати відчуття незадоволеності або безсилля у зв'язку з перешкодами на шляху до досягнення цілей. Під час війни, вчителі загальноосвітніх шкіл можуть стикатися з більшими обмеженнями у своїй роботі, такими як нестабільність умов навчання, труднощі з інфраструктурою та емоційне виснаження через важкі соціальні та економічні умови. Причини можуть включати великий тиск з боку суспільства та уряду, необхідність пристосовуватись до онлайн-освіти або зміни в освітньому процесі, а також складні умови праці під час війни.

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалою «Агресивності» ($p \leq 0,05$) – вищий рівень

агресивності також виявлено у вчителів загальноосвітньої школи. Агресивність може бути проявом захисної реакції на стресові ситуації та труднощі, з якими вони стикаються. Це може свідчити про зростання внутрішньої напруги та емоційної реактивності на складні обставини, які виникають у їхньому робочому середовищі. Можливі причини підвищеної агресивності включають емоційне напруження через постійний стрес, втрачені можливості для розвитку через кризу, зміни у спілкуванні з учнями та колегами через дистанційне навчання та загальну нестабільність під час війни.

За шкалами «Тривожності» та «Ригідності» статистично значущих відмінностей між двома групами не виявлено. Обидві групи педагогів мають середній рівень тривожності та ригідності. Тривожність відображає загальний рівень тривожного очікування або відчуття неспокою. Середні показники можуть вказувати на те, що педагоги обох груп відчують тривожність через загальну ситуацію війни, але рівень цього стану не є надмірним. Ригідність (нездатність гнучко адаптуватися до змін) також не відрізняється між групами, що може свідчити про схожий рівень готовності пристосовуватись до нових умов в обох групах.

Отже, вчителі загальноосвітньої школи під час війни демонструють вищі рівні фрустрації та агресивності порівняно з вчителями приватної школи англійської мови. Це може бути пов'язано з більшими труднощами та обмеженнями, з якими вони стикаються в умовах війни. Обидві групи педагогів мають схожі показники за рівнями тривожності та ригідності, що може свідчити про загальний вплив зовнішніх стресових факторів на їхні психічні стани. Для вчителів загальноосвітньої школи можуть бути корисними програми підтримки, спрямовані на управління стресом та емоціями, зокрема на зменшення агресивності та фрустрації в умовах високого емоційного навантаження.

Для оцінки патернів психологічних ознак у педагогів використовувався «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л. Р. Дерогатіс, отримані результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Показники психологічного симптоматичного статусу педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Соматизація	28,4±3,1	32,5±3,3	2,15	≤0,05
Нав'язливості	25,6±3,4	29,2±3,5	1,89	>0,05
Інтерперсональна чутливість	13,3±2,7	17,4±3,0	2,17	≤0,05
Депресія	15,5±2,4	17,3±3,2	0,95	>0,05
Тривожність	18,2±3,4	21,6±3,5	1,79	>0,05
Ворожість	12,1±1,8	16,0±2,6	2,05	≤0,05
Нав'язливі страхи (фобії)	15,3±2,8	18,7±3,3	1,81	>0,05
Параноїдність	7,8±1,5	15,2±2,5	3,89	≤0,001
Психотизм	8,4±1,9	10,1±2,6	0,87	>0,05

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних груп за шкалами «Соматизація» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента), «Інтерперсональна чутливість» ($p \leq 0,05$), «Ворожість» ($p \leq 0,05$), «Параноїдність» ($p \leq 0,001$) – показники вище у досліджуваних 2-ої групи. За шкалою «Нав'язливості» досліджувані 1-ої групи отримали 25,6±3,4 балів, досліджувані 2-ої групи – 29,2±3,5. За шкалою «Депресія» досліджувані 1-ої групи отримали 15,5±2,4 балів, досліджувані 2-ої групи – 17,3±3,2. За шкалою «Тривожність» досліджувані 1-ої групи отримали 18,2±3,4 балів, досліджувані 2-ої групи – 21,6±3,5. За шкалою «Нав'язливі страхи (фобії)» досліджувані 1-ої групи отримали 15,3±2,8 балів, досліджувані 2-ої групи – 18,7±3,3. За шкалою «Психотизм» досліджувані 1-ої групи отримали 8,4±1,9 балів, досліджувані 2-ої групи – 10,1±2,6.

Соматизація відображає тенденцію до переживання фізичних симптомів у відповідь на стрес. Вищі показники серед вчителів загальноосвітньої школи свідчать про те, що вони частіше відчують фізичні прояви стресу, такі як головні болі, біль у м'язах, шлунково-кишкові розлади тощо. Причинами можуть бути більший обсяг навчального навантаження та соціальний тиск, оскільки вони працюють з більшою кількістю учнів та в умовах меншої підтримки, більш стресові умови роботи, а також загальна ситуація у країні під час війни.

Інтерперсональна чутливість відображає почуття неприйняття або незручності у взаємодії з іншими людьми. Вищі показники вчителів загальноосвітньої школи можуть свідчити про більший рівень невпевненості у соціальних контактах або більшу емоційну вразливість. Це може бути зумовлено тим, що в умовах загальної нестабільності, вчителі загальноосвітніх шкіл відчують більше проблем у взаємодії з колегами, учнями та їх батьками. Вони можуть стикатися з більшим тиском та очікуваннями з боку суспільства, що спричиняє підвищену соціальну напругу.

Ворожість — це показник емоцій, які супроводжуються агресією або негативним ставленням до інших. Вищі рівні ворожості серед вчителів загальноосвітньої школи можуть свідчити про зростання емоційної напруги, яка проявляється через агресивні реакції або негативне сприйняття оточуючих. Це може бути наслідком підвищеного рівня стресу, викликаного несприятливими умовами праці, соціально-економічними труднощами та психологічними викликами, що супроводжують роботу в умовах війни.

Параноїдність характеризує схильність до підозрілості, недовіри та обережності у стосунках з іншими. Вищі показники у вчителів загальноосвітньої школи можуть свідчити про підвищену настороженість та відчуття небезпеки, що є типовим для людей, які перебувають у нестабільних або кризових умовах. Підвищений рівень параноїдності може бути реакцією на

складну соціально-політичну ситуацію, в якій вчителі відчують тиск або загрозу не лише в робочому середовищі, але й у ширшому контексті війни.

В умовах війни вчителі загальноосвітніх шкіл, ймовірно, стикаються з більшими соціально-психологічними викликами. Відсутність стабільності, необхідність пристосовуватись до нових форм навчання (дистанційного або змішаного формату), а також підвищений рівень соціального та професійного тиску можуть призводити до підвищеного рівня психічних та емоційних проблем. Порівняно з приватними школами, загальноосвітні заклади можуть стикатися з меншими ресурсами, гіршими умовами праці та відсутністю стабільної підтримки, що сприяє зростанню напруги серед педагогів.

Дослідження В. Андрєєнкової, Т. Войцях, І. Гриців, В. Мельничук, Н. Сабліної, О. Флярковської, Т. Харківської показали, що під час кризових ситуацій, таких як війна, психологічний стан працівників погіршується через підвищений рівень стресу, що може призводити до посилення симптомів соматизації та агресивності [1]. М. Бутиріна, А. Новолаєв підкреслюють, що емоційне вигорання та ворожість часто зустрічаються серед педагогів, які працюють в умовах підвищеного стресу та тиску з боку адміністрації та суспільства, особливо в кризових умовах [4]. Т. Дзюба також відзначає, що психологічний тиск, викликаний зовнішніми факторами, може сприяти розвитку таких станів, як параноїдність та інтерперсональна чутливість, особливо серед тих, хто працює в умовах нестабільності [14].

Отже, результати дослідження вказують на те, що вчителі загальноосвітніх шкіл під час війни стикаються з вищими рівнями психічного та емоційного навантаження, що проявляється через підвищену соматизацію, ворожість, параноїдність та інтерперсональну чутливість. Це вимагає додаткової уваги до психологічної підтримки педагогів для зменшення емоційного напруження та покращення їхнього психічного здоров'я.

Результати за шкалами, де не виявлено статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних, дозволяють зробити кілька важливих висновків. Хоча різниці між групами не є статистично значущими, самі значення показників надають можливість аналізувати певні тенденції в психічних станах обох груп. За шкалою «Нав'язливість» обидві групи демонструють дещо підвищені рівні нав'язливих думок, які можуть бути пов'язані зі стресовими ситуаціями в їхньому житті та професійній діяльності. Хоча різниця не є статистично значущою, педагоги загальноосвітньої школи показують дещо вищі показники, що може свідчити про більший рівень стресу і постійних думок про роботу або загальну невизначеність. За шкалою «Депресія» обидві групи мають середні показники, що може бути наслідком загального стану тривоги та напруги, спричинених війною та невизначеністю майбутнього. Хоча вчителі загальноосвітніх шкіл мають трохи вищі показники, різниця не є значною. Це може вказувати на загальний вплив соціально-економічної ситуації на обидві групи. За шкалою «Тривожність» показники обох груп знаходяться у середньому діапазоні, що свідчить про загальне переживання стресу та тривоги. Хоча показники тривожності вчителів загальноосвітніх шкіл є дещо вищими, ця різниця не є статистично значущою. Можна припустити, що обидві групи стикаються з великим рівнем тиску через складні умови роботи та загальний стан країни. За шкалою «Нав'язливі страхи (фобії)» обидві групи демонструють середній рівень фобій, однак показники вчителів загальноосвітніх шкіл є трохи вищими. Це може бути пов'язано з підвищеним відчуттям небезпеки та страху через нестабільну ситуацію в країні. Хоча різниця між групами не є статистично значущою, варто звернути увагу на підвищений рівень тривожності та фобій серед вчителів загальноосвітніх шкіл. За шкалою «Психотизм» показники залишаються на низькому рівні в обох групах, що свідчить про відсутність серйозних психотичних симптомів. Підвищення рівня у вчителів загальноосвітньої школи може бути пов'язане з

підвищеною емоційною напругою, але загалом це не є ознакою важкого психічного стану. Отже, хоча між групами немає статистично значущих відмінностей за наведеними шкалами, вчителі загальноосвітньої школи демонструють тенденцію до вищих показників за всіма шкалами. Це може вказувати на більший рівень стресу та емоційної напруги в цій групі. Показники нав'язливості, тривожності та фобій в обох групах свідчать про середній рівень психічної напруги, який є типовим для кризових умов, таких як війна. Депресія та психотизм також залишаються в межах середніх значень, що свідчить про те, що педагоги не виявляють глибоких психічних розладів, але потребують уваги до свого емоційного стану. Ці результати підкреслюють важливість психологічної підтримки для обох груп педагогів, особливо в умовах війни, коли рівень стресу та напруги зростає.

Таким чином, результати дослідження за допомогою методики SCL-90-R свідчать про наявність певних відмінностей у психічних станах педагогів, які працюють у приватних та загальноосвітніх школах під час війни в Україні. Вчителі загальноосвітніх шкіл демонструють більш виражені симптоми стресу, що проявляються через підвищені рівні соматизації, ворожості та параноїдності, тоді як вчителі приватних шкіл мають більш стабільний емоційний фон. Однак загальні показники за іншими шкалами свідчать про те, що обидві групи перебувають під впливом високого рівня тривожності, фобій та емоційної напруги через кризові умови війни. Ці результати підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки педагогам для зниження емоційного навантаження та покращення їхнього психічного здоров'я в умовах тривалого стресу та нестабільності.

Для експрес-діагностики загального психічного стану педагогів була використана методика «САН» (Стан-Активність-Настрій) В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошнікова, отримані результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Показники загального психічного стану педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Самопочуття	4,2±1,3	3,7±1,4	1,05	>0,05
Активність	4,6±1,1	4,1±1,2	1,12	>0,05
Настрій	3,9±1,4	4,1±1,1	0,42	>0,05

Статистично значущих відмінностей між показниками досліджуваних груп отримано не було. За шкалою «Самопочуття» досліджувані 1-ої групи мають 4,2±1,3 балів, досліджувані 2-ої групи – 3,7±1,4 балів. Хоча різниця між групами не є статистично значущою, вчителі приватної школи показали дещо кращі результати за шкалою «Самопочуття». Це може вказувати на те, що вчителі приватної школи, ймовірно, відчувають себе фізично краще або менш втомленими в порівнянні з вчителями загальноосвітньої школи. Причини такого результату можуть бути пов'язані з кращими умовами праці у приватних школах, більш гнучким графіком, меншим тиском та стресом, а також кращою організацією навчального процесу під час війни.

