

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……………………………………………………………………...**3**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**……………..**8**

1.1 Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості………………………………………………………………………...8

1.2 Характеристика якостей важливих для формування стресостійкості вчителів початкової школи…………………………………………………..….16

1.3 Аналіз стану формування стресостійкості учителів початкової школи в умовах воєнного стану…………………………………………………………24

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**……………………………………………………………………….…**32**

2.1 Характеристика методик дослідження формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи.……………………………………...…32

2.2 Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи……….39

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНий інструментарій ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ** **ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**……………….....48

3.1 Методи формування стресостійкості у майбутніх учителів початкової школи ……………………………………………………………….48

3.2 Методичні рекомендації формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи……………………………………………………...57

**ВИСНОВКИ**………………………………………...................................**67**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**……………………………...**72**

**ДОДАТКИ**………………………………………………………………...**80**

**ВСТУП**

**Актуальність** теми дослідження зумовлена тим фактом, щов процесі професійної діяльності фахівець систематично піддається різним психоемоційним впливам, а стрес став природною та невід'ємною частиною сучасного життя. При цьому нездатність або невміння людини долати стреси є основою для розладу її здоров'я або погіршення якості життя в різних сферах.

Як свідчать спостереження фахівців у галузях психології, соціології, медицини та інших, найбільший рівень стресів характерний для спеціалістів, які працюють безпосередньо з людьми, зокрема педагогів. Це пов’язано з низкою факторів, серед яких:

- високе емоційне навантаження. Постійна взаємодія з учнями, батьками, колегами вимагає від педагога великих емоційних витрат. Викладання, виховання та управління навчальним процесом супроводжуються частими конфліктними ситуаціями, що підвищує рівень стресу;

- відповідальність за результати навчання. Педагоги постійно відчувають відповідальність за успіхи та невдачі своїх учнів. Це створює додатковий психологічний тиск, адже успішність дітей і їхній особистісний розвиток багато в чому залежать від учителя;

- непередбачуваність робочого процесу. Уроки та навчальні заняття можуть бути непередбачуваними через різноманітність поведінкових реакцій учнів. Педагог має швидко реагувати на несподівані ситуації, що потребує значних ресурсів самоконтролю та гнучкості;

- високі вимоги до професійної компетентності. Постійні зміни у навчальних програмах, впровадження нових освітніх технологій вимагають від педагогів постійного професійного розвитку. Відсутність достатнього часу на підготовку та самоосвіту може викликати стрес.

З огляду на вищезазначене, проблема стану здоров’я педагогів, як представників стресогенної професії, набуває неабияке значення.

Особливо актуально питання формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи постає в умовах воєнного стану. Нові умови роботи, інформаційне перевантаження, виклики професійної діяльності, емоційні та психологічні труднощі, пов'язані з власною безпекою та безпекою учнів – ці та низка інших стресогенних чинників є причинами погіршення професійного здоров’я педагогів, підвищення рівня їхньої тривожності, появи емоційного вигорання.

Стресостійкість є однією з ключових професійних якостей сучасного педагога, особливо в початковій школі, де вчителі несуть відповідальність не лише за навчання, але й за емоційний стан дітей (зокрема в умовах переживання травматичних подій, викликаних війною). Вміння педагога зберігати спокій, знаходити ефективні стратегії управління стресом, а також передавати ці навички своїм учням є важливою складовою роботи у кризових ситуаціях.

Все це свідчить про необхідність впровадження превентивних, профілактичних і психо-корекційних заходів вже на етапі професійної підготовки майбутніх фахівців в освітньому просторі навчального закладу.

Зростання кількості наукових досліджень і публікацій, яке спостерігається в останнє десятиліття, присвячених різним аспектам проблеми формування стресостійкості у майбутніх педагогів, свідчить про високу теоретичну значущість і практичну цінність знання в даній галузі.

Перспективність та обґрунтованість досліджень з проблеми формування стресостійкості в процесі професійної підготовки майбутніх педагогів описані у великій кількості наукових робіт, написаних вітчизняними та зарубіжними дослідниками в різних напрямках психології та педагогіки.

Зокрема Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький, С. Козлов, В. Корольчук, М. Кудінова та ін. обґрунтовують зміст, особливості та структуру категорії «стресостійкість».

Науковці А. Баранчук, Д. Морозов, Я. Овсяннікова, В. Радул, О. Стахова, Н. Цибуляк та ін. розглядають стресостійкість як професійно значущу рису особистості майбутнього педагога та компонент педагогічної діяльності в умовах освітнього простору і наголошують на необхідності формування стресостійкості через розвиток психологічної саморегуляції, емоційної інтелігентності та навичок керування емоціями.

У дослідженнях Ю. Василенко, С. Заболоцької, М. Заміщак, В. Кулик, В. Калошин та ін. розкриваються механізми та особливості формування стресостійкості у майбутніх педагогів в процесі їхньої сучасної професійної підготовки у вищих навчальних закладах. Науковці зазначають, що ефективним методом формування стресостійкості є участь у тренінгах і спеціалізованих програмах, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, стратегії конструктивної комунікації та виходу зі стресових ситуацій. Такі програми широко впроваджуються як на рівні професійної підготовки у вищих навчальних закладах, так і в рамках підвищення кваліфікації вчителів.

Отже, актуальність зазначеної проблеми зумовила вибір **теми дослідження:** «Формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи».

**Мета дослідження**: дослідити рівень стресостійкості майбутніх учителів початкової школи та описати психолого-педагогічний інструментарій для її формування.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості.

2. Визначити якості, важливі для формування стресостійкості педагогів.

3. Проаналізувати особливості формування стресостійкості учителів початкової школи в умовах воєнного стану.

4. Описати психолого-педагогічний інструментарій формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи.

**Об’єкт дослідження**: формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи.

**Предмет дослідження:** психолого-педагогічний інструментарій формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: вивчення наукової літератури, аналіз, синтез, узагальнення для уточнення теоретичних основ формування стресостійкості майбутнього вчителя та визначення педагогічних умов формування стресостійкості майбутнього вчителя початкових класів;

- емпіричні: спостереження, бесіда, вивчення педагогічного досвіду з метою з’ясування сучасного стану формування стресостійкості майбутнього вчителя початкових класів.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у визначенні та теоретичному обґрунтуванні психолого-педагогічного інструментарію формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи.

**Практичне значення** дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій щодо формування стресостійкості у майбутніх учителів початкової школи.

**Експериментальна база дослідження.**

Дослідницьку роботу було проведено в Хмельницькій гуманітарно – педагогічній академії та у Комунальному закладі загальної середньої освіти Ліцеї №8 Хмельницької міської ради, Комунальному закладі загальної середньої освіти Ліцеї №9 Хмельницької міської ради

**Апробація результатів дослідження**.

Результати дипломної роботи були апробовані у міжвузівській науков-практичній конференції «Патріотичне виховання в освіті та соціальній роботі: уроки минулого та сучасний погляд» (Хмельницький, 2024).

Міжнародна науково – практична конференція «Перспективи сучасності наука: теорія і практика» (Львів, 2024)

За результатами дослідження опубліковано 2 статті та тези. Стаття «Удосконалення підготовки майбутніх учителів початкових класів за сучасних умов» надруковано у збірці (Перспективи сучасної наук: теорія і практика 11-13 листопада 2024 р., Львів. Sci-conf.com.ua)

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (61 найменування), 5 додатків на 10 сторінках. Ілюстративний матеріал подано в 15 таблицях та на 5 рисунках. Основний зміст роботи викладено на 71 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 108 сторінок.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**1.1 Концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості**

Перш ніж розглянути концептуальні теорії та підходи до вивчення стресостійкості особистості, проаналізуємо сутність і зміст поняття «стрес», як базового.

У науковій літературі поняття «стрес» представлено у різних значеннях:

- як подія, що порушує гомеостаз (стабільність внутрішнього середовища організму, яка забезпечує його нормальне функціонування) [9];

- як реакція чи стан психофізіологічної напруги, яка може бути спричинена як зовнішніми факторами (наприклад, конфліктні ситуації, надмірне навантаження на роботі, фінансові труднощі), так і внутрішніми факторами (наприклад, особисті переживання, невпевненість у собі, переживання негативних подій) [1];

- як безперервний процес взаємодії індивіда із середовищем [16].

На думку В. Розова, «..кожне з розглянутих значень поняття «стрес» має концептуальну основу, при цьому різні підходи до визначення стресу є скоріше взаємодоповнюючими, що визначають цілісну картину поведінки людини в процесі адаптації до умов життєдіяльності, що змінюються» [49, с. 24].

З точки зору Т. Неудачиної, сутність стресу найбільш адекватно відображена у розумінні стресу як неспецифічних фізіологічних та психологічних проявів пристосувальної активності при сильних, екстремальних для організму впливах [40].

Як зазначає Л. Наугольник, стрес може мати різні форми та рівні інтенсивності, і він може впливати на особу як фізично, так і емоційно. Залежно від характеру ситуації та індивідуальних особливостей людини, стрес може проявлятися по-різному:

- у формі гострого стресу, який представляє собою короткотривалий, але інтенсивний стан, що виникає в результаті раптових і значних змін або викликів (наприклад, іспит або конфлікт). Він мобілізує ресурси організму для швидкої реакції на загрозу;

- у формі хронічного стресу - тривалого стану напруги, який може тривати тижні, місяці або навіть роки. Він виникає через постійні стресові фактори (наприклад, робоче навантаження або проблеми в сім'ї) і може поступово підривати фізичне та психічне здоров'я [39].

Аналізуючи види впливу стресу на людину М. Токар виокремлює:

- фізичний вплив, за якого стрес активує нервову систему, що може викликати підвищення артеріального тиску, частішання серцебиття, напруження м'язів, порушення сну та головні болі. Хронічний стрес може сприяти розвитку захворювань серцево-судинної системи, проблем з імунною системою, шлунково-кишкових розладів та навіть гормональних порушень;

- емоційний вплив, коли стрес може викликати почуття тривоги, занепокоєння, роздратованості або депресії. Людина може втратити емоційний контроль, стати більш вразливою до негативних думок і емоцій. Тривалий стрес призводить до емоційного вигорання, коли людина відчуває повне виснаження, втрату мотивації та задоволення від повсякденної діяльності [58].