За шкалою «Активність» досліджувані 1-ої групи мають 4,6±1,1 балів, досліджувані 2-ої групи – 4,1±1,2 балів. Вчителі приватної школи також мають дещо вищі показники за шкалою активності, що може свідчити про їхню більшу енергійність, мотивацію та залученість до роботи. Хоча різниця не є значущою, це може бути пов'язано з меншою кількістю стресових факторів у приватній школі або кращою підтримкою в умовах війни. Фактор стресу може суттєво впливати на рівень активності, і вчителі загальноосвітніх шкіл можуть відчувати більше втоми через складні умови роботи, більшу кількість учнів та нестабільність, що впливає на їх енергійність.

За шкалою «Настрій» досліджувані 1-ої групи мають 3,9±1,4 балів, досліджувані 2-ої групи – 4,1±1,1 балів. За шкалою настрою вчителі загальноосвітньої школи продемонстрували дещо вищі результати, але різниця

також не є статистично значущою. Це може свідчити про стабільний емоційний стан в обох групах, але важливо зазначити, що навіть у кризових умовах війни настрій педагогів залишається на середньому рівні.

Дослідження Л. Карамушки, О. Креденцера, К. Терещенко підкреслюють, що психічне та фізичне самопочуття працівників освіти є важливим фактором їхньої професійної ефективності, особливо в умовах кризи [28]. Результати дослідження можуть свідчити про те, що вчителі приватних шкіл мають кращі умови для підтримання фізичного та емоційного здоров'я завдяки меншому навантаженню та більш сприятливому середовищу. Дослідження С. Кондратюк також вказують на те, що умови праці та організаційна підтримка суттєво впливають на рівень стресу та активності вчителів [33]. Вчителі загальноосвітніх шкіл можуть відчувати більший стрес через складні умови роботи та нестачу ресурсів, що впливає на їх активність і самопочуття.

Таким чином, отримані за методикою «САН» результати свідчать про те, що між вчителями приватних та загальноосвітніх шкіл не існує статистично значущих відмінностей за рівнями самопочуття, активності та настрою. Проте тенденції показують, що вчителі приватної школи мають дещо вищі показники за самопочуттям та активністю, що може свідчити про кращі умови праці та менш стресове середовище. У той же час, рівень настрою у вчителів загальноосвітніх шкіл є дещо вищим, що може бути результатом емоційної стійкості або адаптації до складних умов роботи під час війни. Ці результати підкреслюють важливість уваги до умов праці педагогів та необхідність надання підтримки для збереження їх фізичного та емоційного здоров'я.

Для дослідження ситуативної та особистісної тривожності педагогів застосовувалася «Методика самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Отримані результати представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Показники ситуативної та особистісної тривожності педагогів (у балах)

Шкали	1 група	2 група	t	p-рівень
Ситуативна тривожність	34,7±3,5	41,6±3,9	2,23	≤0,05
Особистісна тривожність	35,8±3,7	36,4±4,1	0,23	>0,05

Отримано статистично значущі відмінності між показниками досліджуваних груп за шкалою «Ситуативна тривожність» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента). Досліджувані 2-ої групи мають вищий рівень ситуативної тривожності, ніж досліджувані 1-ої групи. Ситуативна тривожність відображає рівень реакції занепокоєння на конкретні стресові ситуації або події. Під час війни вчителі загальноосвітніх шкіл, ймовірно, стикаються з більшою кількістю стресових чинників, таких як нестабільність навчального процесу, більші вимоги до адаптації та емоційний тиск з боку учнів та батьків. Ці фактори можуть значно підвищувати рівень ситуативної тривожності. Причини вищого рівня тривожності у вчителів загальноосвітніх шкіл можуть включати більше навантаження, меншу стабільність, нижчий рівень підтримки та ресурсів у порівнянні з приватними школами, що підвищує їх вразливість до стресових факторів зовнішнього середовища.

За шкалою «Особистісна тривожність» досліджувані 1-ої групи мають 35,8±3,7 балів, досліджувані 2-ої групи – 36,4±4,1. Особистісна тривожність відображає стабільну характеристику людини, що показує її схильність до переживання тривоги у різних життєвих ситуаціях. Оскільки різниця між групами є незначною, можна зробити висновок, що рівень особистісної тривожності є схожим у педагогів обох груп. Це свідчить про те, що незалежно від типу навчального закладу, вчителі мають подібний рівень загальної тривожності як стійкої особистісної риси.

Дослідження підкреслюють, що ситуативна тривожність значно зростає у відповідь на стресові фактори [35]. У випадку вчителів загальноосвітньої школи під час війни, такі чинники, як недостатня організаційна підтримка, великі

класи та соціальні виклики, можуть підвищувати рівень ситуативної тривожності. С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, Т. Щербак, О. Котух відзначають, що ситуативна тривожність зростає під впливом зовнішніх стресових обставин, таких як війна, що підтверджує вищий рівень тривожності у педагогів, які працюють у складніших умовах [40]. У дослідженні А. Куцяк зазначено, що тривожність у працівників освіти є значним фактором емоційного виснаження та вигорання, особливо в умовах, де відсутня належна підтримка та ресурси [41].

Отже, отримані результати вказують на те, що ситуативна тривожність вища у вчителів загальноосвітніх шкіл, що, ймовірно, пояснюється більшим стресом та складнішими умовами праці під час війни. Ці вчителі стикаються з більшими викликами та стресовими ситуаціями, що зумовлює підвищений рівень реактивної тривожності. Водночас особистісна тривожність в обох групах залишається на подібному рівні, що свідчить про загальну схильність до тривожності у педагогів незалежно від типу навчального закладу. Ці результати підкреслюють необхідність створення програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження ситуативної тривожності у вчителів загальноосвітніх шкіл та покращення їх емоційної стійкості в умовах тривалого стресу.

Таким чином, в умовах війни психічний стан педагогів характеризується підвищеними рівнями тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження. Зростаючі професійні виклики, пов'язані із забезпеченням освітнього процесу та підтримкою учнів, додатково поглиблюють психологічне навантаження, що призводить до посилення негативних психічних станів. Особливості психічних станів педагогів, зокрема їхня підвищена чутливість до стресу, відображають потребу в комплексній психологічній підтримці та стратегіях для розвитку емоційної стійкості в кризових умовах.

3.2. Програма психокорекції негативних психічних станів педагогів

Теоретико-методологічними засадами програми психокорекції негативних психічних станів педагогів є поєднанні кількох важливих наукових підходів, які довели свою ефективність у роботі з емоційними та психічними станами, зокрема в умовах підвищеного стресу [39; 51; 54; 68; 71 та ін.]. Основними компонентами програми є техніки та підходи, спрямовані на зниження тривожності, управління емоціями, розвиток стресостійкості та підтримку професійного благополуччя педагогів в умовах війни.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) заснована на теорії когнітивного процесу, розробленій А. Беком та його колегами. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що емоційні проблеми є результатом негативних автоматичних думок і неадаптивних когнітивних схем, які людина використовує для інтерпретації подій [1]. У рамках програми психокорекції негативних психічних станів педагогів КПТ застосовується для роботи з тривожними станами та фрустрацією учасників. Основним завданням є навчання вчителів розпізнавати та змінювати негативні автоматичні думки, що підвищують рівень тривожності або агресивності. Важливим елементом є навчання методам когнітивної реструктуризації — зміни сприйняття ситуації на більш адаптивне та позитивне. Педагогі навчаються технікам заміщення негативних переконань, які пов'язані зі стресом та переживаннями, більш адаптивними й реалістичними установками. Це допомагає зменшити рівень ситуативної тривожності та підвищити впевненість у собі.

2. Теорія стресу та копінг-стратегій. Згідно з теорією стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман, стрес — це результат суб'єктивної оцінки людиною своїх можливостей для подолання вимог, які висуває ситуація [35]. Ефективність адаптації до стресових ситуацій залежить від копінг-стратегій — дій та поведінкових реакцій, які людина використовує для подолання стресу

[13]. Програма включає психотехніки, які спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій. Учасників навчають ефективних способів подолання стресу, таких як проблемно-орієнтовані стратегії, що спрямовані на активне вирішення проблем, та емоційно-орієнтовані стратегії для регулювання емоційних реакцій на стресові події. Використання адаптивних копінг-стратегій допомагає педагогам краще справлятися зі стресом, зменшуючи його негативні наслідки на психічне здоров'я. Техніки релаксації та майндфулнес дозволяють підвищити стійкість до стресу.

3. Майндфулнес-підхід. Майндфулнес або усвідомленість — це здатність людини концентрувати увагу на теперішньому моменті, приймаючи власні емоції та думки без їх осудження [39]. Основи підходу закладені в працях Джона Кабат-Зінна, який розробив програму «Зниження стресу на основі усвідомленості» (MBSR). В основі майндфулнес-терапії лежить навчання педагогів фокусувати увагу на теперішньому моменті, уникати надмірної тривоги через минулі події або майбутні загрози. Майндфулнес дозволяє підвищити рівень емоційної саморегуляції та зменшити тривожність через усвідомлення та прийняття поточних емоцій. У програмі психокорекції негативних психічних станів педагогів використовуються вправи на усвідомлене дихання, сканування тіла, а також техніки усвідомленого спостереження за думками та емоціями. Це допомагає вчителям контролювати тривожні реакції та зменшувати стресові реакції.

4. Теорія емоційної регуляції Дж. Гросса пояснює, як людина може контролювати свої емоції, використовуючи стратегії регуляції емоцій, такі як переоцінка ситуації або приглушення емоційних реакцій [54]. Цей підхід допомагає людині ефективно взаємодіяти з емоціями у стресових ситуаціях. Програма психокорекції негативних психічних станів педагогів включає навчання технікам регулювання емоцій через усвідомлення власних емоційних реакцій та переоцінку значущості стресових подій. Це дозволяє уникнути

надмірного емоційного реагування на складні ситуації, які часто виникають у роботі вчителів в умовах війни. Педагоги опановують техніки переоцінки ситуацій, що допомагає їм знизити емоційну реакцію на негативні події, краще контролювати агресивність та уникати емоційного виснаження.

5. Психоедукація ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії та психологічної підтримки, забезпечуючи навчання людей стратегіям подолання стресу, розуміння власних емоцій та управління негативними станами. Педагоги отримують знання про природу стресу, тривожності, фрустрації та агресивності, а також методи їх контролю. Це дозволяє покращити саморозуміння та сприяє розвитку навичок саморегуляції. Психоедукаційні семінари спрямовані на підвищення усвідомленості педагогів щодо їх емоційних станів та навчання самодопомози в стресових умовах.

Отже, теоретико-методологічні засади програми психокорекції негативних психічних станів педагогів базуються на доказових методах та техніках, які успішно застосовуються в психологічній практиці для роботи з тривожністю, стресом, фрустрацією та агресивністю. Використання підходів когнітивно-поведінкової терапії, теорії стресу, майндфулнесу та емоційної регуляції дозволяє створити ефективну програму для підтримки психічного здоров'я педагогів в умовах війни.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблена програма психокорекції негативних психічних станів педагогів, адаптована для вчителів загальноосвітньої школи, які брали участь у дослідженні (Додаток А). Програма розрахована на 24 години (по 6 годин на тиждень).

Програма психокорекції негативних психічних станів для вчителів
загальноосвітньої школи

Мета: зниження рівня стресу, ситуативної тривожності, фрустрації та агресивності у вчителів загальноосвітніх шкіл в умовах війни.

Завдання:

1. Покращити психоемоційний стан вчителів, знизити рівень негативних психічних станів.

2. Навчити вчителів ефективних методів саморегуляції та управління стресом.

3. Підвищити стресостійкість і комунікативні навички для зниження конфліктності в роботі з учнями та колегами.

4. Забезпечити підтримку в умовах тривалого стресу.

Структура програми

1. Діагностичний етап

Мета: оцінити рівень негативних психічних станів у вчителів.

2. Корекційно-профілактичний етап

2.1. Зниження тривожності та управління стресом

Техніки релаксації: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація для зниження тривожності.

Майндфулнес-терапія: вправи на усвідомленість, які допоможуть вчителям зосереджуватися на теперішньому моменті та зменшувати рівень тривоги.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з негативними думками та тривожними переконаннями, навчання позитивного мислення.

2.2. Робота з фрустрацією та емоційним виснаженням

Емоційна регуляція: використання щоденника емоцій, вправи для відслідковування емоцій та способів їх вираження.

Психоедукація: навчання вчителів про фрустрацію, її причини та способи подолання.

Арт-терапія: використання арт-технік (малювання, музикотерапія) для зниження емоційної напруги.

2.3. Зниження агресивності та підвищення стресостійкості

Комунікативні вправи, ігри: розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання, розв'язання конфліктів.

Методи управління агресією: вправи на контроль гніву, зокрема техніки «перенаправлення енергії» та «тайм-аут».