Науковці В. Барабой та О. Резніков аналізують рівні інтенсивності стресу і виокремлюють:

- низький рівень стресу, який може бути навіть корисним, оскільки спонукає до дій, стимулює мозкову активність і мобілізує енергію для вирішення проблем;

- середній рівень стресу, що відчувається як постійний тиск, що вимагає розв'язання проблем, але водночас не викликає повного виснаження. Людина може успішно долати цей стан, розвиваючи механізми подолання стресу;

- високий рівень стресу, що часто призводить до серйозних фізичних і психічних проблем, таких як емоційне вигорання, депресія, тривожні розлади або навіть фізичні захворювання [1].

Отже, стрес є невід'ємною частиною життя, але вміння керувати ним і розвивати стресостійкість є важливими навичками для збереження здоров'я та життєвого балансу.

На основі розглянутих уявлень, під поняттям «стрес» ми будемо розуміти такий стан організму, який з одного боку лежить в основі пристосування організму до різноманітних впливів зовнішнього середовища, а з іншого – є фактором, що сприяє порушенню психічної адаптації, що стосується психофізіологічного, психологічного, соціально-психологічного рівня регуляції.

З поняттям «стрес» тісно пов’язане поняття «стресор», під яким науковці розуміють фактор або подію, що викликає стан стресу в організмі. Стресори можуть бути як зовнішніми (пов’язаними із середовищем), так і внутрішніми (психологічними або фізіологічними). Їхня дія призводить до активації захисних механізмів організму, що спрямовані на адаптацію до змін або загроз.

До переліку основних видів стресорів К.Роман відносить:

- фізичні стресори - будь-які фактори, що впливають на фізичний стан організму, такі як: шум, температура, світло, травми, хвороби, фізичне перенавантаження тощо;

- психологічні стресори - емоційні або когнітивні фактори, які створюють почуття загрози або занепокоєння: конфлікти, втрати, особистісні кризи, високі вимоги до себе, страхи або тривожність щодо майбутнього;

- соціальні стресори - фактори, що пов’язані з міжособистісними взаємодіями та суспільними умовами: проблеми в стосунках, соціальний тиск, дискримінація, соціальна ізоляція;

- фінансові та робочі стресори, що пов’язані з умовами праці, нестабільністю доходу або надмірним навантаженням: перевантаженість роботою, втрата роботи, невизначеність щодо кар’єри [50].

Як зазначає В. Корольчук, «…за якістю стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча це розмежування умовне, оскільки будь-який соціальний вплив переломлюється у сфері індивідуального досвіду. У кожному конкретному випадку при взаємодії особистості зі стресовою ситуацією інтерес представляє її суб'єктивне сприйняття, засноване на особливостях особистісного життєвого досвіду, домінуючих переживання і стратегії поведінки» [24, с. 210].

Дослідники Н. Бардин, Ю. Жидецький, Ю. Кіржецький та ін. до суб'єктивних параметрів сприймання стресової ситуації визначили:

- суб'єктивну оцінку значущості ситуації (валентність);

- суб'єктивну оцінку здатності особистості контролювати стресову ситуацію (контрольованість);

- суб'єктивну оцінку ймовірності того, чи зміниться стресова ситуація самостійно (мінливість);

- суб'єктивну оцінку неясності ситуації (невизначеність);

- ступінь особистого досвіду у подібних ситуаціях (обізнаність) [2].

Отже, об'єктивні характеристики стресової ситуації включають в себе конкретні події або умови, які спричиняють стрес, суб'єктивні - відображають особисті переживання і оцінку цих об'єктивних подій. Співвідношення об'єктивних та суб'єктивних характеристик стресової ситуації може впливати на реакцію організму та сприяти формуванню такої якості, як стресостійкість.

Слід зазначити, що тлумачення поняття «стресостійкість» різниться серед дослідників залежно від наукової галузі, в якій проводяться дослідження.

Так, в межах психологічного підходу фахівці надають наступні визначення:

- стресостійкість - здатність індивіда успішно справлятися з емоційним напруженням, яке викликане стресовими ситуаціями; здатність адаптуватися до змін у житті (Р. Лазарус);

- стресостійкість особистості передбачає наявність трьох компонентів: контроль над ситуацією, здатність сприймати проблеми як виклики, а не загрози, і високий рівень залученості до діяльності (С. Фолкман).

В межах фізіологічного підходу стресостійкість розглядається як здатність організму зберігати фізіологічну рівновагу під впливом стресорів. Так, Г. Сельє вважає, що стресостійкість пов’язана з адаптаційними механізмами організму, які забезпечують захист від негативних наслідків стресу. В свою чергу, Р. Шепард стверджує, що стресостійкість залежить від стану нервової системи, а здатність індивіда відновлюватися після стресу визначається тим, як швидко організм повертається до норми після його дії.

В педагогічній сфері, як зазначає О. Пометун, стресостійкість розглядається як здатність учителя (або учня) успішно протистояти емоційним та психологічним навантаженням у процесі навчання та виховання. Це поняття пов'язане з розвитком умінь керувати емоціями, витримувати професійний тиск та зберігати ефективність діяльності у складних умовах.

У визначенні, яке надає Н. Мельник, стресостійкість у педагогів розглядається як здатність ефективно діяти в умовах психологічного тиску, зберігаючи при цьому високу якість навчально-виховного процесу. Це особлива здатність залишатися спокійним та організованим в умовах надмірних емоційних навантажень.

З точки зору соціального підходу - стресостійкість - це здатність особистості зберігати внутрішню гармонію та взаємодіяти з соціальним середовищем у стресових умовах. Зокрема, А. Штульман акцентує увагу на важливості соціальної підтримки та середовища для розвитку стресостійкості.

Згідно особистісного підходу стресостійкість є інтегративною особистісною характеристикою, яка проявляється в здатності витримувати стресові ситуації без значного порушення психологічного благополуччя.

Згідно тлумачення, яке надає Г. Бердник: «Стресостійкість - це здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та адаптуватися до них без значного психічного чи фізичного втомлення чи виснаження» [3, с. 19].

Таким чином, поняття стресостійкості визначається різними дослідниками як здатність людини ефективно діяти та зберігати фізіологічну і психологічну рівновагу у стресових ситуаціях. Ключові компоненти цього поняття – це здатність до адаптації, наявність ефективних стратегій подолання стресу, та підтримка емоційної стабільності.

Дослідники Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова та ін., акцентують увагу на тому, що особи з вищим рівнем стресостійкості:

- можуть бути схильні до позитивного сприйняття стресових ситуацій. Вони можуть бачити їх як виклик чи можливість для особистого зростання та розвитку, що допомагає їм адаптуватися до них;

- можуть мати кращі стратегії копінгу, що дозволяє їм ефективно впоратися зі стресом, навіть у складних ситуаціях;

- здатні знаходити підтримку від родини, друзів або професійних співробітників, а також використовувати різноманітні ресурси для подолання стресу [12; 26; 27].

Деякі автори (С. Козлов, С. Кузікова, Т. Щербак та ін.) розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності у напружених ситуаціях. Готовність сприяє швидкому та правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереженню самоконтролю та перебудові діяльності у разі непередбачених перешкод. До умов, що зумовлюють готовність людини до діяльності у напружених ситуаціях, дані дослідники відносять:

- зміст поставлених завдань, їх труднощі, новизну;

- обстановку діяльності, мотивацію, оцінку ймовірності досягнення мети, самооцінку, нервово-психічний стан та, крім того, емоційну стійкість до стресової ситуації [22; 29].

У дослідженнях А. Баранчук, О. Стахової, Н. Цибуляк стресостійкість розглядається як властивість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів:

а) психофізіологічного (тип, властивості нервової системи);

б) мотиваційного, що визначає емоційну стійкість;

в) емоційного досвіду особистості, накопиченого у процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;

г) вольового, який виявляється у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації;

д) професійної підготовленості, поінформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуального – оцінка вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень про способи дій [56; 61].

Науковці Н. Мельник, Т. Неудачина, Я. Овсяннікова та ін. виокремлюють низку етапів у розвитку стресостійкості.

Перший етап - інтерпретація та оцінка ситуації. На цьому етапі людина сприймає і оцінює подію або ситуацію як стресову або ні. Основні процеси на цьому етапі включають:

- первинну оцінку (людина визначає, наскільки ситуація є загрозливою або викликає занепокоєння. Важливо, що одна й та сама ситуація може сприйматися по-різному залежно від суб'єктивного досвіду, емоційного стану та особистісних установок);

- когнітивну оцінку (людина аналізує власні ресурси для подолання стресової ситуації. Вона може оцінювати, наскільки готова до ситуації, чи є у неї достатньо емоційних, фізичних або інтелектуальних можливостей для подолання виклику);

- пошук значення (людина інтерпретує подію, надаючи їй певного значення. Це може бути як негативна, так і позитивна оцінка. Наприклад, одна людина може сприйняти виклик як загрозу, а інша — як можливість для особистісного розвитку);

- формування реакції (залежно від того, як оцінюється ситуація, людина починає реагувати. Реакція може бути як фізичною (наприклад, серцебиття, потовиділення), так і емоційною (тривога, злість, розчарування). Цей етап є вирішальним, оскільки від способу оцінки ситуації залежить подальша реакція і стратегії подолання стресу.

Другий етап у розвитку стресостійкості – це оцінка (аналіз) стресових змін у своєму організмі. Початкові стресові зрушення можуть бути викликані розладом або травмою одного органу, підвищеним навантаженням на одну сферу особистості (наприклад, інформаційне навантаження), втратою або зміною одного особистісно значущого зв'язку, значної соціальної якості. Потім розгортаються множинні реакції, настають різноманітні наслідки.

Найважливішим етапом є адаптаційний процес. У ньому може домінувати один із трьох напрямків: протидія, пристосування, уникнення стресового впливу. Спрямованість адаптаційної активності визначається, з одного боку, природою стресового впливу, специфікою ситуації, з другого - особливостями особистості, резервами організму. Адаптація до стресової ситуації залежить не тільки від мотивів і цілей, властивостей особистості, психічного стану, а й від того, який стресор впливає, яка його сила, у яку ситуацію включена особистість [33; 40; 42].

Отже, можна констатувати, що в сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як інтегративна властивість особистості, що складається з сукупності наступних компонентів: психофізіологічного, інтелектуального, мотиваційного, емоційного, вольового, професійної підготовленості, інформованості та готовності особистості до виконання тих чи інших дій. Стресостійкість розвивається через комбінацію об'єктивних та суб'єктивних факторів, і включає в себе спроможність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну та психічну стійкість, та відновлювати нормальне функціонування організму у важких умовах.

**1.2. Характеристика якостей важливих для формування стресостійкості вчителів початкової школи**

Формування стресостійкості у вчителів початкової школи є ключовою умовою для їх ефективної професійної діяльності. Робота вчителя в молодших класах передбачає не лише передачу знань, а й управління емоційною атмосферою в класі, взаємодію з батьками та розв'язання різноманітних педагогічних викликів. У цих умовах здатність зберігати емоційну рівновагу та ефективно справлятися з психічними навантаженнями стає визначальною.

На думку дослідників Т. Цюман, О. Нагули, З. Адамської та ін., ефективність формування стресостійкості у педагогів (зокрема вчителів початкової школи) залежить від наявності в них низки важливих особистісних якостей (під особистісною якістю будемо розуміти сукупність стійких індивідуальних рис, що визначають поведінку, ставлення, емоційні реакції та взаємодію людини з навколишнім світом). Ці якості формуються під впливом спадкових факторів, соціального середовища, досвіду та виховання. Вони відображаються в характері, темпераменті, світогляді і є основою для самореалізації людини в різних сферах життя.

Для вчителів початкової школи важливими особистісними якостями є емоційна стабільність, гнучкості, емпатійність тощо [64].

Схарактеризуємо більш детально деякі з них.

Як зазначає К. Панкіна, важливою якістю педагога початкової школи є емоційна стабільність - здатність розпізнавати, розуміти та ефективно керувати власними емоціями під час роботи з дітьми та управління стресом. Дослідниця акцентує увагу на тому, що:

- здатність розпізнавати власні емоції дозволяє вчителям зосередитися на тому, що вони відчувають у певний момент, і виявити, як це впливає на їхню роботу та взаємодію з учнями;

- розуміння власних емоцій дозволяє вчителям керувати своїми реакціями на стресові ситуації та конфліктні ситуації, уникати негативних вибухів та зберігати спокій в класі;

- педагогам, які вміють ефективно керувати своїми емоціями, легше зберігати позитивну атмосферу в класі та встановлювати здорові взаємовідносини з учнями та батьками;

- здатність керувати своїми емоціями допомагає їм зберігати енергію та витривалість протягом тривалого робочого дня;

- розуміння та керування емоціями допомагає знизити ризик виникнення психічних проблем [45].

На думку М. Горват: «Емоційна стабільність в характері педагога - це здатність вчителя контролювати свої емоції, зберігати спокій та врівноваженість навіть у складних чи стресових ситуаціях. Вона допомагає уникати різких емоційних реакцій, не піддаватися паніці, агресії чи роздратуванню під час взаємодії з учнями, колегами та батьками.

Для вчителів початкової школи емоційна стабільність є особливо важливою, оскільки вони працюють з маленькими дітьми, які потребують постійної підтримки й терпіння. Учитель, який демонструє емоційну стабільність, створює позитивну атмосферу в класі, забезпечує комфортне середовище для навчання та сприяє розвитку емоційної зрілості в учнів»[8].

Отже, емоційна стабільність - це здатність, яка проявляється у вмінні контролювати свої емоції, уникати надмірних негативних реакцій і зберігати спокій у відповідь на виклики. Людина з високою емоційною стабільністю зазвичай менш схильна до частих змін настрою, тривоги або агресії, що дозволяє їй ефективніше справлятися зі стресом і підтримувати продуктивну взаємодію з іншими.

Для вчителів початкової школи ця якість є особливо важливою, оскільки допомагає їм залишатися врівноваженими в умовах постійного контакту з дітьми, батьками та колегами.

Наступною якістю, важливою для формування стресостійкості вчителів початкової школи, згідно твердження Г. Мешко, є гнучкість та адаптивність - здатність швидко адаптуватися до змін в обставинах, шукати нові шляхи досягнення цілей [35].

Гнучкість та адаптивність з точки зору психології — це ключові характеристики особистості, які визначають її здатність ефективно реагувати на зміни, виклики та нові обставини.

Гнучкість в психології розглядається як здатність особистості змінювати свої думки, переконання або поведінку відповідно до нових умов чи вимог. Розрізняють:

- когнітивну гнучкість - здатність перемикатися між різними задачами, розглядати проблему з різних точок зору та генерувати альтернативні рішення;

- емоційну гнучкість - уміння адаптувати свої емоційні реакції в залежності від ситуації, а також управляти своїми емоціями для забезпечення конструктивної взаємодії з оточенням;

- соціальну гнучкість; здатність адаптувати стиль спілкування та поведінки відповідно до соціального контексту та потреб інших людей.

Адаптивність - біьш ширше поняття, що охоплює не лише гнучкість, але й загальну здатність особистості пристосовуватися до нових обставин. Адаптивні люди:

- володіють високим рівнем стресостійкості, що дозволяє їм зберігати спокій і ясність мислення в умовах невизначеності чи стресу;

- здатні швидко вчитися на досвіді, аналізувати результати своїх дій та вносити корективи в свою поведінку;

- мають позитивний погляд на зміни, сприймають їх як можливості для зростання та розвитку.

У контексті педагогіки, гнучкість і адаптивність вчителів є надзвичайно важливими, оскільки вони дозволяють педагогам ефективно справлятися з різноманітними ситуаціями в класі, враховувати індивідуальні потреби учнів і підтримувати позитивну атмосферу навчання.

Так, О. Чуйко вважає, що гнучкість та адаптивність - це ключові якості для вчителів початкової школи, оскільки вони: дозволяють вчителям ефективно реагувати на зміни в програмах, методиках навчання та потребах учнів; створювати індивідуальні підходи до навчання для кожного учня, враховуючи їхні потреби, здібності та інтереси; швидко вирішувати проблеми та адаптуватися до непередбачених обставин;

- легко співпрацювати з колегами, батьками та адміністрацією школи;

- гнучкість означає готовність вчителя постійно вдосконалювати свої навички та знання, вивчати нові методи та технології, що допомагають покращити якість навчання та підтримати розвиток учнів [66].

Отже, гнучкість та адаптивність є важливими якостями, необхідними для формування стресостійкості вчителів початкової школи. Вони дозволяють педагогам швидко пристосовуватися до змінних обставин, непередбачуваних ситуацій та нових вимог у професійній діяльності. У роботі з молодшими школярами вчителі часто стикаються з раптовими змінами в поведінці учнів, необхідністю варіювати методи навчання або реагувати на несподівані виклики. Гнучкість дозволяє їм не лише адаптуватися до цих змін, а й робити це з мінімальним рівнем стресу, що забезпечує стабільність і ефективність навчального процесу.

В питанні формування стресостійкості вчителів початкової школи Н.Мирончук, особливе значення надає такій якості, як позитивне мислення педагога - оптимістичне ставлення до викликів та перешкод, яке допомагає вчителям переглядати стресові ситуації як можливості для особистого та професійного розвитку [37].

На думку дослідниці, позитивне мислення педагогів початкової школи грає важливу роль у формуванні їхньої стресостійкості внаслідок того, що позитивно налаштовані вчителі:

- відносяться до стресових ситуацій як до можливості для особистого зростання та розвитку. Вони розглядають виклики як шанси для вдосконалення своїх навичок та стресостійкості;

- вірять у свої можливості подолати стрес та впоратися з ним;

- вчителі з позитивним мисленням вміють перетворювати негативні думки та переживання у позитивні;

- позитивно налаштовані вчителі володіють ефективними стратегіями копінгу, які допомагають їм подолати стрес та відновити емоційну рівновагу. Вони можуть використовувати релаксаційні техніки, дихальні вправи, фізичну активність та інші способи для зняття стресу.

Позитивне мислення педагога, з точки зору О. Стахової, А Баранчук - це оптимістичне ставлення до викликів та перешкод, яке дозволяє вчителям переглядати стресові ситуації як можливості для особистого та професійного розвитку. Такий підхід допомагає знижувати рівень тривожності, знаходити конструктивні рішення в складних обставинах і підтримувати емоційну рівновагу. Для вчителів початкової школи, які щодня стикаються з різноманітними педагогічними та поведінковими викликами, позитивне мислення є важливим інструментом, що сприяє ефективній роботі, збереженню мотивації та створенню сприятливого навчального середовища для учнів [56].

Отже, позитивне мислення вчителів початкової школи сприяє їхній стресостійкості, допомагаючи їм ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та продовжувати свою роботу з учнями у складних умовах.

Важливою якістю педагога, яка сприяє формуванню його стресостійкості, на думку Т. Рябовол, є емпатія [51].

Емпатія - це здатність людини розуміти та відчувати емоції, думки та переживання іншої особи, при цьому зберігаючи здатність розрізняти власні емоції від емоцій інших людей. Емпатія передбачає не лише співпереживання, але й здатність поставити себе на місце іншої людини, вловлювати її емоційний стан і реагувати на нього з розумінням та підтримкою.

Емпатія особистості може проявлятися в трьох напрямках: когнітивному, емоційному, поведінковому:

- когнітивна емпатія - це здатність зрозуміти, що інша людина відчуває чи думає. Вона пов'язана з усвідомленням думок, переконань або перспектив іншої особи, не обов'язково відчуваючи ті ж самі емоції;

- емоційна емпатія - здатність відчувати те, що відчуває інша людина. Це емоційний відгук на емоційний стан іншої людини, який може проявлятися як співпереживання або співчуття;

- поведінкова емпатія - бажання допомогти іншій людині або підтримати її, коли вона переживає труднощі. Це практичний аспект емпатії, який спонукає до дій на користь іншого.