Розвиток стресостійкості: навчання педагогів технікам адаптації до стресових ситуацій, зокрема способам збереження внутрішньої рівноваги.

2.4. Підтримка психологічної стійкості та підвищення мотивації

Робота з мотивацією: підвищення рівня мотивації через розвиток автономії та самовизначення в професійній діяльності.

Групові дискусії: обговорення викликів, з якими стикаються вчителі, та обмін досвідом для підтримки один одного.

3. Заклучний етап (оцінка ефективності)

Мета: оцінити зміни у психічних станах педагогів після проходження програми за допомогою повторного проведення діагностичних методик. Аналіз змін у рівні негативних психічних станів.

4. Посткорекційна підтримка

Мета: забезпечити постійну психологічну підтримку та профілактику стресу серед педагогів.

Методи: організація груп психологічної підтримки. Психоедукаційні семінари з акцентом на методах підтримки психічного здоров'я в умовах кризи.

Очікувані результати:

- Зниження рівня ситуативної тривожності, фрустрації та агресивності.
- Підвищення стресостійкості та здатності до емоційної регуляції у педагогів.
- Покращення загального психоемоційного стану, що сприятиме більш ефективній педагогічній діяльності в умовах війни.

Таким чином, розроблена програма психокорекції негативних психічних станів педагогів спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації,

агресивності та емоційного виснаження, що є характерними для педагогів в умовах війни. Програма включає техніки управління стресом, методи емоційної регуляції та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що допомагають педагогам справлятися з високим психоемоційним навантаженням. Застосування комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я педагогів дозволяє зміцнити їхню стресостійкість та сприяє покращенню загального емоційного благополуччя.

3.3. Ефективність програми психокорекції негативних психічних станів у педагогів

У програмі психокорекції негативних психічних станів педагогів взяли участь вчителі загальноосвітньої школи, які мали найвищий рівень негативних психічних станів за результатами емпіричного дослідження, кількістю 21 особа. Через три тижні після закінчення тренінгу була проведена повторна діагностика психічних станів досліджуваних, які брали в ньому участь. Отримані результати представлені в таблицях 3.5–3.8.

Для дослідження психічних станів педагогів до та після тренінгу використовувався опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності». Отримані результати представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Показники самооцінки психічних станів у педагогів до та після тренінгу (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Тривожності	13,8±3,5	12,1±3,3	0,87	>0,05
Фрустрації	13,2±3,3	11,3±2,9	1,09	>0,05
Агресивності	12,4±3,1	10,4±2,2	1,15	>0,05
Ригідності	14,3±3,2	12,2±2,7	1,10	>0,05

Статистично значущих відмінностей між показниками досліджуваних до та після тренінгу виявлено не було. За шкалою «Тривожності» показники знизилися з $13,8 \pm 3,5$ балів до $12,1 \pm 3,3$ балів. За шкалою «Фрустрації» показники знизилися з $13,2 \pm 3,3$ балів до $11,3 \pm 2,9$ балів. За шкалою «Агресивності» показники знизилися з $12,4 \pm 3,1$ балів до $10,4 \pm 2,2$ балів. За шкалою «Ригідності» показники знизилися з $14,3 \pm 3,2$ балів до $12,2 \pm 2,7$ балів.

Незважаючи на те, що статистично значущих відмінностей між показниками до та після тренінгу виявлено не було, ми спостерігаємо позитивні зміни за всіма шкалами опитувальника, що свідчить про позитивний вплив тренінгу на психічні стани педагогів. Усі показники мають тенденцію до зниження, що може свідчити про позитивний емоційний і психічний вплив заходів, застосованих у межах тренінгу.

Результати показують, що після тренінгу рівень тривожності вчителів знизився. Хоча зниження не є статистично значущим, воно може вказувати на певне полегшення у переживанні тривоги завдяки отриманим навичкам емоційної саморегуляції та релаксаційним технікам, що використовувалися в межах тренінгу. Навчання методам контролю тривожних реакцій через майндфулнес і когнітивно-поведінкову терапію могло сприяти покращенню психоемоційного стану.

Показники фрустрації також знизилися, це свідчить про те, що учасники тренінгу стали краще справлятися з ситуаціями, що викликають фрустрацію, можливо, завдяки технікам когнітивного переналаштування (когнітивної реструктуризації), а також навичкам управління емоціями, які були застосовані в програмі тренінгу. Зменшення фрустрації може свідчити про те, що педагоги стали краще сприймати виклики та стресові ситуації, які виникають у процесі їхньої роботи.

Зниження рівня агресивності після тренінгу може бути результатом навчання ефективним технікам управління агресією, включаючи комунікативні

вправи та техніки «тайм-аут», які сприяли контролю імпульсивних та агресивних реакцій. Це може означати, що педагоги стали краще регулювати свої емоції у взаємодії з колегами та учнями, що є важливим аспектом у запобіганні конфліктам на роботі.

Зниження ригідності може свідчити про те, що педагоги стали більш гнучкими у своїх переконаннях і підходах до роботи після тренінгу. Вправи, спрямовані на розвиток стресостійкості та відкритості до нових ідей, ймовірно, сприяли цьому зниженню. Зменшення ригідності означає, що вчителі можуть бути більш готові до дій в умовах змін та стресових ситуацій, що є важливим аспектом в умовах постійної кризи, такої як війна.

Навчання технікам управління емоціями та методам релаксації допомогли знизити внутрішню напругу та агресивні реакції, що підтверджується роботами М. Бутиріної, А. Новолаєва, які показують важливість емоційної регуляції для зменшення професійного вигорання [4].

Отже, хоча статистично значущих відмінностей виявлено не було, результати показують, що тренінг мав позитивний вплив на психічний стан учасників. Зниження показників тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності свідчить про те, що вчителі змогли навчитися ефективніше управляти своїми емоціями та реакціями на стрес. Це є позитивною ознакою того, що подібні тренінги можуть мати довготривалий вплив на психоемоційний стан педагогів, особливо в умовах тривалої кризи. Для покращення результатів можна розглянути проведення додаткових сесій або впровадження постійної психологічної підтримки для вчителів, щоб закріпити та поглибити отримані навички.

Для оцінки патернів психологічних ознак у педагогів до та після тренінгу використовувався «Симптоматичний опитувальник» (SCL-90-R) Л. Р. Дерогатіс, отримані результати представлені в таблиці 3.6.

Статистично значущі відмінності між показниками педагогів до та після тренінгу отримано лише за шкалою «Параноїдність» ($p \leq 0,05$ за критерієм Стьюдента) – після тренінгу цей показник значно знизився. Зниження рівня параноїдності свідчить про те, що після тренінгу педагоги стали менш настороженими та підозрілими у взаємодії з оточуючими. Це може бути результатом роботи над розвитком навичок міжособистісної взаємодії та зменшення рівня стресу, що, у свою чергу, сприяє розвитку довіри в колективі. Навчання методам емоційної регуляції та релаксації могло допомогти знизити внутрішню напругу, яка проявлялася через параноїдні настрої. Це також корелює з результатами інших досліджень, таких як роботи О. Карамушка, О. Креденцер, Ю. Терещенко та ін., де підкреслюється зв'язок між зниженням параноїдності та покращенням міжособистісних стосунків [29].

Таблиця 3.6 – Показники психологічного симптоматичного статусу педагогів до та після тренінгу (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Соматизація	30,2±3,1	27,6±3,4	1,37	>0,05
Нав'язливості	26,4±3,0	24,8±3,7	0,84	>0,05
Інтерперсональна чутливість	15,6±2,8	13,1±3,1	1,31	>0,05
Депресія	16,1±2,7	14,2±2,6	1,01	>0,05
Тривожність	19,5±3,2	17,5±2,8	1,13	>0,05
Ворожість	15,1±2,4	13,4±2,1	0,89	>0,05
Нав'язливі страхи (фобії)	16,3±3,1	14,7±2,5	0,74	>0,05
Параноїдність	14,6±2,3	10,3±1,8	2,26	$\leq 0,05$
Психотизм	8,5±2,2	7,6±1,7	0,46	>0,05

За іншими шкалами статистично значущих відмінностей виявлено не було, проте спостерігається тенденція до зниження показників, що свідчить про позитивні зміни у психічних станах вчителів після тренінгу. За шкалою

«Соматизація» показник знизився з $30,2 \pm 3,1$ балів до $27,6 \pm 3,4$ балів. Хоча статистично значущих відмінностей не виявлено, зниження показників соматизації вказує на зменшення фізичних симптомів, пов'язаних зі стресом. Педагоги, ймовірно, почали менше відчувати фізичні прояви емоційної напруги (головні болі, біль у м'язах тощо), що може бути результатом використання технік релаксації та управління стресом.

За шкалою «Нав'язливості» показник знизився з $26,4 \pm 3,0$ балів до $24,8 \pm 3,7$ балів. Зниження показників нав'язливості вказує на те, що педагоги стали рідше переживати нав'язливі думки чи дії. Це може свідчити про покращення контролю над негативними думками та зменшення внутрішньої тривоги, що є результатом використання психотехнік КПТ у тренінгу.

За шкалою «Інтерперсональна чутливість» показник знизився з $15,6 \pm 2,8$ балів до $14,2 \pm 2,6$ балів. Зниження показників інтерперсональної чутливості може свідчити про покращення самооцінки та впевненості у соціальних взаємодіях. Педагоги, можливо, стали менш емоційно чутливими до критики та оцінки з боку оточуючих, що є важливим для професійного спілкування.

За шкалою «Депресія» показник знизився з $16,1 \pm 2,7$ балів до $13,1 \pm 3,1$ балів. Незначне зниження рівня депресії вказує на покращення настрою та емоційного стану педагогів. Це може бути результатом психологічної підтримки та навчання методам саморегуляції, що зменшують відчуття пригніченості та безнадії.

За шкалою «Тривожність» показник знизився з $19,5 \pm 3,2$ балів до $17,5 \pm 2,8$ балів. Зниження рівня тривожності свідчить про позитивний вплив тренінгу на емоційну стабільність педагогів. Це може бути наслідком навчання технікам релаксації та управління тривожними станами, що допомогло зменшити рівень ситуативної тривожності.

За шкалою «Ворожість» показник знизився з $15,1 \pm 2,4$ балів до $13,4 \pm 2,1$ балів. Зниження ворожості вказує на зменшення агресивних або негативних

емоцій, спрямованих на оточуючих. Тренінг, спрямований на покращення комунікації та емоційної регуляції, міг допомогти вчителям краще контролювати свої реакції у стресових ситуаціях.

За шкалою «Нав'язливі страхи (фобії)» показник знизився з $16,3 \pm 3,1$ балів до $14,7 \pm 2,5$ балів. Зниження рівня нав'язливих страхів вказує на те, що педагоги стали менш піддатливими до фобічних реакцій або надмірних страхів, що свідчить про ефективність тренінгу у зменшенні негативного впливу стресових факторів.

За шкалою «Психотизм» показник знизився з $8,5 \pm 2,2$ балів до $7,6 \pm 1,7$ балів. Незначне зниження психотичних симптомів свідчить про зменшення екстремальних емоційних реакцій та полегшення у сприйнятті реальності. Це може бути результатом загальної стабілізації психічного стану після тренінгу.

Отже, результати порівняльного аналізу показують, що тренінг мав позитивний вплив на психічний стан педагогів загальноосвітньої школи. Статистично значущі зміни виявлені лише за шкалою «Параноїдність», де педагоги продемонстрували зменшення підозрілості та настороженості. Проте, навіть за іншими шкалами, показники знижуються, що свідчить про загальне покращення психічного стану, зменшення тривожності, депресії та ворожості. Отримані результати вказують на те, що тренінг був ефективним у зниженні рівня негативних психічних станів, навіть якщо ці зміни не були статистично значущими. Це може вказувати на необхідність подальшої роботи з педагогами, зокрема проведення додаткових тренінгів або надання психологічної підтримки для закріплення досягнутих результатів.

Для експрес-діагностики загального психічного стану педагогів до та після тренінгу була використана методика «САН» (Стан-Активність-Настрій) В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошнікова, отримані результати представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 – Показники загального психічного стану педагогів до та після тренінгу (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Самопочуття	3,5±1,7	4,7±1,5	2,42	≤0,05
Активність	3,9±1,4	5,1±1,6	2,31	≤0,05
Настрій	4,0±1,3	5,3±1,7	2,74	≤0,01

Виявлено статистично значущі відмінності між показниками вчителів до та після тренінгу за всіма шкалами: за шкалою «Самопочуття» ($p \leq 0,05$), за шкалою «Активність» ($p \leq 0,05$) та за шкалою «Настрій» ($p \leq 0,01$). Статистично значуще покращення самопочуття вчителів свідчить про зниження рівня втоми, фізичної напруги та стресу. Це може бути наслідком застосування технік релаксації та управління стресом під час тренінгу, які допомогли знизити загальне фізичне навантаження та покращити фізичний стан.