Емпатія є важливою складовою міжособистісних стосунків і відіграє ключову роль у соціальному функціонуванні. Люди з високим рівнем емпатії, як правило, демонструють більше співчуття, розуміння та підтримки в спілкуванні. Емпатія також сприяє розвитку довіри та емоційної близькості у стосунках.

У педагогіці емпатія є важливим інструментом для вчителів, оскільки вона допомагає їм краще розуміти емоційний стан учнів, адаптувати навчання до їхніх потреб і створювати сприятливу атмосферу для навчання.

На думку Т. Рябовол: «Здатність людини відчувати почуття емпатії виступає основою будь-якого міжособистісного спілкування. При взаємодії з людьми у людини розвиваються і виявляються її здатність до співпереживання та розуміння.

Емпатійні особи мають більшу кількість друзів та знайомих, які ними дорожать та цінують. Їм простіше спілкуватися та, загалом, взаємодіяти з оточуючими. Від рівня розвитку емпатійних здібностей особистості залежить стиль їхньої поведінки, спілкування та впливу на інших людей» [51, с. 294].

Науковці Н. Стадник, О. Зайцева, В. Коц, О. Чуйко та ін. наголошують, що емпатія на тому чи іншому рівні є необхідною професійною якістю фахівців, робота яких пов'язана з людьми: лікарів, педагогів, психологів тощо [54; 66].

З точки зору Л. Перетятько, Н. Юдіної та ін. дослідників, основним атрибутом емпатії педагога є наявність рефлексії. Ця функція надає педагогу можливість вийти за межі свого професійного та педагогічного досвіду, конкретної педагогічної ситуації та своєї особистості, оцінюючи власні здібності та можливості своєї діяльності. Тому завдяки рефлексивній функції співпереживання забезпечує педагогам професійну моральну та гуманістичну стійкість [46].

На думку В. Радул, емпатія є ключовим елементом професійної компетентності педагогів і грає важливу роль у їхній роботі:

- допомагає педагогам розуміти унікальні потреби своїх учнів. Це особливо важливо при роботі з молодшими школярами;

- дозволяє педагогам створювати підтримку в емоційному відношенні до своїх учнів, надаючи їм відчуття розуміння та зацікавленості;

- здатність відчувати емоції інших допомагає педагогам в управлінні міжособистісними взаємодіями, сприяючи конструктивному спілкуванню та вирішенню конфліктів тощо [48].

Як зазначає Г. Скачкова, емпатійність педагога сприяє підвищенню рівня взаєморозуміння, покращує якість взаємодії з учнями, батьками та колегами, сприяє зниженню рівня стресу та позитивно впливає на стресостійкість вчителів [53]. На думку дослідниці емпатійні вчителі:

- можуть легше отримувати підтримку та розуміння від колег, оскільки вони демонструють здатність слухати, співчувати та розуміти потреби інших. Це допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, що часто є джерелом стресу;

- створюють сприятливий клімат в класі, де учні відчуваються підтриманими та заохоченими. Це може зменшити напругу та конфлікти в класі, що сприяє зниженню рівня стресу як для вчителя, так і для учнів;

- краще розуміють емоційні потреби своїх учнів та можуть ефективніше відреагувати на їхні виклики та потреби;

- можуть бути більш спроможними розпізнавати та виражати свої власні емоції та потреби. Це дозволяє їм зберігати емоційну стійкість та підтримувати своє психічне здоров'я, навіть у стресових ситуаціях.

Отже, емпатійність вчителів початкової школи сприяє їхній стресостійкості, роблячи їх більш спроможними впоратися зі стресовими ситуаціями та підтримувати емоційне благополуччя як у себе, так і у своїх учнів.

Наступною важливою якістю, яка сприяє формуванню стресостійкості вчителів початкової школи, є комунікативність - здатність відкрито спілкуватися з колегами, батьками та учнями.

На думку О. Чуйко, комунікативність вчителів початкової школи грає важливу роль у формуванні їхньої стресостійкості з огляду на те, що:

- допомагає вчителям ефективно спілкуватися з учнями, колегами, батьками та адміністрацією школи, що сприяє створенню підтримуючого середовища та зниженню рівня стресу;

- дозволяє педагогам знаходити підтримку та розуміння у колег;

- допомагає вчителям спілкуватися з батьками учнів, розуміти їхні очікування та обмінюватися інформацією про прогрес та потреби дитини. Це сприяє вирішенню конфліктів та покращенню партнерства між школою та сім'єю, що зменшує стрес для всіх сторін;

- вчителі з розвинутими комунікативними навичками можуть знаходити конструктивні рішення для проблем та зменшувати напругу в класі або серед колег;

- ефективна комунікація допомагає створити позитивний клімат в класі, де учні відчуваються підтриманими та заохоченими. Це може знизити рівень стресу як у вчителя, так і учнів, що сприяє загальному благополуччю та успіху [66].

Отже, емоційна стабільність, гнучкість, адаптивність, позитивне мислення, емпатійність та комунікативність є тими якостями, які сприяють формуванню стресостійкості у вчителів початкової школи, допомагаючи їм ефективно впоратися зі стресом та викликами професії.

**1.3. Аналіз стану формування стресостійкості учителів початкової школи в умовах воєнного стану**

Вже десятий рік на території нашої країни тривають бойові дії, два роки - в умовах повномасштабного вторгнення. Тривалий конфлікт є серйозним викликом для усього суспільства. Бойові дії мають серйозний вплив на всі сфери життя громадян, включаючи безпеку, економіку, соціальні відносини, психологічний стан, одним з проявів якого є здатність до подолання стресу (стресостійкість).

Аналіз літературних джерел з теми дослідження дозволив дійти висновку, що проблема формування стресостійкості у вчителів (зокрема початкової школи) в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною і висвітлена не лише в дослідженнях науковців, а має підтримку на державному рівні.

Так, згідно Наказу Президента України від 24.02.2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»; Листа МОН №1/3737-22 від 29.03.22 року «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» з метою підтримки учнів, батьків та педагогічних працівників закладів освіти передбачене надання їм психологічної підтримки та допомоги.

З точки зору В. Бобрицької, надання психологічної підтримки та допомоги вчителям початкової школи у воєнний час є надзвичайно важливим для збереження їхнього психічного здоров'я та здатності продовжувати роботу з учнями [4].

Науковці Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська З. та ін. розглядають можливі способи надання такої підтримки:

- проведення групових сесій психологічної підтримки. Організація регулярних зустрічей, де вчителі можуть вільно обговорювати свої емоції, ділитися досвідом та надавати один одному підтримку;

- індивідуальні консультації з психологом. Вчителям має бути наданий доступ до індивідуальних консультацій з досвідченим психологом, який може допомогти їм вирішувати особисті проблеми та стресові ситуації;

- підтримка від керівництва школи та освітніх організацій. Керівництво школи повинно активно підтримувати вчителів у важкий час, створюючи сприятливе робоче середовище, надаючи ресурси та виявляючи розуміння;

- надання вчителям актуальної інформації про психологічні реакції на стрес та способи їхнього подолання;

- заохочення вчителів до спільної діяльності, спілкування та підтримки один одного поза робочим часом може допомогти зміцнити їхні соціальні зв'язки та знизити відчуття соціальної ізоляції.

На думку науковців, ці заходи можуть сприяти збереженню психічного здоров'я та підтримці вчителів початкової школи в умовах воєнного стану, допомагаючи їм продовжувати свою важливу роботу з учнями у складних умовах [64].

В ході дослідження ми проаналізували досвід діяльності шкіл (Спеціалізована загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №12 (ліцей з початковою школою та гімназією) м. Хмельницького; «Ліцей № 8 Хмельницької міської ради»; «Ліцей № 9 Хмельницької міської ради»), в контексті формування стресостійкості вчителів початкової школи в умовах війни.

Результати опитування вчителів зазначених вище закладів освіти, щодо проблем зі стресостійкістю, з якими вони стикаються в роботі в умовах воєнного стану, виявили декілька ключових аспектів, а саме:

- більшість вчителів зазначили, що загальна атмосфера невизначеності та загроза безпеці викликають високий рівень емоційного напруження. Вони повідомили про труднощі з підтримкою власного емоційного стану, особливо під час евакуаційних навчань або реальних тривог;

- через постійне очікування можливих надзвичайних ситуацій і додаткове навантаження на емоційну сферу, вчителі часто відчувають емоційне та фізичне виснаження. Це призводить до зниження продуктивності та стійкості до стресу;

- педагоги зазначили, що умови воєнного стану впливають на поведінку учнів, що створює додатковий виклик для вчителів у підтримці дисципліни та організації навчального процесу. Учні також відчувають страх, що посилює емоційний тиск на вчителів;

- деякі вчителі відзначили, що відчувають нестачу підтримки як з боку адміністрації, так і від колег. Недостатня комунікація або несвоєчасна інформація щодо правил безпеки, навчальних процесів у кризових ситуаціях лише посилюють стрес;

- опитувані нами освітяни акцентували увагу на тому, що стрес призводить до частих фізичних симптомів, таких як головний біль, безсоння, підвищений тиск і хронічна втома;

- багато вчителів висловили потребу в додатковій психологічній допомозі та тренінгах зі стресостійкості. Вони зазначають, що впровадження системи психологічної підтримки в школах допомогло б знизити емоційне навантаження та покращити їхній емоційний стан.

Результати опитування свідчать про те, що питання стресостійкості є надзвичайно актуальним для вчителів, особливо в умовах воєнного стану, і потребує додаткової уваги з боку адміністрації та відповідних організацій.

Бесіда з керівниками закладів освіти та методистами показала, що в освітніх установах ведеться цілеспрямована робота з формування стресостійкості педагогів. Зокрема в «Ліцеї № 8» з цією метою вживаються для вчителів регулярно організовуються тренінги, присвячені методам боротьби зі стресом, технікам релаксації та управлінню емоціями.

Під час проведення тренінгу вчителів ознайомлюють з основами стресостійкості, її значенням і впливом на професійну діяльність. Обговорюються різні форми стресу та його вплив на психоемоційний стан.