Покращення самопочуття вказує на те, що вчителі почали краще справлятися з фізичними симптомами стресу. Збільшення активності свідчить про те, що після тренінгу вчителі стали відчувати більше енергії та життєвих сил. Це може бути результатом роботи над відновленням ресурсів, зокрема завдяки вправам на емоційне самовідновлення та підтримку життєвого тону. Підвищення рівня активності може свідчити про підвищення мотивації до роботи та загальної залученості в педагогічну діяльність.

Значне покращення настрою вказує на те, що тренінг мав позитивний емоційний вплив на вчителів, сприяючи підвищенню їхнього психологічного комфорту та загального емоційного стану. Це може бути наслідком навчання методам позитивного мислення, емоційної саморегуляції та оптимізації міжособистісних відносин, які допомогли знизити рівень тривожності та стресу.

Тренінг здійснив значний позитивний вплив на фізичне самопочуття, рівень активності та настрої педагогів. Підтвердження таких результатів можна

знайти у дослідженнях, які вказують, що програми, спрямовані на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції, значно покращують психофізіологічний стан, знижуючи рівень стресу та підвищуючи активність і настрій [1; 2; 3; 23 та ін.].

Отже, тренінг позитивно вплинув на всі аспекти психофізіологічного стану вчителів. Покращення самопочуття, активності та настрою свідчить про те, що педагоги стали почуватися фізично та емоційно краще, а також стали більш енергійними та залученими до професійної діяльності. Це свідчить про ефективність тренінгу, спрямованого на зменшення рівня негативних психічних станів вчителів.

Для дослідження ситуативної та особистісної тривожності педагогів до та після тренінгу застосовувалася «Методика самооцінки тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Отримані результати представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8 – Показники ситуативної та особистісної тривожності педагогів (у балах)

Шкали	До тренінгу	Після тренінгу	t	p-рівень
Ситуативна тривожність	40,7±3,5	33,6±3,3	2,31	≤0,05
Особистісна тривожність	35,9±4,2	35,4±3,5	0,15	>0,05

Отримано статистично значущі відмінності між показниками вчителів до та після тренінгу за шкалою «Ситуативна тривожність» ($p \leq 0,05$) – після тренінгу показники значно нижчі. Значне зниження рівня ситуативної тривожності свідчить про те, що тренінг був ефективним у зменшенні реакцій на стресові ситуації у педагогів. Ситуативна тривожність пов'язана з тим, як людина реагує на конкретні стресові події або виклики в поточний момент. Після тренінгу педагоги стали більш стійкими до стресових впливів. Це може бути результатом роботи над розвитком навичок саморегуляції та управління тривожними станами, що були включені у тренінг. Техніки релаксації,

когнітивно-поведінкова терапія та майндфулнес, що застосовувалися під час тренінгу, ймовірно, допомогли вчителям краще контролювати свої емоційні реакції на стресові ситуації. Зниження ситуативної тривожності може сприяти більш ефективній роботі педагогів, оскільки вони краще адаптуються до змін у навчальному процесі, стресових ситуацій у класі та міжособистісних взаємодій з учнями та колегами.

Зниження ситуативної тривожності вказує на підвищення емоційної стійкості педагогів у стресових ситуаціях. Тренінг сприяв розвитку навичок саморегуляції, допомагаючи вчителям більш ефективно справлятися з викликами професійного життя. Це узгоджується з дослідженнями, які підкреслюють, що робота над зниженням тривожності сприяє зменшенню негативного впливу стресових факторів та покращує загальну емоційну стійкість [26; 27; 31].

Тобто, результати тренінгу свідчать про його ефективність у зменшенні ситуативної тривожності у педагогів. Це дозволяє припустити, що тренінг сприяв підвищенню стресостійкості та здатності педагогів управляти емоціями у професійних ситуаціях. Подібні результати вказують на те, що програма психокорекції є успішною для роботи з негативними психічними станами педагогів в умовах війни.

Таким чином, отримані за всіма використаними методиками результати підтверджують, що тренінг був ефективним для зменшення рівня негативних психічних станів педагогів. Найбільш виражені зміни спостерігаються за показниками ситуативної тривожності, параноїдності, самопочуття, активності та настрою. Зменшення показників тривожності та агресивності є важливим результатом тренінгу, що свідчить про покращення емоційного стану та здатності педагогів краще керувати своїми емоціями у стресових умовах. Значне покращення самопочуття та активності вказує на те, що тренінг не лише зменшив психоемоційне навантаження, але й допоміг відновити фізичні ресурси

педагогів, що є важливим аспектом у запобіганні виникненню професійних деструкцій. Зниження рівня параноїдності вказує на покращення міжособистісних стосунків та зменшення соціальної тривожності у педагогів, що є важливим аспектом для покращення психологічного клімату в колективі.

Результати дослідження підтверджують ефективність тренінгу, спрямованого на зниження негативних психічних станів у педагогів, та підкреслюють важливість впровадження таких програм для підтримки емоційного та психічного здоров'я вчителів в умовах підвищеного стресу та професійного навантаження.

Висновки до третього розділу

У результаті емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення негативних психічних станів педагогів в умовах війни, було отримано важливі дані щодо специфіки їхнього психічного стану та ефективності запропонованої психокорекційної програми.

1. Дослідження показало, що вчителі загальноосвітніх шкіл під час війни демонструють підвищені рівні фрустрації та агресивності порівняно з вчителями приватних шкіл, що можна пояснити більш складними умовами праці та вищим рівнем стресових факторів. Обидві групи мають схожі показники за рівнями тривожності та ригідності, що вказує на загальний негативний вплив воєнної ситуації на психічні стани педагогів. Підвищені рівні тривожності, фобій, а також емоційна напруга підтверджують необхідність надання психологічної підтримки педагогам для зниження емоційного навантаження.

2. Програма психокорекції негативних психічних станів педагогів була розроблена з урахуванням специфіки психічних станів педагогів в умовах війни. Основні її компоненти були спрямовані на зниження тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності через розвиток адаптивних стратегій подолання

стресу, емоційної регуляції та управління власним психоемоційним станом. Це забезпечило комплексний підхід до підтримки психічного здоров'я педагогів.

3. Ефективність програми психокорекції підтверджується позитивними змінами у психічному стані педагогів після її проходження. Хоча статистично значущих змін виявлено лише за шкалою «Параноїдність», загальна тенденція до зниження показників тривожності, агресивності та фрустрації вказує на позитивний вплив програми. Поліпшення за шкалами самопочуття, активності та настрою свідчить про підвищення фізичного та емоційного благополуччя педагогів. Зменшення ситуативної тривожності підтверджує, що програма сприяє підвищенню стресостійкості та емоційної стабільності педагогів, що є особливо важливим в умовах тривалого впливу стресу.

Загалом, результати емпіричного дослідження свідчать про ефективність програми психокорекції негативних психічних станів педагогів, підтверджуючи доцільність її застосування для зниження емоційного навантаження та покращення психічного здоров'я педагогів, які працюють в умовах війни.

ВИСНОВКИ

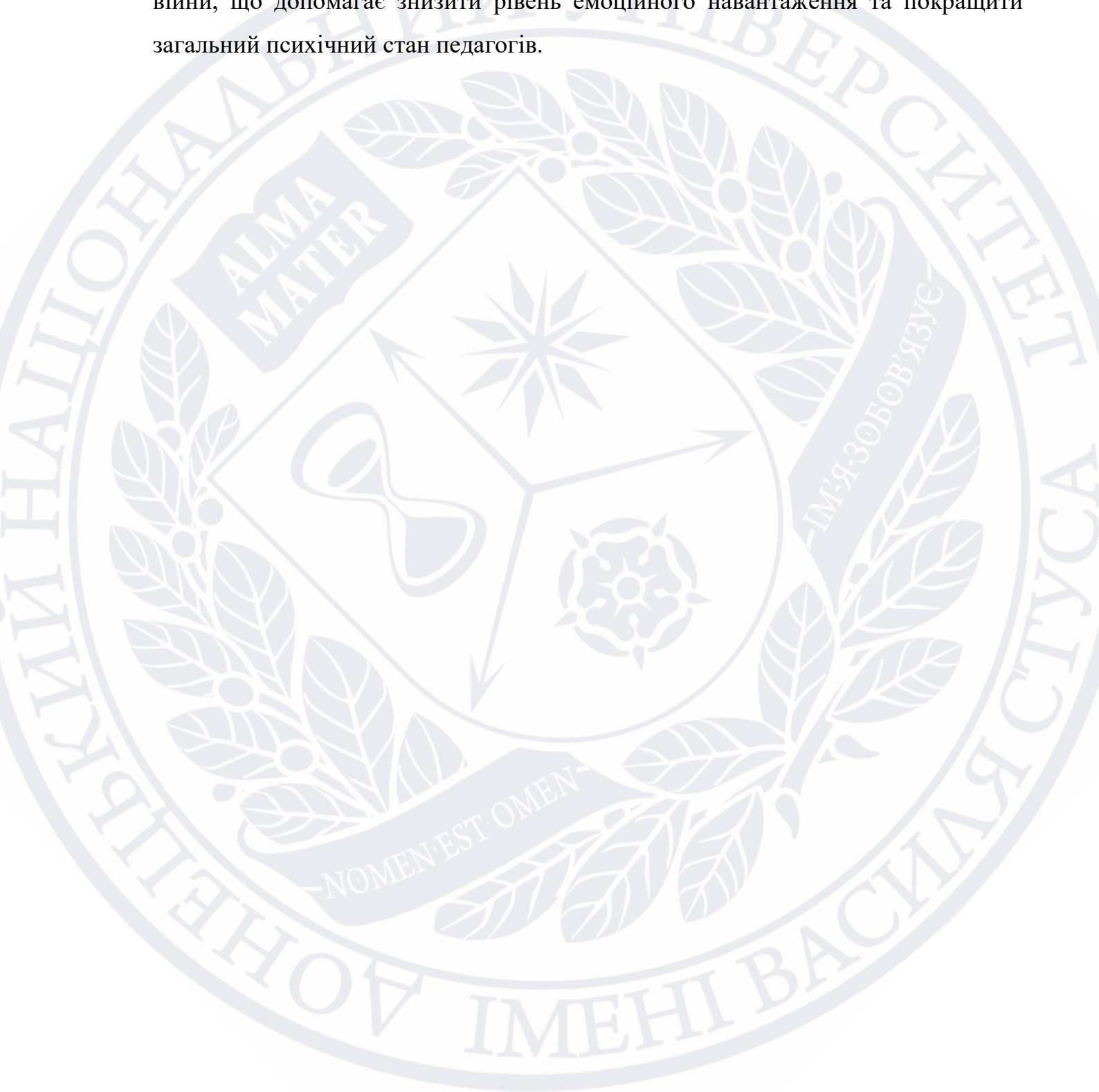
1. Теоретичний аналіз літератури виявив, що психічний стан педагогів є комплексним, багатокомпонентним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У специфічних умовах війни ці стани значно погіршуються під впливом хронічного стресу, емоційного виснаження та підвищеної тривожності. Для підтримки емоційної стабільності педагогів необхідно враховувати психологічні особливості педагогічної діяльності та розробляти заходи з розвитку їхньої стресостійкості та емоційної стійкості.

2. Емпіричне дослідження показало, що педагоги загальноосвітньої школи мають вищий рівень негативних психічних станів (фрустрації, агресивності) порівняно з колегами з приватного навчального закладу. Воєнна ситуація значно впливає на психічний стан педагогів, зумовлюючи підвищення рівнів тривожності, фобій та емоційної напруги. Це підтверджує необхідність їх комплексної психосоціальної підтримки для зниження негативного впливу стресових факторів.

3. Програма психокорекції, розроблена з урахуванням особливостей психічних станів педагогів в умовах війни, спрямована на зниження рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та емоційного виснаження. Вона включає техніки розвитку адаптивних копінг-стратегій, методи емоційної регуляції та управління психоемоційним станом, що забезпечує комплексний підхід до покращення психічного здоров'я педагогів.

4. Емпіричні дані підтвердили ефективність програми психокорекції, адже після її проходження спостерігалася тенденція до зниження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та підвищення загального емоційного благополуччя педагогів. Попри відсутність значущих змін за деякими шкалами, загальний позитивний ефект програми психокорекції підтверджує доцільність її використання для покращення психічних станів педагогів, які працюють в умовах війни, та підвищення їхньої стресостійкості.