Педагогам пропонують різноманітні техніки та методи управління стресом, такі як дихальні вправи, медитація, релаксація, техніки самоусвідомлення, які можуть бути використані як у професійній діяльності, так і в повсякденному житті.

Тренінги містять практичні вправи для розвитку емоційної стійкості. Вчителі беруть участь у рольових іграх, групових обговореннях та ситуаційних задачах, що дозволяє їм практикувати набуті навички у безпечному середовищі.

Під час спілкування учителі мають можливість обмінюватися досвідом, обговорювати свої переживання та отримувати підтримку від колег, що сприяє створенню атмосфери взаємопідтримки.

Для проведення тренінгів запрошують психологів та коучів, які мають досвід роботи в кризових ситуаціях. Це забезпечує високу якість навчання та дає учасникам можливість отримати професійну консультацію.

Такий формат діяльності надає педагогам практичні інструменти для підтримки емоційної стабільності в складних ситуаціях, допомагають їм зберігати психоемоційне здоров'я і ефективно виконувати свої обов'язки в умовах непередбачуваних обставин.

В спеціалізованій загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів №12 запроваджені уроки, присвячені емоційній саморегуляції, де вчителі разом з дітьми виконують дихальні вправи, медитують або займаються творчими проєктами для зняття емоційного напруження.

В закладі також практикуються групові заняття для учнів, батьків і педагогів з кіно-терапії.

Так, наприклад, з метою навчання школярів ідентифікувати власні емоції в школі був організований перегляд мультфільму «Думками навиворіт». Цей мультфільм є чудовим інструментом для роботи з емоційним інтелектом, оскільки він наочне демонструє різні емоційні стани через персонажів, які відображають радощі, страхи, гнів, сум і інші почуття.

Під час перегляду мультфільму учні могли спостерігати, як різні емоції впливають на поведінку персонажів, що допомогло їм краще зрозуміти власні переживання.

Після перегляду мультфільму було організовано обговорення, під час якого учні мали можливість поділитися своїми враженнями, висловити, які емоції вони відчували під час перегляду, і як ці емоції можуть відображати їх власний досвід.

Обговорення персонажів мультфільму сприяло розвитку емпатії, адже діти вчилися ставити себе на місце інших, аналізувати, чому персонажі реагують на певні ситуації саме так.

Мультфільм став відправною точкою для розмови про здорові способи управління емоціями, такі як дихальні вправи, фізична активність або творчість.

Для дорослої аудиторії був організований перегляд фільму «1+1», який демонструє широкий спектр емоцій – від сміху до сліз, що дозволяє глядачам ідентифікувати і усвідомлювати власні емоції. Це може допомогти зрозуміти, як реагувати на різні ситуації в житті.

Головні герої фільму проходять через різноманітні випробування, що показує, як важливо не здаватися і знаходити сили для подолання життєвих труднощів. Це надихає глядачів шукати шляхи вирішення проблем і вчитися на прикладі інших.

Хоча фільм торкається важких тем, він також демонструє силу гумору і оптимізму, що може допомогти людям змінити свій погляд на стресові ситуації. Це сприяє розвитку стратегії подолання стресу через позитивне мислення.

Педагогічний колектив «Ліцею № 8» співпрацює з міжнародною організацією «UNICEF». Педагоги закладу мають можливість брати участь у міжнародних проєктах, що дозволяє перейняти досвід вчителів із країн, які також пережили кризові ситуації.

Крім того в закладі освіти функціонує «Арт-студія», до відвідування якої запрошують не лише педагогів, а й учнів і їхніх батьків. Творчі заняття сприяють емоційному вираженню, зниженню рівня стресу та формуванню позитивного ставлення до життя.

На думку адміністрації закладу «Арт-студія» надає учасникам можливість виразити свої емоції та переживання через живопис, малювання, ліплення та інші види мистецтва. Це може стати важливим способом обробки стресу і негативних емоцій.

Заняття мистецтвом допомагають знизити рівень тривоги та емоційного напруження. Процес створення, зосередження на художньому завданні дозволяє відволіктися від повсякденних проблем і стресових ситуацій.

Шкільна «Арт-студія» є місцем для спільної діяльності, що сприяє розвитку соціальних зв'язків та взаємопідтримки. Спільні проєкти, обговорення творчих ідей сприяють формуванню позитивної атмосфери.

Заняття в арт-студії допомагають розвивати гнучкість і здатність адаптуватися до змін. Учні, вчителі та батьки вчаться справлятися з невдачами в творчому процесі, що формує позитивне ставлення до труднощів у повсякденному житті.

Ми з’ясували, що в усіх трьох освітніх закладах створені команди психологів, а також залучаються зовнішні фахівці, які надають консультації педагогам щодо подолання емоційного напруження. Психологи проводять індивідуальні та групові консультації, спрямовані на підвищення стресостійкості та зменшення впливу негативних чинників.

Керівники закладів освіти працюють над поліпшенням умов праці педагогів. Це передбачає вдосконалення матеріально-технічної бази, оптимізацію робочого графіка, надання можливостей для відпочинку та проведення неформальних зустрічей, які сприяють зниженню стресу.

Крім того, в зазначених школах проводиться робота зі створення відчуття безпеки для вчителів і учнів, навіть в умовах постійної небезпеки. Керівництво шкіл організовує евакуаційні заходи, продумує маршрути для безпечного пересування дітей та забезпечує умови для дистанційного навчання, коли це необхідно.

Корисною та важливою ініціативою для підтримки педагогічного персоналу під час кризових ситуацій є проведення дистанційних тренінгів, що організовуються різними установами, які спеціалізуються на підтримці освітніх працівників та наданні психологічної допомоги.

Так, урядові департаменти освіти організовують тренінги та семінари для учителів початкової школи через такі онлайн платформи, як:

- «Zoom» - популярна платформа для відеоконференцій, що дозволяє проводити інтерактивні онлайн-тренінги та семінари з можливістю екранного ділення, чату та роботи в малих групах;

- «Microsoft Teams» - платформа, яка поєднує можливості відеозв'язку, чату та спільної роботи. Зручна для організації навчання, обміну матеріалами та спільного виконання завдань;

- «Webex» - платформа для відеоконференцій, що пропонує функції для проведення інтерактивних семінарів і тренінгів;

- «Edmodo» - платформа для онлайн-навчання, яка дозволяє організувати навчальний процес, створювати групи та обмінюватися ресурсами між учителями та ін.

Вибір платформи залежить від потреб і можливостей учасників, а також від формату навчального заходу.

Отже, аналіз проблеми формування стресостійкості учителів початкової школи в умовах воєнного стану, дозволив дійти висновку, що дана проблема є надзвичайно актуальною і має підтримку на державному рівні, яка передбачає надання психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу: учням, батькам та педагогам.

До переліку основних способів такої підтримки відносяться:

- групові сесії психологічної підтримки,

- індивідуальні консультації з психологом,

- підтримка від керівництва школи та освітніх організацій,

- надання вчителям актуальної інформації про психологічні реакції на стрес та способи їхнього подолання;

- заохочення вчителів до спільної діяльності, спілкування та підтримки один одного поза робочим часом,

- проведення дистанційних тренінгів тощо.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

**2.1 Характеристика методик дослідження формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи**

Дослідження стресостійкості майбутніх вчителів початкової школи є важливим завданням, оскільки професія вчителя вимагає високого рівня емоційної витривалості та здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Емпіричне дослідження стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи проводилося на базі Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії. Вибірку склали студенти 4 курсу факультету початкової освіти та філології (у кількості 30 осіб).

Вік респондентів був обраний через те, що саме на цьому етапі навчання студенти наближаються до завершення професійної підготовки та входять у період інтенсивної практичної діяльності. Цей час є критичним для розвитку професійних компетенцій, а також для формування особистісної та емоційної стійкості, необхідної в умовах майбутньої професійної діяльності.

Студенти 4 курсу вже мають певний досвід педагогічної практики, що дозволяє досліджувати їхні реакції на стресові ситуації, які виникають у професійній сфері, а також оцінити їхню здатність до адаптації та управління стресом в умовах реальної шкільної роботи.

Слід зазначити, що здобувачі освіти адекватно поставились до пропозиції взяти участь у дослідженні, виявили живу зацікавленість не лише до процедури дослідження, а й до його результатів.

Під час діагностики ми планували виявити наявність ознак стресу у досліджуваних, їхню здатність до подолання стрес-факторів, а також дослідити стан розвитку якостей, важливих для формування стресостійкості у вчителів початкової школи, а саме:

- емоційного інтелекту;

- емпатії;

- комунікативності.

В таблиці 2.1. наведена коротка характеристика використаного діагностичного інструментарію.

Таблиця 2.1

**Діагностичний інструментарій**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Методика | Мета |
| 1 | Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) (Додаток А) | Визначення ознак стресу: інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізиологічних. |
| 2 | Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова) (Додаток Б) | Визначення рівня стресостійкості особистості. |
| 3 | Методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (В.В.Зарицька) (Додаток В) | Визначення рівня розвитку емоційного інтелекту за чотирма ознаками: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні |
| 4 | Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко) (Додаток Ґ) | Виявлення емпатії, як здатності особистості співпереживати проблемам інших людей. |
| 5 | Тест «Оцінка комунікативності вчителя» (В. Ряховськй) (Додаток Д) | Виявлення стану комунікативності вчителя. |
| 6 | Анкета на виявлення стресостійкості майбутніх вчителів початкової школи (Додаток Е) | Оцінка рівня стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності. |

Схарактеризуємо діагностичний інструментарій більш детально.

1) Тест на визначення ознак стресу (за В. Щербатих).

Мета: оцінка відчуття стресу у досліджуваного та виявлення проявів, найбільш виражених у нього (інтелектуальних, поведінкових, емоційних або фізіологічних). Цей тест включає запитання, що стосуються кожної з цих категорій.

За наявність перелічених інтелектуальних і поведінкових ознак досліджуваний має поставити собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Рівень прояву стресу визначається за загальною сумою балів. Так, показник:

- від 0 до 5 балів означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній;

- від 6 до 12 балів - помірний стрес,

- від 13 до 24 балів - досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму,

- від 25 до 40 балів - стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта;

- понад 40 балів - виснаження запасів адаптаційної енергії.

2) Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)

Мета: Визначення рівня стресостійкості особистості.

Досліджуваним пропонується підрахувати суму балів, яку вони набрали, відповідаючи на 18 питань анкети і визначити власний рівень стійкості до стресу.

Рівень стресостійкості визначається за загальною сумою балів. Так, показник:

- від 43 до 54 балів свідчить про низький рівень стійкості до стресу;

- від 31 до 42 балів - про середній рівень;

- від 18 до 30 балів - про високий рівень.

3) Методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» (В. Зарицька)

Мета: визначення рівня розвитку емоційного інтелекту за чотирма ознаками: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні.

Оцінка кожної ознаки за методикою проводиться відповідно з ключем (Табл.2.2)

Таблиця 2.2

**Ключ для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Шкала | Пункт тверджень | Макс. кількість балів | Рівень розвитку емоційного інтелекту  (в балах) | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Низький |
| 1 | Розуміння особистістю власних емоцій | 1-20 | 60 | 51-60 | 31-50 | 16-30 | 0-15 |
| 2 | Самоконтроль і саморегуляція емоцій | 21-38 | 54 | 47-54 | 28-46 | 14-27 | 0-13 |
| 3 | Розуміння особистістю емоцій інших | 39-59 | 63 | 55-63 | 32-54 | 17-31 | 0-16 |
| 4 | Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні | 60-76 | 51 | 45-51 | 26-44 | 13-25 | 0-12 |
| 5 | Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту | 76 | 228 | 198-228 | 117-197 | 60-116 | 0-59 |

4) Методика «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко).

Мета методики: виявлення емпатії, як здатності особистості співпереживати проблемам інших людей.

Методика «Діагностика рівня емпатії» використовується для оцінки емпатії у різних груп населення, включаючи студентів, фахівців у сфері психології та соціальної роботи, а також у вивченні психологічних особливостей осіб з різними типами розладів особистості.

В ході роботи за методикою «Діагностика рівня емпатії» учасники заповнюють опитувальний лист, який містить питання або твердження, пов'язані з різними аспектами емпатії, такими як співчуття, розуміння почуттів інших тощо.

Отримані дані оцінюються за допомогою шкал, які визначають рівень емпатії у респондентів. Після збору даних і їхньої оцінки проводиться аналіз результатів. Це дозволяє визначити рівень емпатії у досліджуваних осіб, виявити відмінності між різними групами та здійснити подальші висновки.

Методика «Діагностика рівня емпатії» дозволяє не лише виміряти рівень емпатії у людини, але і вивчити зв'язок між емпатією та різними психологічними чи соціальними характеристиками. Це може бути корисним для психологів, вчителів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми і бажають розуміти їхні почуття та переживання.

5) Тест «Оцінка комунікативності вчителя» (В. Ряховськй)

Мета: виявлення комунікативності вчителя.

Тест, розроблений В. Ряховським, допомагає визначити рівень комунікативних навичок та вміння взаємодіяти з учнями, колегами і батьками. Цей тест складається з 16 питань, на які необхідно відповідати «так», «іноді» або «ні». Кожна відповідь оцінюється певною кількістю балів.

Отримані бали сумуються, і за класифікатором визначається, до якого рівня комунікабельності відноситься досліджуваний:

- 25 - 32 бали - низький рівень комунікабельності;

- 9-24 бали - середній;

- 0-8 балів - високий.

6) Для виявлення рівня стресостійкості майбутніх вчителів початкової школи ми розробили анкету (Додаток Е), яка містить питання, спрямовані на оцінку їхнього ставлення до стресових ситуацій, механізмів подолання стресу та рівня емоційної стійкості.

Анкета містить 10 питань:

1. Як ви реагуєте на складні ситуації в роботі?

2.Чи буває у вас відчуття емоційного вигорання під час навчання чи виконання професійних обов'язків?

3.Що ви робите, коли стикаєтеся зі стресом під час роботи або навчання?

4. Як ви зазвичай почуваєтеся після вирішення стресової ситуації?

5.Які стратегії подолання стресу ви використовуєте?

6. Як часто ви відчуваєте тривожність щодо майбутньої професії вчителя?

7.Як ви ставитеся до необхідності працювати в стресових умовах (наприклад, під час екзаменів, критичних ситуацій на роботі)?

8. Чи вмієте ви відновлювати свій емоційний стан після складного дня на роботі або навчанні?

9.Як ви ставитеся до критики з боку керівників чи колег?

10. Як ви оцінюєте свою здатність підтримувати позитивний настрій серед колег чи учнів навіть у складних ситуаціях?

До кожного питання пропонуються 3 варіанти відповідей (анкета, в якій пропонуються варіанти відповідей, називається закритою анкетою. У такій анкеті респондентам пропонуються чітко визначені варіанти відповідей, з яких вони обирають найбільш відповідний). Студентам пропонується відповісти на кожне запитання, обираючи варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхнє ставлення або поведінку у стресових ситуаціях.

За кожну відповідь «а» нараховується 1бал, «б» – 2 бали, «в» – 3 бали.

Обробка результатів акетування проводиться за наступним ключем:

10-16 балів - високий рівень стресостійкості. Студент добре справляється зі стресом і знаходить ефективні способи для його подолання.

17-23 бали - середній рівень стресостійкості. Досліджуваний здатний справлятися зі стресом, але потребує вдосконалення деяких навичок.

24-30 балів - низький рівень стресостійкості. Респонденту варто звернути увагу на розвиток навичок саморегуляції та пошук нових стратегій управління стресом.

На основі описаних вище діагностичних методик нами були виокремлені критерії та показники для визначення рівнів стресостійкості студентів - майбутніх вчителів, які охоплюють три основні рівні: високий, середній та низький, із відповідними характеристиками та поведінковими проявами.

1. Високий рівень стресостійкості особистості.

Емоційна стабільність: впевнено контролює свої емоції навіть у стресових ситуаціях; зберігає спокій, налаштована оптимістично.

Поведінкова адаптивність: швидко адаптується до нових обставин, легко приймає зміни.

Рівень саморегуляції: використовує ефективні стратегії для зняття стресу, володіє навичками самоконтролю і релаксації.

Соціальні навички: комунікабельна, впевнена у собі, легко налагоджує відносини та взаємодіє з іншими.

2. Середній рівень стресостійкості особистості.

Емоційна стабільність: проявляє коливання у рівні емоційного контролю, у стресових ситуаціях може відчувати тривогу чи розгубленість.

Поведінкова адаптивність: адаптується до змін, але потребує часу та додаткової мотивації; іноді демонструє уникання проблемних ситуацій.

Рівень саморегуляції: застосовує окремі методи саморегуляції, проте не завжди послідовно; іноді потребує зовнішньої підтримки для зняття стресу.

Соціальні навички: здатна до спілкування, але часом має труднощі в налагодженні нових контактів чи розв'язанні конфліктів.

3. Низький рівень стресостійкості особистості.

Емоційна стабільність: часто проявляє нестабільність емоцій, схильна до роздратування, паніки або занепокоєння у стресових ситуаціях.

Поведінкова адаптивність: важко адаптується до змін, часто уникає проблем або перенавантажується від стресових факторів.

Рівень саморегуляції: не використовує методи саморегуляції, потребує постійної зовнішньої допомоги для подолання стресу.

Соціальні навички: часто відчуває труднощі у спілкуванні, конфліктні ситуації викликають дистрес, недостатньо впевнена у собі.

Ці критерії допомагають комплексно оцінити рівень стресостійкості, враховуючи як емоційні та поведінкові особливості, так і соціальні навички та саморегуляцію, важливі для майбутньої професії вчителя.

Показники, які були отримані за результатами кожної діагностичної методики та анкетування, ми проаналізували та оформили у вигляді таблиць та рисунків.

**2.2 Аналіз та інтерпретація даних, отриманих у результаті дослідження формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи**

На першому етапі діагностики формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи був застосований «Тест на визначення ознак стресу» (за В. Щербатих). В ході тестування ми планували здійснити оцінку найбільш виражених проявів стресу у кожного з досліджуваних.

У таблицях 2.3 (Додаток Ж) - 2.4 представлені результати діагностики за цією методикою.

Таблиця 2.4

**Показники рівня прояву ознак стресу в досліджуваній групі**

**(за тестом В. Ю. Щербатих)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість | % |
| Стрес відсутній | 4 | 13,3 % |
| Низький (помірний стрес) | 19 | 63,3 % |
| Середній (виражений стрес) | 5 | 16,7 % |
| Високий (стан сильного стресу) | 2 | 6,7 % |
| Всього | 30 | 100% |

Для наочного зображення наведемо отримані результати у вигляді діаграми (рис.2.1).

*Рис. 2.2. Показники рівня прояву ознак стресу в досліджуваній групі*

Отже, в результаті діагностики відсутність ознак стресу продемонстрували лише 4 (13,3%) досліджуваних.

Найчисельнішою серед майбутніх педагогів виявилася група, для якої характерні помірні прояви стресу (здебільшого емоційні) - 19 осіб (63,3% від загальної кількості). Особи, які увійшли до цієї групи відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку тощо.

Для 5 (16,7%) респондентів характерне досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, але особливе занепокоєння викликали 2 досліджуваних (6,7% від загальної кількості групи), в яких були виявлені ознаки сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

На наступному етапі діагностики ми застосували опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова).

В ході тестування ми запропонували кожному досліджуваному здійснити самооцінку рівня власної стресостійкості.

У таблицях 2.5 (Додаток З) - 2.6 представлені результати діагностики за цією методикою. Для наочного зображення отримані результати наведені у вигляді діаграми (рис.2.2).

Таблиця 2.6

**Показники рівня стресостійкості в досліджуваній групі**

**(за опитувальником С. Максименко, Л. Карамушка,**

**Т. Зайчикова)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість | % |
| Низький рівень | 9 | 30 % |
| Середній рівень | 14 | 46,7 % |
| Високий рівень | 7 | 23,3 % |
| Всього | 30 | 100% |

*Рис. 2.2. Показники рівня стресостійкості в досліджуваній групі*

Отже, в результаті діагностики рівня стресостійкості у досліджуваних,найчисельнішою виявилася група, яка продемонструвала середній рівень стійкості до стресу 14 (46,7%) осіб. Слід зазначити, що в респондентів, яких ми віднесли до цієї групи під час попереднього тестування спостерігалися помірні ознаки стресу.

Для 9 (30%) здобувачів освіти властивий низький рівень стійкості до стресу. Під час попереднього тестування у цих досліджуваних були виявлені виражені ознаки стресу.

Високий рівень стресостійкості продемонстрували 7 (23,3%) респондентів. Слід зазначити, що під час попереднього тестування в цих осіб ознаки стресу не спостерігалися.

На наступному етапі діагностики ми досліджували рівень розвитку емоційного інтелекту респондентів за чотирма ознаками: розуміння особистістю власних емоцій; самоконтроль і саморегуляція емоцій; розуміння емоцій інших людей; використання емоцій у діяльності та спілкуванні.

З цією метою була застосована методика «Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту» В.В. Зарицької. Аналіз результатів психологічного дослідження за допомогою даної методики наведений у таблицях 2.7. (Додаток И) -2.8.

Таблиця 2.8

**Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту досліджуваних за методикою В.В. Зарицької**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість респондентів | % |
| Високий | 6 | 20 % |
| Достатній | 5 | 16,7 % |
| Середній | 12 | 40 % |
| Низький | 7 | 23,3 % |
| Всього | 30 | 100% |

Отже, діагностика за методикою В. Зарицькоїпоказала наступне:

- 23,3 % респондентів (7 осіб) продемонстрували низьку здатність до розуміння власних емоцій; самоконтролю і саморегуляції емоцій; розуміння емоцій інших, а також використання емоцій у діяльності і спілкуванні;

- 40 % (12 осіб) мають середній рівень досліджуваної здатності;

- у 16,7 % (5 респондентів) – виявлений достатній рівень;

- лише 20 % (6 здобувачів освіти) мають високий рівень досліджуваної здатності.

Для наочності представимо отримані дані у вигляді діаграми (Рис. 2.3)

*Рис. 2.3. Рівень розвитку емоційного інтелекту досліджуваних за методикою В. Зарицької*

Наступним кроком діагностики було визначення рівня розвитку емпатії майбутніх педагогів. З цією метою була застосована методика «Діагностика рівня емпатії» (В. Бойко). Аналіз результатів дослідження за допомогою даної методики наведений у таблицях 2.9. (Додаток К) -2.10.

Таблиця 2.10

**Загальний рівень розвитку емпатії досліджуваних за методикою**

**В. Бойка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість | % |
| Високий рівень | 9 | 30 % |
| Середній рівень | 14 | 46,7 % |
| Низький рівень | 7 | 23,3 % |
| Всього | 20 | 100% |

Для наочного зображення наведемо отримані результати у вигляді діаграми (рис.2.4).

*Рис. 2.4. Показники рівня емпатії студентів досліджуваної групи*

*(за методикою В. Бойка)*

Отже, в результаті діагностики рівня розвитку емпатії студентів 4 курсу за методикою В. Бойка, ми дійшли такого висновку:

- низький рівень досліджуваної якості продемонстрували 7 майбутніх педагогів, що становить 23,3 % від загальної чисельності досліджуваної групи;

- група студентів, які продемонстрували середній рівень досліджуваної якості виявилася найбільш чисельною і склала 14 майбутніх педагогів, що становить 46,7 % від загальної чисельності досліджуваної групи;

- високий рівень емпатії продемонстрували 9 (30%) досліджуваних.

На наступному етапі дослідження ми використали тест «Оцінка комунікативності вчителя» (В. Ряховський).

Аналіз результатів дослідження за допомогою даної методики наведений у таблицях 2.11.(Додаток Л) -2.12.

Таблиця 2.12

**Загальний рівень розвитку розвитку комунікативності досліджуваних**

**(за методикою В. Ряховського)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість | % |
| Високий рівень | 7 | 23,3 % |
| Середній рівень | 18 | 60 % |
| Низький рівень | 5 | 16,7 % |
| Всього | 20 | 100% |

Для наочного зображення наведемо отримані результати у вигляді діаграми (рис.2.5).

*Рис. 2.5. Показники рівня комунікативності студентів досліджуваної групи*

*(за методикою В. Ряховського)*

Отже, в результаті діагностики рівня розвитку комунікативності досліджуваних за методикою В. Ряховського, ми дійшли такого висновку:

- низький рівень досліджуваної якості продемонстрували 5 майбутніх педагогів, що становить 16,7% від загальної чисельності досліджуваної групи;

- група студентів, які продемонстрували середній рівень досліджуваної якості виявилася найбільш чисельною і склала 18 майбутніх педагогів, що становить 60% від загальної чисельності досліджуваної групи;

- високий рівень комунікативності продемонстрували 7 (23,3%) досліджуваних.

На заключному етапі діагностики ми провели анкетування, спрямоване на оцінку рівня стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності.

Аналіз результатів дослідження за допомогою даної методики наведений у таблицях 2.13.(Додаток М) - 2.14.

Таблиця 2.14

**Загальний рівень стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності**

**(на основі анкетування)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рівень | Кількість | % |
| Високий рівень | 5 | 16,7 % |
| Середній рівень | 18 | 60 % |
| Низький рівень | 7 | 23,3 % |
| Всього | 20 | 100% |

Для наочного зображення наведемо отримані результати у вигляді діаграми (рис.2.6).

*Рис. 2.6. Показники рівня стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності*

*(на основі анкетування)*

Якісний аналіз отриманих відповідей показав наступне:

На питання: Як ви реагуєте на складні ситуації в роботі?, більшість респондентів відповіла: «Швидко знаходжу рішення і не втрачаю спокою» (15 виборів), при цьому відчувають значний стрес і потребують підтримки 6 майбутніх педагогів;

Із загальної кількості опитаних студентів 13 не мають відчуття емоційного вигорання під час навчання чи виконання професійних обов'язків; відчувають його іноді - 10, доволі часто – 7.

На питання «Що ви робите, коли стикаєтеся зі стресом під час роботи або навчання?» були отримані наступні відповіді:

- шукаю можливості для відпочинку або змінюю вид діяльності – 15 осіб;

- обговорюю проблеми з колегами чи друзями – 5 респондентів;

- залишаю проблему без вирішення або уникаю її – 10 майбутніх педагогів.

Найбільш поширеними стратегіями подолання стресу серед опитуваних виявилися наступні:

- фізичні вправи – 12 осіб,

- уникнення вирішення проблем – 10 осіб;

- розмова з близькими людьми – 8 осіб.

в) або намагаюся не думати про них. 10

Відчуття тривожності щодо майбутньої професії вчителя 13 респондентів відчувають у значній мірі; іноді, але намагаються контролювати ці емоції – 10 майбутніх фахівців; рідко або ніколи - лише 7.

На питання: «Як ви ставитеся до критики з боку керівників чи колег?» були отримані наступні відповіді:

- приймаю її як можливість для покращення – 5 осіб;

- залежить від ситуації, інколи важко сприймаю – 10 осіб;

- критика викликає у мене стрес і негативні емоції – 14 осіб.

Серед опитуваних 11 респондентів вважають, що їм добре вдається підтримувати позитивний настрій серед колег чи учнів навіть у складних ситуаціях; часто самі потребують підтримки і не можуть її надавати іншим – 10 майбутніх педагогів.

Таким чином, результати, отримані під час діагностики, вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи щодо формування стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи.

**РОЗДІЛ 3**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНий інструментарій ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

**3.1. Методи формування стресостійкості у майбутніх учителів початкової школи**

Формування стресостійкості у майбутніх учителів початкової школи є важливою частиною їхньої професійної підготовки. Оскільки вчителі постійно стикаються з різними викликами - від емоційних та психологічних до організаційних та соціальних, - розвиток стійкості до стресу сприяє їхній успішній роботі та загальному добробуту. Розглянемо кілька основних методів, які можуть бути використані для формування стресостійкості:

1. Навчання технікам релаксації

Дихальні вправи. Розвиток навички контролю дихання допомагає швидко знижувати рівень стресу та заспокоюватися в напружених ситуаціях. Наприклад, техніка «глибокого дихання» або «діафрагмального дихання» є ефективною для зняття стресу.

Медитація - це практика, яка навчає фокусувати увагу на поточному моменті, що знижує тривожність і сприяє розвитку стійкості до стресових факторів.

Прогресивна м'язова релаксація. Ця техніка полягає в поступовому напруженні та розслабленні різних груп м'язів, що допомагає зменшити фізичну напругу та стрес.

2. Педагогічна практика та рефлексія

Педагогічна практика в умовах реальних шкіл дозволяє студентам зіткнутися з професійними викликами та вчитися справлятися зі стресовими ситуаціями в контролюваному середовищі. Після кожної практики проводяться рефлексії, де студенти аналізують власні емоції та поведінку в різних ситуаціях, що сприяє їхньому професійному та емоційному зростанню.

Менторинг та підтримка від досвідчених викладачів. Під час педагогічної практики важливо мати підтримку наставників, які можуть надати поради, як уникати або долати стресові ситуації.

3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)

Навчання майбутніх учителів технікам когнітивно-поведінкової терапії допомагає їм змінювати негативні мисленнєві патерни, що можуть викликати стрес. Замість того, щоб переживати або драматизувати складні ситуації, студенти вчаться об'єктивно оцінювати ситуацію та застосовувати конструктивні методи її вирішення.

4. Розвиток навичок тайм-менеджменту

Навчання плануванню та пріоритезації завдань. Оскільки ефективне управління часом допомагає зменшити стрес, студенти мають навчитися розподіляти час для різних завдань та уникати перевантаження.

Методика «Pomodoro» або інші техніки тайм-менеджменту можуть допомогти в організації часу та уникненні перенапруги.