Таким чином, дослідження продемонструвало важливість і ефективність цілеспрямованої комплексної психологічної підтримки педагогів в умовах війни, що допомагає знизити рівень емоційного навантаження та покращити загальний психічний стан педагогів.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу: навчально-методичний посібник. Київ : Ла Страда, 2023. 149 с.
2. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, Суспільство, Війна*. 2023. С. 32–35.
3. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
4. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265–270.
5. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Зб. наук. праць ЛьвДУВС*. 2023. Вип. 2. С.11–15.
6. Ващенко В. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 40. С. 33–49.
7. Водолазська Т. В. Інструменти оцінки шкільного освітнього середовища. *Імідж сучасного педагога*. 2023. № 1. С. 93–97.
8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.
9. Галян І. Особистісні детермінанти становлення педагога сучасної школи. *Психологія особистості: науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал*. 2017. №1 (8). С. 177–183.
10. Галян І., Галян О. Психологія професійної діяльності педагога: теоретико-емпіричний аналіз : монографія. Львів : В-во «БОНА», 2022. 220 с.

11. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Випуск 4. С. 122–126.

12. Данилюк І., Богучарова О. Вплив травмувального досвіду загрози життя на особистісний розвиток українців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 2(18). С. 47–55.

13. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. № 1 (17). С. 30–35.

14. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу. *Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 24 листоп. 2016 р. Вінниця, 2016. С. 66–72.

15. Діденко М., Зелінська О. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2022. Том 1. № 14. С. 211–214.

16. Духневич В. М. Створення безпечного освітнього середовища: «Шість кроків до безпеки». *Проблеми політичної психології*. 2022. № 12 (26). С. 266–278.

17. Жданова І. В., Бондаренко Л. О., Велічко А. В. Психологічні аспекти інформаційного впливу під час воєнних дій в Україні. *Габітус*. 2022. Вип.41. С. 222–226.

18. Жданова І., Шахова О., Роденкова В. Динаміка психічних станів цивільних громадян під час воєнних дій в Україні. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2023. №74. С. 7–12.

19. Жданова І. В. Перша психологічна допомога при афективно-шокових реакціях під час воєнних дій. *Особистість, суспільство, війна* : матеріали міжнар. психол. форуму, м. Харків, Україна, 15 квіт. 2022 р. Харків : ХНУВС, 2022. С. 47–49.

20. Завацька Н. Є., Тютюннікова І. М. Особистісно-професійна реадaptaція фахівців соціономічної сфери. *Сучасні проблеми гуманітарної науки і практики: філософський, психологічний та соціальний виміри*. 2021. Ч. І. С. 77–80.

21. Заїка І. В. Взаємозв'язок соціальної фрустрованості освітнього персоналу з організаційно-професійними та соціально-демографічними чинниками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. № 4(7). С. 47–54.

22. Заїка І. В. Вплив соціальної напруженості на вияви особистісної напруженості педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2017. № 2–3(9–10). С. 29–39.

23. Заїка І. В. Тренінг «Роль організаційної культури закладів освіти у зниженні впливу соціальної напруженості на педагогічних працівників». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 3(14). С. 27–41.

24. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

25. Зливков В., Лукомська С. Нариси з історії становлення мілітарної ідентичності українців : монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 140 с.

26. Ігнатович О. М. Психологічний супровід вчителя в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2023. Вип. 5(2). С. 1–6.

27. Ілійчук Л. В. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу як індикатор якості освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал*

Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023. Вип. 2(9). С. 194–206.

28. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

29. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 30 (4). С. 23–33.

30. Карамушка О., Креденцер О., Терещенко Ю та ін. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. №1 (25). С. 62–74.

31. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal*. 2020. Т. 6, iss. 3 (35). С. 65–73.

32. Кокун О. М. Захисний потенціал професійної життєстійкості фахівців при впливі стресових чинників воєнного часу. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : матеріали науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 268 с.

33. Кондратюк С. Л. Причини виникнення негативних психоемоційних станів педагогів в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 85–88.

34. Кондратюк С. М. Психологічні особливості переживання стресу в умовах війни. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 159–163.

35. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. С. 28–33.

36. Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. №3 (73). С. 83–90.

37. Костишин Н., Яковець Т. Стресостійкість колективу під час війни: налаштування психологічного клімату. *Grail of science*. 2022. № 14–15. С. 565–570.

38. Коцур Н., Товкун Л. Формування психологічної безпеки освітнього середовища в умовах російсько-української війни. *Європейські гуманітарні студії : держава і суспільство*. 2023. № 1. С. 56–73.

39. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Інтеграція сучасних психологічних підходів до роботи з травмами війни. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2022. Том 1, № 1(57). С. 87–97.

40. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. Психологічний супровід особистості в умовах війни: навч. посібник. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

41. Куцяк А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання у працівників освіти в умовах війни. *Науковий пошук молодих дослідників*. Збірник наукових праць студентів. 2023. № 2. С. 159–165.

42. Ларіонов С. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 1 (38). С. 230–234.

43. Лозінська Н. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. *Вісник Національного університету оборони України*. № 50 (2), 2019. С. 65–73.

44. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.

45. Мельник М. Освіта в умовах воєнного стану: результати опитування. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2022. № 4 (1). С. 1–8.

46. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за

ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

47. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності : навчально-методичний посібник. Житомир : Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. 133 с.

48. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends : collective monograph*. Riga, 2020. P. 170–187.

49. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 1. С. 193–203.

50. Науменко Н. Наукові підходи вивчення психічних станів у фаховій літературі. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. Вип.3(71). С.184–192.

51. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.

52. Овсяннікова Я. Особливості прояву психічних станів у населення великого міста під час бойових дій: перший етап. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 2(4). С. 115–119.

53. Оніщенко Н. В. Психологічні особливості переживання початку війни цивільним населенням м. Харкова. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 84–96.

54. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

55. Осьодло В., Будагьянц Л. Трансформація потреб та мотивації людини інформаційного суспільства. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 66(2). С. 89–97.

56. Панок В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023. № 5(1). С. 1–12.

57. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64с.

58. Попович І. С., Носов П. С. Теоретико-методологічні аспекти дослідження психічних станів особистості. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Херсон, 26-27 вересня 2019 р. Херсон : ФОП Вишемирських В.С., 2019. С. 257–260.

59. Прахова С. А., Шумейко А. І. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 1. С. 163–168.

60. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 89–98.

61. Предко В., Предко Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. Вип. 3(56). С. 78–84.

62. Психодіагностика: практикум / укл. Н. О. Данильченко, А. В. Вертель. 2-е вид., випр. та допов. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. 144 с.

63. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, 27 жовтня 2023 року / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с.

64. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

65. Роденкова В. А. Психічні стани особистості в умовах воєнного стану. *Психологічні читання* : матеріали IX наук.-практ. конф. молод. вчених, м. Харків, 1 груд. 2023 р.: у 2-х т. Харків : ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 168–170

66. Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. *Вісник Інституту розвитку дитини. Серія «Філософія, педагогіка, психологія»*. 2015. Вип. 37. С. 137–143.

67. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4 (1). С. 1–7.

68. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія*. 2022. № 4. С. 113–117.

69. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Херсон, 26–27 вересня 2019 р. / ред. колегія: О.Є. Блинова, Н.І. Тавровецька. Херсон : ФОП Вишемирських В.С., 2019. С. 257–260.

70. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Психологія*. 2020. Вип. 1(11) С. 57–63.

71. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

72. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

73. Уварова С. Г. Особистість в умовах суспільної кризи. *Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 163–173.

74. Уварова С. Г. Особливості й динаміка психічних станів особистості в кризових умовах. *Психологічні перспективи*. 2016. Випуск 27. С. 257–268.

75. Українська освіта в умовах війни : монографія / за наук. ред. С. О. Терепищого. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 234 с.

76. Черезова І. Особливості психологічного стану учасників освітнього процесу в умовах війни: стан та виклики. *Нові педагогічні виміри професійного розвитку майбутніх учителів: сучасні реалії та виклики* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, Бердянський державний педагогічний університет, 15 листопада 2023 р. Запоріжжя : БДПУ, 2023. С. 63–66.

77. Bakker M. H., Kerstholt J. H., Giebels E. Deciding to help: Effects of risk and crisis communication. *Journal of contingencies and crisis management*. 2018. Vol. 26(1). P. 113–126.

78. Cohen S., Gianaros P. J., Manuck S. B. A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*. 2016. Vol. 11 (4). P. 456–463.

79. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*. 2015. Vol. 26(1). P. 1–26.

80. <https://life.pravda.com.ua/society/78-uchiteliv-vidchuvayut-posilennya-negativnih-emociy-z-pochatkom-velikoji-viyni-opituvannya-300506/>

81. <http://mon.gov.ua/news>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Практична частина програми соціально-психологічного тренінгу для зниження рівня негативних психічних станів педагогів

2. Корекційно-профілактичний етап

2.1. Зниження тривожності та управління стресом

Техніки релаксації: глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація для зниження тривожності.

Майндфулнес-терапія: вправи на усвідомленість, які допоможуть вчителям зосереджуватися на теперішньому моменті та зменшувати рівень тривоги.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): робота з негативними думками та тривожними переконаннями, навчання позитивного мислення. Зниження тривожності та управління стресом є надзвичайно важливою частиною тренінгу для педагогів, особливо в умовах сучасного навчального процесу, коли навантаження та стресові ситуації стають частиною повсякденного життя. Цей етап програми спрямований на те, щоб навчити вчителів технік релаксації, які допоможуть їм зменшити тривогу, впоратися зі стресом та відновити внутрішню рівновагу.

1. Глибоке дихання — це одна з найпростіших і водночас найефективніших технік для зниження рівня тривоги та стресу. Ця техніка сприяє активації парасимпатичної нервової системи, яка відповідає за релаксацію та відновлення організму. Уявіть собі, як під час стресової ситуації ваше дихання стає поверхневим і частим. Це типовий фізіологічний відгук на тривогу. Проте, свідоме використання глибокого дихання дозволяє змінити цю реакцію і налаштувати тіло на спокій.

Техніка виконання: сядьте зручно, покладіть одну руку на живіт, а іншу — на грудну клітину. Почніть глибоко вдихати через ніс, так, щоб рука на

животі підіймалася, а рука на грудній клітці залишалася нерухомою. Вдих повинен бути повільним і глибоким. Затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть через рот. Повторюйте цю вправу кілька хвилин. Це дозволяє сповільнити серцевий ритм, зняти напругу і переключитися з тривожних думок.

Глибоке дихання не лише допомагає знизити рівень тривоги в момент стресу, але й сприяє загальному покращенню психофізичного стану. Регулярне практикування цієї техніки може покращити якість сну, підвищити концентрацію та навіть знизити кров'яний тиск.

2. Прогресивна м'язова релаксація (ПМР) — це техніка, що базується на поступовому напруженні та розслабленні різних груп м'язів для досягнення стану глибокого фізичного і психічного розслаблення. Ця техніка є особливо корисною для зняття фізичної напруги, яка часто супроводжує стресові стани. В основі ПМР лежить ідея, що м'язова напруга пов'язана із психічним напруженням. Коли ви свідомо напружуєте та розслаблюєте м'язи, ви допомагаєте тілу позбавитися від накопиченого стресу.

Техніка виконання: виберіть спокійне місце, де вас ніхто не потурбує. Почніть з м'язів ступні і поступово піднімайтеся вгору, закінчуючи м'язами голови. Напружте м'язи ступні на кілька секунд, зосередьтесь на цьому відчутті, а потім поступово розслабте їх. Дозвольте відчуттю розслаблення поширитися по всьому тілу. Поступово працюйте з м'язами литок, стегон, живота, грудної клітини, рук, плечей та шиї. Важливо не поспішати, повністю відчувати напруження та розслаблення кожної групи м'язів. Після виконання цієї техніки вчителі можуть відчути загальне зниження фізичної та емоційної напруги.

3. Медитація є одним із найпотужніших інструментів для роботи зі стресом та тривожністю. Ця практика допомагає розвивати усвідомленість та заспокоювати розум, що дає можливість краще контролювати власні емоції. Медитація також сприяє розвитку здатності бути «тут і зараз», що особливо

важливо для зменшення тривожних думок про майбутнє або роздумів про минуле.

Техніка виконання: для початку сядьте в зручному положенні, випряміть спину та закрийте очі. Зосередьтесь на своєму диханні: відчувайте, як повітря входить і виходить з вашого тіла. Дозвольте думкам вільно приходити і йти, не затримуйтеся на них, просто спостерігайте за ними, ніби вони пропливають, як хмари. Ключовим аспектом медитації є збереження спокійного і розслабленого стану, коли ваш розум звільняється від надмірних думок і тривоги. Регулярна практика медитації допомагає значно знизити рівень тривожності, розвинути здатність до стресостійкості та підвищити емоційну стабільність.

Практикуючи ці техніки, педагоги можуть помітити такі позитивні зміни:

- Зменшення рівня тривожності. Вони зможуть краще справлятися з непередбачуваними ситуаціями, зберігаючи спокій.
- Зниження фізичної напруги. Часто стрес супроводжується м'язовим напруженням. Глибоке дихання та прогресивна м'язова релаксація допоможуть звільнитися від цієї напруги.
- Покращення загального емоційного стану. Медитація допоможе вчителям краще контролювати свої емоції, залишаючись спокійними навіть під час складних моментів у роботі з учнями.
- Підвищення концентрації та продуктивності. Практика усвідомленості через медитацію та глибоке дихання допоможе вчителям зосередитися на завданнях, що перед ними стоять, і зберегти ясність думки в умовах навантаження.

Майндфулнес-терапія — це один з ефективних методів зниження тривожності та управління стресом, який набуває все більшої популярності серед педагогів та інших професіоналів, що працюють в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Основний принцип майндфулнесу полягає в тому, щоб допомогти людині зосередитися на теперішньому моменті, не

відволікаючись на негативні думки про минуле або тривожні очікування майбутнього. Така практика дозволяє зменшити рівень тривоги, підвищити здатність до концентрації та відновити емоційну рівновагу.

У контексті тренінгу для вчителів, які стикаються зі стресовими ситуаціями, майндфулнес-терапія допоможе навчитися справлятися з емоційним виснаженням та відволіканням, що часто виникають через постійну взаємодію з учнями, адміністрацією та колегами. Практика усвідомленості дозволяє краще керувати емоціями та зберігати концентрацію на важливих аспектах навчального процесу.

1. Усвідомлене дихання. Однією з базових вправ майндфулнесу є усвідомлене дихання. Ця проста, але потужна техніка дозволяє зосередити увагу на диханні та відсунути тривожні думки на другий план.

Опис вправи: вчителі повинні сісти зручно, випрямити спину та закрити очі. Далі слід зосередитися на своєму диханні, відчуваючи, як повітря входить і виходить з тіла. Важливо не намагатися контролювати дихання, а лише спостерігати за його природним ритмом. У випадку, якщо виникають сторонні думки, їх не слід засуджувати — просто повернути увагу до дихання.

Усвідомлене дихання допомагає заспокоїти нервову систему та зменшити рівень тривоги, що є ключовим для зниження стресу в педагогічній діяльності. Регулярна практика цієї техніки може допомогти вчителям зберігати емоційну рівновагу навіть у найнапруженіші моменти.

2. Сканування тіла є ще однією ефективною вправою майндфулнесу, яка допомагає краще усвідомлювати фізичні відчуття та знижувати рівень напруги в тілі.

Опис вправи: вчителі повинні сісти або лягти в зручне положення, закрити очі і почати свідомо «сканувати» своє тіло знизу вгору, від ступнів до верхівки голови. Кожну частину тіла слід «пройти» подумки, звертаючи увагу на будь-які відчуття — напругу, біль, тепло або холод. Основне завдання —

помітити ці відчуття без суджень і напруження, просто усвідомлюючи їх. Сканування тіла допомагає виявити приховану м'язову напругу, яку можна зняти через усвідомлення та розслаблення. Це також сприяє зменшенню фізичних проявів стресу та підвищує відчуття присутності в теперішньому моменті.

3. Ще одна корисна практика майндфулнесу — це усвідомлене спостереження за думками. Ця техніка допомагає вчителям розпізнавати свої думки, не піддаючись їх негативному впливу, особливо коли ці думки викликають тривогу або стрес.

Опис вправи: учасники повинні спостерігати за своїми думками, ніби вони плывуть як хмари на небі. Суть полягає в тому, щоб дозволити думкам виникати і зникати, не втручаючись і не намагаючись їх змінити або зупинити. Наприклад, якщо виникає тривожна думка про майбутній урок або проблему з учнями, її слід просто відзначити та дозволити «проплисти», повертаючись до теперішнього моменту.

Ця техніка може допомогти вчителям не зациклюватися на негативних думках, які можуть викликати стрес або тривожність. Навчання розуму не прив'язуватися до таких думок сприяє зниженню емоційного навантаження та покращенню загального психологічного стану.

4. Майндфулнес-терапія також включає вправи на усвідомлене сприйняття звуків або навколишнього середовища. Ця техніка допомагає тренувати зосередженість на теперішньому моменті через увагу до звуків або відчуттів навколо.

Опис вправи: вчителі можуть сісти в зручній позі та почати слухати звуки, що їх оточують, не аналізуючи їх і не оцінюючи. Це можуть бути звуки природи, шум вулиці або навіть звуки тиші. Основне завдання — просто слухати та приймати ці звуки такими, якими вони є.

Усвідомлене слухання звуків допомагає заспокоїти розум і налаштуватися на теперішній момент. Це зменшує стрес і допомагає відволіктися від думок, що викликають тривожність. Практика також допомагає розвинути здатність концентруватися, що є корисним у професійній діяльності вчителів.

5. Остання вправа — це усвідомлена ходьба, яка поєднує фізичну активність і майндфулнес-практику.

Опис вправи: під час прогулянки вчителі повинні звертати увагу на кожен крок, відчуття тіла під час руху, контакт ступень з землею. Основна ідея — залишатися повністю присутнім у моменті та зосередженим на власних рухах.

Усвідомлена ходьба допомагає зняти напругу та заспокоїти розум, одночасно зберігаючи активність. Це також сприяє розвитку стійкості до стресу та підвищує рівень фізичної енергії, що може бути особливо корисним для вчителів, які проводять багато часу на ногах.

Педагоги, які регулярно застосовують майндфулнес-практики, зазвичай відзначають:

- Зниження рівня тривожності. Усвідомленість допомагає уникати занурення в негативні думки та тривожні очікування.
- Покращення концентрації та продуктивності. Практика зосередженості на теперішньому моменті дозволяє ефективніше вирішувати поточні завдання, не відволікаючись на сторонні думки.
- Збільшення емоційної стійкості. Вчителі краще контролюють свої реакції на стресові ситуації, що виникають у школі, зокрема під час взаємодії з учнями та колегами.
- Покращення загального психологічного благополуччя. Регулярна практика майндфулнесу сприяє загальному покращенню самопочуття, зменшенню втоми та емоційного виснаження.

Майндфулнес-терапія є потужним інструментом для вчителів, які бажають знизити рівень стресу та тривожності, а також навчитися краще

керувати своїми емоціями та психічним станом. Вправи на усвідомленість, такі як дихальні техніки, сканування тіла, спостереження за думками та усвідомлена ходьба, допомагають зосередитися на теперішньому моменті, зменшують напругу та сприяють загальному покращенню якості життя.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найефективніших методів для роботи з тривожністю та стресом. У контексті тренінгу для вчителів КПТ надає інструменти для того, щоб вони могли ідентифікувати негативні думки, які сприяють тривожним станам, та замінювати їх на більш конструктивні та реалістичні. Це допомагає не лише зменшити рівень тривожності, але й розвивати навички позитивного мислення, які дозволять педагогам краще адаптуватися до викликів у своїй професійній діяльності.

1. Робота з негативними думками. У багатьох випадках тривога є результатом негативних автоматичних думок. Це ті думки, які виникають миттєво та автоматично у відповідь на певні ситуації, часто без свідомого контролю. Вчителі можуть відчувати тривогу через такі думки, як: «Я не справлюся», «Цей урок буде провальним», або «Учні не слухатимуть мене». КПТ допомагає навчитися розпізнавати ці думки та виявляти їхні витoki.

Опис процесу: під час тренінгу вчителів навчають ідентифікувати такі думки. Вони вчаться задавати собі питання: «Чи ця думка дійсно відображає реальність?», «Чи є докази, які підтверджують цю думку?» або «Що б я порадив іншій людині в такій ситуації?». Завдяки такій роботі педагоги можуть почати краще контролювати свої реакції на стресові ситуації та усвідомлювати, що багато їхніх тривог є необґрунтованими.

Практичний приклад: якщо вчитель відчуває тривогу перед уроком через думку «Я не зможу ефективно пояснити новий матеріал», він може поставити собі питання: «Чи завжди я провалюю уроки? Чи є приклади, коли я успішно провів урок?» Це допоможе зменшити тривогу, змінивши фокус із невдач на успіхи.

2. Робота з тривожними переконаннями. Крім автоматичних думок, у багатьох людей є глибокі тривожні переконання, які формуються протягом життя. Вони можуть стосуватися себе, інших людей чи світу загалом. Вчителі, наприклад, можуть мати переконання на кшталт: «Якщо я помилюся, це означає, що я поганий вчитель», або «Учні повинні завжди мене поважати, інакше я не вартий цієї роботи».

Опис процесу: під час тренінгу вчителі працюють над тим, щоб усвідомити ці переконання та поставити під сумнів їхню реалістичність. Це робиться шляхом оцінки наслідків тривожних переконань і їхнього впливу на поведінку. Учасники навчаться формулювати альтернативні, менш тривожні переконання, які дозволять їм ефективніше справлятися з щоденними професійними викликами.

Практичний приклад: коли вчитель має переконання «Якщо учні не погодяться з моїм рішенням, це означає, що я слабкий вчитель», йому пропонується переглянути це переконання. Він може спробувати сформулювати альтернативну думку: «Конфлікти є частиною роботи, і вони не означають, що я некомпетентний, а дають можливість для зростання».

3. Навчання позитивного мислення. Окрім роботи з негативними думками та переконаннями, КПТ також допомагає вчителям розвивати позитивне мислення. Позитивне мислення не означає ігнорування проблем або стресу, але дозволяє бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях та фокусуватися на можливостях, а не лише на труднощах.

Опис процесу: учасники тренінгу навчаються технікам рефреймінгу — переосмислення негативних ситуацій у більш позитивному ключі. Наприклад, замість думки «Цей урок був жахливим, і я нічого не можу змінити», вчитель може подумати: «Цей урок виявився складним, але я можу використати ці помилки для покращення наступного уроку». Це допоможе зменшити відчуття безвиході та сприятиме розвитку навичок самовдосконалення.

Практичний приклад: після складного робочого дня вчитель може відчувати розчарування через те, що не вдалося досягти запланованих результатів. Проте замість того, щоб фокусуватися на невдачах, вчитель може навчитися оцінювати позитивні моменти — як-от те, що він зміг вирішити конфлікт з учнями або ефективно провести групову роботу.

4. Робота над поведінковими реакціями. КПТ також фокусується на поведінкових реакціях, які є результатом негативних думок та переконань. Часто люди уникають стресових ситуацій або реагують на них неадекватно через свої страхи та тривоги. Вчителі, наприклад, можуть відчувати бажання уникати конфліктів з учнями або колегами через страх невдачі або критики.

Опис процесу: учасники тренінгу навчаються розпізнавати ці поведінкові патерни та свідомо працювати над їх зміною. Важливим елементом КПТ є поступове зіткнення з ситуаціями, які викликають тривогу, але з контролем та підтримкою. Це може бути використання техніки «поведінкових експериментів», де вчитель поступово намагається зіштовхнутися з проблемою, перевіряючи, чи справді його страхи виправдані.

Практичний приклад: якщо вчитель боїться конфліктів з учнями через тривожне переконання, що конфлікти завжди призводять до втрати контролю, він може поступово почати брати участь у конструктивних дискусіях з учнями. Важливо усвідомити, що конфлікти можуть бути вирішені конструктивно і не є ознакою невдачі.

5. Підсумкові вправи для зміцнення навичок. Наприкінці тренінгу вчителі виконують підсумкові вправи, щоб закріпити здобуті знання та навички. Вони можуть записувати свої думки, переконання та реакції на певні стресові ситуації протягом тижня, аналізуючи їх за допомогою інструментів КПТ. Ця вправа допомагає не лише усвідомити, як часто виникають негативні думки, але й зрозуміти, як їх можна змінити.

Після впровадження КПТ-підходів у своє життя педагоги зазвичай відзначають:

- Зниження рівня тривожності. Вчителі починають краще контролювати свої емоційні реакції, що допомагає зменшити почуття тривоги в роботі.
- Покращення здатності вирішувати конфлікти. Робота з тривожними переконаннями та поведінковими реакціями допомагає вчителям бути більш впевненими у вирішенні проблемних ситуацій з учнями та колегами.
- Позитивні зміни у мисленні. Позитивне мислення дозволяє педагогам бачити можливості для розвитку та вдосконалення навіть у складних обставинах.
- Покращення емоційного стану та професійної ефективності. Вчителі стають більш стійкими до стресу, що підвищує їхню ефективність та покращує психологічний клімат у класі.

Когнітивно-поведінкова терапія є ефективним підходом до зниження тривожності та управління стресом у вчителів. Робота з негативними думками та переконаннями, розвиток позитивного мислення та корекція поведінкових реакцій дозволяють педагогам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та підвищувати свою емоційну стійкість. Ці навички не лише покращують професійні результати, але й сприяють загальному благополуччю вчителів.

Корекційно-профілактичний етап, зокрема зниження тривожності та управління стресом, є важливим для підтримки емоційного та фізичного здоров'я вчителів. Використання технік глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитації допомагає не лише знизити рівень тривожності, а й розвинути стійкість до стресу, що надзвичайно важливо для ефективного виконання педагогічних обов'язків. Ці техніки можна застосовувати як під час робочого дня для швидкого заспокоєння, так і вдома, для відновлення після

напруженого дня. Важливо регулярно практикувати ці методи, щоб досягти стійких результатів та покращити загальний рівень добробуту.

2.2. Робота з фрустрацією та емоційним виснаженням

Емоційна регуляція: використання щоденника емоцій, вправи для відслідковування емоцій та способів їх вираження.

Психоедукація: навчання вчителів про фрустрацію, її причини та способи подолання.

Арт-терапія: використання арт-технік (малювання, музикотерапія) для зниження емоційної напруги.

Фрустрація та емоційне виснаження — це поширені проблеми серед педагогів, особливо в умовах підвищеного стресу та професійного навантаження. Цей етап тренінгу спрямований на допомогу вчителям у зниженні рівня емоційного напруження та навчанні ефективним стратегіям подолання фрустрації. У програмі використані кілька підходів, зокрема емоційна регуляція, психоедукація та арт-терапія, щоб педагоги могли краще розуміти свої емоції та ефективно керувати ними.

1. Емоційна регуляція: використання щоденника емоцій та вправи для відслідковування емоцій. Емоційна регуляція є ключовим інструментом для зниження рівня стресу та ефективного управління своїм емоційним станом. У рамках тренінгу запропоновано використовувати щоденник емоцій, а також практикувати спеціальні вправи для відстеження емоцій та способів їхнього вираження.

Щоденник емоцій – це інструмент, який дозволяє вчителям вести записи про свої емоції протягом дня, звертаючи увагу на моменти, коли вони відчують найбільшу напругу, фрустрацію або виснаження. Вчителі фіксують, які емоції вони відчували у конкретні моменти, які ситуації їх викликали, і як ці емоції вплинули на їхню поведінку або взаємодію з іншими.

Опис процесу: вчителі кожен день записують емоції, які вони переживають, детально описуючи ситуацію, що викликала ці емоції, та свою реакцію на неї. Важливо також звертати увагу на інтенсивність емоцій, які відчуються протягом дня, та на шляхи їхнього вираження. Через щоденник педагоги можуть краще розуміти свої емоційні тригери та визначати шляхи управління цими емоціями.

Вправи для відстеження емоцій: у процесі тренінгу педагоги вчаться краще розпізнавати свої емоційні стани, визначати, як вони виникають і як їх можна краще виражати. Практики, що включають усвідомленість (майндфулнес), допоможуть вчителям «ловити» емоційні реакції на ранніх етапах, до того як вони стануть неконтрольованими.

Ці вправи можуть допомогти вчителям краще розуміти власні емоції, розвивати емоційний інтелект та відновлювати контроль над емоційними реакціями, що допомагає уникнути емоційного виснаження і професійного вигорання.

2. Психоедукація: навчання вчителів про фрустрацію, її причини та способи подолання. Фрустрація є емоційним станом, що виникає у відповідь на невдачі, перешкоди або неможливість досягнення бажаних результатів. У педагогів фрустрація може виникати через неможливість вплинути на поведінку учнів, неадекватну підтримку з боку адміністрації, високі очікування батьків та багато інших чинників.

Опис процесу: під час тренінгу вчителі дізнаються про природу фрустрації: що це таке, які фактори сприяють її виникненню, і як вона впливає на емоційний стан. Учасники отримують інформацію про те, як фрустрація може перерости в хронічний стрес або емоційне виснаження, якщо її не контролювати.

Практичний приклад: під час практичних занять учасники аналізують ситуації, які викликають фрустрацію в їхній роботі. Разом з тренером вони

визначають конкретні «фрустраційні тригери» та способи їх подолання. Вчителі вчаться визначати ті чинники, які вони можуть контролювати, а також приймати те, що знаходиться поза їх контролем.

Стратегії подолання фрустрації: вчителі опановують конкретні техніки для подолання фрустрації, такі як активна проблемно-орієнтована стратегія, яка включає зміну ситуації, або емоційно-орієнтована стратегія, яка спрямована на зміну ставлення до проблеми. Завдяки психоедукації педагоги можуть навчитися краще розуміти свої емоційні реакції на фрустраційні ситуації та вчаться використовувати ефективні техніки для подолання цих негативних станів.

3. Арт-терапія: використання арт-технік для зниження емоційної напруги. Арт-терапія — це творчий підхід до емоційної регуляції, який допомагає знизити рівень емоційної напруги через малювання, музикотерапію або інші форми творчості. Для педагогів, які можуть відчувати стрес через інтенсивну роботу, арт-терапія стає ефективним способом відновлення емоційного балансу.

Малювання як форма арт-терапії дозволяє виразити емоції, які важко передати словами. Це може бути вільна абстракція або малювання конкретних образів, які асоціюються з поточним емоційним станом.

Опис процесу: учасники отримують аркуші паперу та кольорові олівці або фарби. Завданням є виразити свої емоції через малюнки, не замислюючись над естетикою чи технікою. Важливо лише передати внутрішній стан через колір, форми та композицію. Після завершення малюнків учасники можуть поділитися своїми емоціями з іншими або залишити їх лише для власного аналізу.

Малювання як арт-терапевтичний метод дозволяє вчителям вивільнити емоційну напругу, краще зрозуміти свої почуття та отримати психологічне полегшення через творчий процес.

Музикотерапія включає прослуховування або виконання музики як спосіб розслаблення та відновлення емоційної рівноваги. Музика має здатність

впливати на емоції, створюючи заспокійливу атмосферу або допомагаючи вивільнити накопичену енергію.

Опис процесу: вчителі можуть обрати музику, яка резонує з їхнім внутрішнім станом — це може бути як заспокійлива класична музика, так і більш динамічні ритми. Слухаючи музику, учасники можуть розслабитися, а також використовувати її для самовираження, через рух або спів.

Музикотерапія може допомогти вчителям заспокоїтись, знизити рівень стресу та поліпшити настрій через гармонійний вплив музики.

На завершення етапу вчителі виконують підсумкові вправи, спрямовані на закріплення нових навичок, які вони отримали під час тренінгу. Це може бути повторне використання щоденника емоцій, обговорення змін у рівні фрустрації або проведення арт-терапевтичної сесії для завершення тренінгового дня.

Педагоги, які регулярно використовують методи емоційної регуляції, психоедукації та арт-терапії, зазвичай відзначають такі позитивні зміни:

- Зниження емоційної напруги. Вчителі краще розуміють свої емоції та вчаться їх ефективно виражати.
- Зменшення рівня фрустрації. Учасники тренінгу вчаться сприймати фрустраційні ситуації менш гостро, використовуючи ефективні стратегії подолання.
- Підвищення емоційної стійкості. Педагоги стають більш стійкими до стресу та емоційних коливань.
- Покращення загального психічного благополуччя. Використання арт-терапії дозволяє вчителям відновити емоційний баланс та знайти нові способи самовираження через творчість.

Цей етап тренінгу роботи з фрустрацією та емоційним виснаженням надає вчителям необхідні інструменти для кращого управління емоціями та зниження рівня стресу. Використання щоденника емоцій, практик психоедукації та арт-терапії допомагає не лише зменшити рівень фрустрації, але й розвинути

навички емоційної регуляції, необхідні для подальшого професійного розвитку та емоційного благополуччя.

2.3. Зниження агресивності та підвищення стресостійкості

Комунікативні вправи, ігри: розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання, розв'язання конфліктів.

Методи управління агресією: вправи на контроль гніву, зокрема техніки «перенаправлення енергії» та «тайм-аут».

Розвиток стресостійкості: навчання педагогів технікам адаптації до стресових ситуацій, зокрема способам збереження внутрішньої рівноваги.

Агресивність та стрес є важливими аспектами емоційного стану, які можуть впливати на поведінку вчителів у професійному середовищі. Це не лише ускладнює їхню роботу, але й впливає на психологічний клімат у класі та загальний психічний стан. Цей етап тренінгу допомагає вчителям навчитися ефективно управляти агресією та розвивати стресостійкість, щоб вони могли краще справлятися з емоційними викликами та зберігати баланс у складних ситуаціях.

1. Комунікативні вправи та ігри: розвиток навичок ефективного спілкування, активного слухання та розв'язання конфліктів. Комунікативні навички є основою ефективної взаємодії як з учнями, так і з колегами. Від того, як вчитель вміє спілкуватися, залежить його здатність уникати або вирішувати конфлікти, які можуть стати джерелом агресії.

Вправи на активне слухання: одним з ключових елементів комунікативної компетентності є активне слухання. Учасники тренінгу практикують вправи, які дозволяють їм навчитися уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи та не оцінюючи його. Це допоможе знизити рівень агресії у спілкуванні, коли людина відчуває, що її думку поважають і розуміють.

Практична вправа: вчителі поділяються на пари, де один учасник розповідає про певну емоційно заряджену ситуацію, а інший практикує активне

слухання. Він має повторити почуте, передати основні емоції, які були висловлені, та задати уточнюючі запитання. Це допоможе зменшити агресивні реакції, зосереджуючись на розумінні, а не на суперечках.

Ігри на розвиток навичок розв'язання конфліктів: одним з важливих завдань тренінгу є навчання вчителів розв'язувати конфлікти конструктивно. Учасники беруть участь у ролевих іграх, де вони вчаться вирішувати конфліктні ситуації в школі, використовуючи конструктивні стратегії, такі як пошук компромісу, уникнення агресивної поведінки та збереження емоційної рівноваги.

Практична вправа: учасники отримують сценарії конфліктних ситуацій (наприклад, конфлікт з учнем, колегою або батьками). Вони мають розіграти ситуацію, намагаючись використати конструктивні способи розв'язання конфлікту. Потім відбувається обговорення: які стратегії спрацювали, а які могли погіршити ситуацію.

2. Методи управління агресією: вправи на контроль гніву, техніки «перенаправлення енергії» та «тайм-аут». Агресія — це природна емоція, але важливо вміти контролювати її, щоб вона не руйнувала стосунки та не впливала негативно на роботу. Важливо навчити педагогів методів управління агресією, щоб вони могли ефективніше контролювати свої емоції в напружених ситуаціях.

Техніка «тайм-аут» — це одна з найпростіших, але ефективних технік, яка полягає у тому, щоб взяти паузу в ситуації, коли емоції виходять з-під контролю. Учасники тренінгу вчаться розпізнавати момент, коли гнів починає «захоплювати» їх, і застосовувати техніку «тайм-аут», щоб дати собі час охолонути.

Практична вправа: вчителі вивчають техніку через симуляцію конфліктної ситуації. Вони мають зупинитися у момент, коли відчують, що емоції стають неконтрольованими, і вийти з ситуації на кілька хвилин, щоб зберегти контроль

над собою. Це допомагає зменшити інтенсивність агресії та уникнути негативних наслідків.

Техніка «перенаправлення енергії»: гнів і агресія часто накопичують у собі велику кількість енергії. Одним з ефективних способів роботи з цими емоціями є перенаправлення цієї енергії у позитивне русло — через фізичну активність, творчість або конструктивне обговорення.

Практична вправа: учасники вчаться спрямовувати свою енергію на такі види діяльності, як коротка прогулянка, вправи на місці або навіть малювання. Такі прості методи допомагають зняти напругу та відновити емоційний баланс без необхідності вивільняти агресію у деструктивній формі.

3. Розвиток стресостійкості: навчання педагогів технікам адаптації до стресових ситуацій. Стресостійкість — це здатність залишатися емоційно стабільним та продуктивним у складних умовах. Педагогам, які щодня стикаються з високим рівнем стресу, важливо навчитися адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати внутрішній баланс.

Техніки адаптації до стресу: вчителі вчаться використовувати різноманітні техніки для швидкого відновлення емоційної рівноваги в стресових ситуаціях. Це можуть бути техніки глибокого дихання, усвідомленого мислення або навіть короткі вправи для розслаблення.

Практична вправа: під час тренінгу педагоги опановують метод глибокого дихання для зниження рівня стресу в реальних ситуаціях. Наприклад, перед початком уроку або під час напруженого спілкування з учнями, вчитель може зробити кілька глибоких вдихів і видихів, що допоможе заспокоїтися та зменшити стресову реакцію.

Техніки збереження внутрішньої рівноваги: вчителі також опановують методи збереження внутрішнього спокою та стійкості в умовах тривалого стресу. Це можуть бути вправи на концентрацію уваги, медитації або методи

«розумної паузи», коли вчитель навчається зупиняти свій емоційний потік, щоб оцінити ситуацію об'єктивно.

Практична вправа: учасники використовують техніку «розумної паузи», яка допомагає відсторонитися від емоцій, сповільнити реакцію на стрес і прийняти більш усвідомлене рішення. Після симуляції стресової ситуації вони мають свідомо «поставити на паузу» свої емоції, оцінити події та зберегти контроль над собою.

Завдяки цьому етапу тренінгу педагоги зможуть:

- Краще контролювати свою агресію. Вчителі вчаться ефективно справлятися з гнівом та уникати конфліктів у взаємодії з учнями та колегами.
- Покращити комунікативні навички. Вміння слухати, висловлювати свої думки конструктивно та ефективно розв'язувати конфлікти сприятиме створенню кращого клімату у класі.
- Підвищити стресостійкість. Педагоги зможуть зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях, краще адаптуючись до викликів роботи.
- Зменшити рівень стресу. Використання технік для управління стресом дозволить учителям відчувати менше емоційного напруження та зберігати позитивний настрій.

Зниження агресивності та підвищення стресостійкості є важливими аспектами для забезпечення емоційного здоров'я вчителів. Завдяки комунікативним вправам, методам управління агресією та технікам адаптації до стресу педагоги зможуть краще справлятися зі складними емоціями, залишаючи їх у підконтрольному руслі, а також підвищити свою стресостійкість і емоційну стабільність. Це допоможе створити більш гармонійне середовище як у школі, так і в особистому житті.

2.4. Підтримка психологічної стійкості та підвищення мотивації

Робота з мотивацією: підвищення рівня мотивації через розвиток автономії та самовизначення в професійній діяльності.

Групові дискусії: обговорення викликів, з якими стикаються вчителі, та обмін досвідом для підтримки один одного.

У роботі вчителя важливо не лише зберігати емоційну рівновагу, але й мати високу мотивацію до роботи. Підтримка психологічної стійкості та мотивації є ключовими для успішної та тривалої педагогічної діяльності. Цей етап тренінгу включає роботу з мотивацією через розвиток автономії та самовизначення в професії, а також групові дискусії, які сприяють обміну досвідом та підтримці один одного.

1. Робота з мотивацією: підвищення рівня мотивації через розвиток автономії та самовизначення в професійній діяльності. Мотивація є потужною силою, яка впливає на продуктивність та задоволеність роботою. В умовах сучасної освітньої системи педагоги часто стикаються з втратою мотивації через надмірні навантаження, відсутність підтримки або обмеження у прийнятті рішень. Одним із важливих аспектів підвищення мотивації є розвиток автономії — здатності самостійно приймати рішення та впливати на свою професійну діяльність. Підвищення рівня автономії сприяє зростанню мотивації через відчуття контролю та власної відповідальності за результати. Одним із ключових елементів мотивації є відчуття автономії. Коли вчителі відчують, що вони можуть впливати на свою роботу, приймати важливі рішення самостійно та визначати, яким чином краще організувати навчальний процес, їхня мотивація до роботи значно підвищується.

Практична вправа: учасники тренінгу обговорюють, які аспекти їхньої роботи потребують більше автономії. Вони визначають ті сфери, в яких відчують обмеження або недостатню свободу для прийняття рішень, а також обговорюють шляхи підвищення своєї автономії в роботі.

Розвиток автономії допомагає педагогам відчутти себе більш відповідальними за свої професійні рішення, що сприяє підвищенню внутрішньої мотивації. Вони починають бачити у своїй роботі більше сенсу, що допомагає їм уникати вигорання та зберігати інтерес до професії.

Важливо, щоб педагоги усвідомлювали свої професійні цілі, розуміли, чого вони хочуть досягти в кар'єрі, і як їхня робота сприяє досягненню цих цілей. Самовизначення дозволяє вчителям формувати власну педагогічну стратегію та знаходити нові шляхи для професійного зростання.

Практична вправа: вчителі виконують вправу з написання професійної мети, де вони формулюють свої кар'єрні цілі на найближчий рік або декілька років. Важливо, щоб ці цілі були конкретними та вимірюваними, що дозволить їм усвідомлювати прогрес та мотивувати себе на подальший розвиток.

2. Групові дискусії: обговорення викликів, з якими стикаються вчителі, та обмін досвідом для підтримки один одного. Професійні виклики можуть значно впливати на емоційний стан педагогів. Важливою частиною тренінгу є групові дискусії, під час яких учасники діляться своїми переживаннями, труднощами та досвідом. Це допомагає не лише зняти емоційну напругу, але й знайти нові рішення для складних ситуацій.

Під час дискусій вчителі мають можливість обговорити найбільш складні аспекти своєї роботи. Це можуть бути труднощі у спілкуванні з учнями, конфлікти з колегами або адміністрацією.

Практична вправа: учасники об'єднуються у малі групи та обговорюють конкретні проблеми, з якими вони стикаються в роботі. Кожен учасник має можливість поділитися своїм досвідом та отримати підтримку від інших. Після цього групи презентують свої висновки та обговорюють можливі шляхи подолання труднощів.

Така форма обговорення дозволяє вчителям усвідомити, що вони не самі у своїх труднощах. Спільне обговорення проблем підвищує відчуття підтримки та

єдності у колективі, що сприяє зменшенню стресу та покращенню емоційного стану.

Обмін досвідом: учасники діляться своїм досвідом вирішення конфліктів, управління емоціями у складних ситуаціях або методами підвищення власної мотивації. Важливо, щоб кожен учасник міг внести свій вклад у дискусію та отримати нові інструменти для покращення своєї роботи.

Практична вправа: вчителі описують випадки зі своєї практики, де вони зіткнулися з серйозними емоційними викликами або труднощами у професійній діяльності. Інші учасники дають поради або пропонують нові підходи до вирішення проблеми. Це сприяє обміну корисними інструментами та техніками, які допомагають у роботі.

3. Результати підтримки психологічної стійкості та підвищення мотивації
Збільшення мотивації. Вчителі вчаться краще визначати свої професійні цілі, розуміти, як автономія у прийнятті рішень підвищує їхнє бажання працювати та розвиватися.

Покращення взаємодії у колективі. Групові дискусії сприятимуть зміцненню підтримки між колегами, що знижує рівень стресу та підвищує емоційну стійкість.

Розвиток професійної самосвідомості. Педагоги почнуть усвідомлювати свій професійний шлях, розуміючи, як важливо мати чітко визначені цілі та власну стратегію розвитку.

Підтримка психологічної стійкості та підвищення мотивації є важливими аспектами професійної діяльності вчителів. Розвиток автономії та самовизначення сприяє зростанню мотивації, а групові дискусії допомагають знизити стрес. Цей етап тренінгу спрямований на те, щоб педагоги могли зберігати інтерес до своєї професії, навіть у складних умовах, та відчували себе частиною колективу, який підтримує та допомагає.

Опитувальник «самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			

28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різно реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності немає;

8-14 балів - середній рівень;
15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Симптоматичний опитувальник (SCL-90-R) Л. Р. Дерогатіс

Текст методики

- 1 Головні болі
- 2 Нервозність або тремтіння всередині
- 3 Повторювані неприємні думки
- 4 Слабкість або запаморочення
- 5 Втрата сексуального потягу або задоволення
- 6 Почуття невдоволення іншими
- 7 Відчуття, що хтось інший може управляти Вашими думками
- 8 Відчуття, що майже у всіх Ваших неприємностях винні інші
- 9 Проблеми з пам'яттю
- 10 Ваша неакуратність або неохайність
- 11 Роздратування, що легко виникає
- 12 Болі в серці або в грудній клітці
- 13 Почуття страху у відкритих місцях або на вулиці
- 14 Нестача сил або загальмованість
- 15 Думки про те, щоб накласти на себе руки
- 16 Ви чуєте голоси, яких нечують інші
- 17 Тремтіння
- 18 Відчуття, що більшості людям не можна довіряти
- 19 Поганий апетит
- 20 Сльозливість
- 21 Сором'язливість або скутість в спілкуванні з особами протилежної статі
- 22 Відчуття, що Ви потрапили у пастку
- 23 Несподіваний і безпричинний страх
- 24 Спалахи гніву, які Ви не могли стримати
- 25 Боязнь вийти одному з дому
- 26 Відчуття провини
- 27 Болі у попереку
- 28 Відчуття, що щось Вам заважає зробити що-небудь
- 29 Відчуття самотності
- 30 Пригнічений настрій, "хандра"
- 31 Надмірне занепокоєння з різних приводів
- 32 Відсутність інтересу до усього
- 33 Почуття страху
- 34 Ваші почуття легко зачепити
- 35 Відчуття, що інші проникають у Ваші думки

- 36 Відчуття, що інші не розуміють Вас або співчують Вам
- 37 Відчуття, що люди недружелюбні або Ви їм не подобаєтеся
- 38 Необхідність робити все дуже повільно, щоб не допустити помилки
- 39 Сильне або прискорене серцебиття
- 40 Нудота або розлад шлунку
- 41 Відчуття, що Ви гірші за інших
- 42 Болі в м'язах
- 43 Відчуття, що інші спостерігають за Вами або говорять про Вас
- 44 Вам важко заснути
- 45 Потреба постійно перевіряти те, що Ви робите
- 46 Труднощі в прийнятті рішень
- 47 Страх їздити в автобусах, метро або поїздах
- 48 Утруднене дихання
- 49 Напади жару або ознобу
- 50 Необхідність уникати деяких місць або дій, тому що вони Вас лякають
- 51 Ви легко забуваєте, про що нещодавно думали
- 52 Оніміння або поколювання в різних частинах тіла
- 53 Комок в горлі
- 54 Відчуття, що майбутнє безнадійне
- 55 Вам важко зосередитися
- 56 Відчуття слабкості в різних частинах тіла
- 57 Відчуття тиску або напруженості
- 58 Важкість в кінцівках
- 59 Думки про смерть
- 60 Переїдання
- 61 Відчуття незручності, коли люди спостерігають за Вами або говорять про Вас
- 62 Відчуваєте, що у Вас в голові чужі думки
- 63 Бажання заподіювати тілесні ушкодження або шкоду кому-небудь
- 64 Ранкове безсоння
- 65 Потреба повторювати дії: торкатися, митися, перечитувати тощо
- 66 Неспокійний і тривожний сон
- 67 Бажання ламати або трощити що-небудь
- 68 Наявність у Вас ідей або вірувань, які не поділяють інші
- 69 Надмірна сором'язливість при спілкуванні з іншими
- 70 Почуття зняксовілості у людних місцях (магазинах, кінотеатрах)
- 71 Відчуття, що все, що б Ви не робили, вимагає великих зусиль
- 72 Напади жаху або паніки
- 73 Почуття ніяковості, коли Ви їсте і п'єте на людях
- 74 Ви часто вступаєте в суперечку
- 75 Нервозність, коли Ви залишилися на самоті
- 76 Інші недооцінюють Ваші досягнення

- 77 Відчуття самотності, навіть коли Ви з іншими людьми
 78 Таке сильне занепокоєння, що Ви не могли всидіти на місці
 79 Відчуття власної нікчемності
 80 Відчуття, що з Вами станеться щось погане
 81 Ви кричите або жбурляєте речами
 82 Страх, що Ви втратите свідомість на людях
 83 Відчуття, що люди зловживають Вашою довірою
 84 Вас турбують сексуальні думки
 85 Вас турбують думки, що Ви повинні бути покарані за Ваші гріхи
 86 Кошмарні думки або бачення
 87 Думки про те, що з Вашим тілом щось не в порядку
 88 Ви не відчуваєте близькості ні до кого
 89 Почуття провини
 90 Думки про те, що з Вашим розумом діється щось недобре

Ключ

- Соматизація 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58
 Нав'язливості 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65
 Інтерперсональна чутливість 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73
 Депресія 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79
 Тривожність 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86
 Ворожість 11, 24, 63, 67, 74, 81
 Нав'язливі страхи (фобії) 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82
 Параноїдність 8, 18, 43, 68, 76, 83
 Психотизм 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий

Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Ключ

Питання на самопочуття 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

№ п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4

9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4

29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

1. $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$,

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$,

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.