5. Соціальна підтримка та співпраця

Групові обговорення. Спільна робота з однокурсниками допомагає студентам відчувати себе підтриманими в складних ситуаціях. Важливо формувати командні навички, де кожен член може отримати емоційну підтримку.

Техніки активного слухання. Розвиток цих навичок дозволяє студентам краще взаємодіяти з колегами, учнями та батьками, що знижує рівень конфліктності та стресу.

6. Фізична активність

Спорт та фізичні вправи мають значний вплив на зниження рівня стресу. Регулярна фізична активність допомагає знімати емоційне напруження, покращує настрій і сприяє загальному благополуччю.

Йога. Це один із методів, який поєднує фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію, що є ефективним для підтримання емоційної рівноваги.

7. Рольові ігри та моделювання стресових ситуацій

Моделювання стресових ситуацій у класі. Наприклад, конфлікти з батьками або учнями, критичні ситуації під час уроку. Студенти вчаться розв'язувати ці ситуації, що допомагає їм краще підготуватися до реальних викликів у професійній діяльності.

Рольові ігри. Використання таких методів дозволяє майбутнім учителям спробувати себе у різних стресових ролях, що допомагає виробити стратегії їх подолання.

8. Психолого-педагогічні тренінги

Тренінги з управління стресом допомагають студентам розуміти природу стресу, вчать їх ідентифікувати стресові ситуації та ефективно реагувати на них.

З метою вдосконалення роботи з формування стресостійкості у майбутніх учителів початкової школи ми звернулися до розробки та впровадження психолого-педагогічного тренінгу.

Психолого-педагогічний тренінг є одним з найбільш поширених методів групової роботи на сучасному етапі. Під цим поняттям розуміють форму активного навчання, яка використовується для підвищення професійної компетентності педагогів, розвитку їхніх психологічних та педагогічних знань і навичок. Він спрямований на вдосконалення особистісних та професійних якостей педагогів, що дозволяє їм ефективніше виконувати свої професійні обов'язки та сприяти розвитку учнів.

З метою підвищення рівня стресостійкості майбутніх педагогів, розвитку їхньої здатності керувати своїми емоціями, навчання їх технікам релаксації, а також розвитку якостей, важливих для формування їхньої стійкості до стресу, ми розробили та реалізували тренінг: «Формуємо стресостійкість майбутнього педагога»(Додаток Н).

Крім того ми запропонували майбутнім педагогам виконання самостійних вправ на розвиток емпатії, які рекомендує психолог Деніел Кіран.

Вправа 1. Створення вашого емоційного словника

Створення власного емоційного словника - це чудова вправа, що допомагає людині розуміти свої власні почуття та емоції, а також розвивати свідомість щодо своїх емоційних реакцій. Ось кілька кроків, які можна виконати для створення такого словника:

Визначення емоційних станів: Почніть зі списку різних емоційних станів, з якими ви можете стикатися в повсякденному житті. Це можуть бути такі емоції, як радість, смуток, злість, страх, подяка, цікавість, вдячність тощо. Великий список емоцій можна знайти в інтернеті — психологи налічують від 200 до 500 емоційних станів. Емоції можна розділити за категоріями на позитивні, болючі (негативні) та нейтральні. Позитивною може вважатися щастя, збудження, спокій, надія. Негативною — страх, агресія, вина, смуток, порожнеча, занижена самооцінка, розпач. Нейтральній – подив, цікавість, інтерес. У свою чергу хворобливі емоції можна поділити на важкі та легкі. Тяжкими можуть бути гнів, фрустрація, роздратування, у той час як легені – це смуток, вина, порожнеча, низька самооцінка.

Опис емоцій: Для кожної емоції запишіть короткий опис того, як вона проявляється у вас. Наприклад, якщо ви описуєте радість, можете написати: «Це почуття легкості, щастя та задоволення. Я відчуваю радість, коли відбувається щось приємне або коли я зустрічаю своїх друзів».

Ситуації, що викликають емоції: Для кожної емоції подумайте про ситуації або події, які можуть викликати цю емоцію. Наприклад, для злості це може бути ситуація, коли вас несправедливо критикують.

Реакції на емоції: Запишіть, як ви зазвичай реагуєте на ці емоції. Це може бути фізична реакція (наприклад, зміна пульсу), емоційна реакція (наприклад, плаксивість) або психологічна реакція (наприклад, бажання втекти від ситуації).

Стратегії управління емоціями: Розгляньте різні способи управління цими емоціями. Це може бути дихальні вправи для заспокоєння, ведення щоденника, розмова з другом або зайняття улюбленою справою.

Практика і вдосконалення: Використовуйте свій емоційний словник для відстеження своїх емоційних станів та пошуку стратегій, щоб краще з ними справлятися. Чим більше ви практикуєте це, тим більше зростає ваша емоційна свідомість.

Створення власного емоційного словника може допомогти вам краще розуміти себе та керувати своїми емоціями в різних ситуаціях життя.

Вправа 2. Розпізнавання емоцій та думок

Опис: у цій вправі необхідно закінчити речення, яке починається зі слів «я відчуваю...», за якою слідує емоція. Наприклад: Я відчуваю себе щасливим, коли бачу свого друга. Я захоплююся, коли малюю. Я почуваюся сумним, коли розумію, що настає осінь.

Вправу з розпізнавання емоцій та думок можна провести в групі за таким алгоритмом:

- підготовка матеріалу: Знайдіть колекцію фотографій або коротких відеофрагментів, на яких зображені різні люди у різних ситуаціях. Важливо, щоб вони передавали різноманітні емоції та становища,

- пояснення завдання: Поясніть учасникам вправи, що їхнє завдання полягає в тому, щоб спробувати розпізнати емоції та думки людей на фотографіях або відео,

- спостереження та аналіз: Покажіть учасникам по одній фотографії або відео та попросіть їх описати емоції, які вони сприймають на обличчі або жестах людини на зображенні. Потім попросіть їх розповісти про можливі думки чи ситуації, які могли би викликати ці емоції,

- обговорення: Після кожної фотографії або відео проведіть коротку дискусію з учасниками, порівнюючи їхні спостереження та враження. Обговорення може включати спільний аналіз та обгрунтування різних інтерпретацій,

- висновки: Завершіть вправу зібранням висновків та підведенням підсумків. Підкресліть важливість емоційного інтелекту та розуміння емоційних сигналів у взаємодії з іншими.

Ця вправа не лише допомагає розвивати навички сприйняття емоцій, але й сприяє покращенню міжособистісного спілкування та розумінню емоційної сфери людських відносин.

Вправа 3. Створення речень та емпатійних відповідей.

Опис: Ваше завдання – створити речення, маючи шаблон та підставляючи свій готовий список емоцій. Шаблон для вправи в команді та наодинці: «Ти відчуваєш \_\_\_, бо \_\_\_. Я правий?» «Я відчуваю \_\_, тому що \_\_\_».

Наприклад. Батько прийшов додому дуже втомленим і сказав, що втратив свою роботу. Емпатична відповідь: «Тату, ти відчуваєш себе стурбованим через те, що втратив роботу? Я правий?»

Вправа 4. Перестановка ролей

Опис: емпатія проявляється у тому випадку, коли ви уявляєте себе в ролі іншої людини. Ви можете пройти цю вправу як у групі, так і окремо. Згадайте всіх своїх знайомих та близьких, складіть список цих людей. Потім почергово вживайтеся в ці ролі. Дайте відповідь на запитання: Як вас звати? Яким є ваш вік? Які ваші улюблені книги? Куди ви їздили у відпустку? Що ви найбільше любите? Що вас найбільше засмучує? Що в вас викликає захоплення? Чого ви боїтесь? На що чи на кого ви найчастіше сподіваєтесь? Суть вправи в тому, щоб перестати думати про свої проблеми і замислитися над тим, що відчуває інша людина і чому.

Ось як можна провести цю вправу в групі:

- пояснення завдання: Почніть з пояснення учасникам, що вони матимуть можливість відчути емоції та думки інших людей, перевтілившись у їхні ролі.

- вибір ситуацій: Оберіть конкретні ситуації або проблеми, з якими можуть стикатися люди. Наприклад, це може бути ситуація конфлікту з керівником на роботі, проблема вдома з дитиною або спроба знайти спільну мову з новим однокласником.

- розподіл ролей: Розділіть учасників на пари або невеликі групи. Кожна пара або група отримує роль та перспективу одного з учасників у ситуації.

- діалог та взаємодія: Кожна пара або група має взаємодіяти, враховуючи роль, яку вони грають. Вони можуть обговорювати свої емоції, думки, потреби та переживання, які виникають у цій ситуації.

- зміна ролей: Після того, як учасники мають можливість відчути перспективу однієї сторони ситуації, попросіть їх помінятися ролями. Це дозволить їм поглянути на ситуацію з іншого боку та розвинути емпатію до інших учасників.

- обговорення та висновки: Після завершення вправи запросіть учасників поділитися своїми враженнями, спостереженнями та висновками. Обговорення може стосуватися того, як їхнє розуміння ситуації змінилося після того, як вони пережили роль іншої особи.

Ця вправа допомагає учасникам розвинути емпатію, краще розуміти точки зору інших людей та виробити навички співпереживання, що є важливими для побудови здорових міжособистісних відносин.

Вправа 5. Дублювання

Опис:

Вправа «Дублювання» - це чудовий спосіб спілкування та підтримки в парі. Процес проведення вправи передбачає наступні етапи:

- формування пар. Учасники формують пари. Кожна пара складається з двох осіб: спікера та слухача,

- спікер розповідає своєму партнерові про щасливі спогади, моменти радості чи захоплення у своєму житті. Він може описувати події, ситуації або емоції, які призвели до цього почуття щастя,

- активне слухання. Слухач уважно слухає спікера без переривання, проявляючи зацікавленість та співчуття до його історії,

- дублювання. Після того, як спікер закінчує свою розповідь, слухач повторює ключові моменти або фрази, які він почув від спікера. Це може включати висловлення емоцій чи підкреслення важливих деталей,

- обмін ролями. Після того, як одна пара завершує вправу, учасники можуть обмінятися ролями, дозволяючи іншому партнерові стати спікером.

Вправа Дублювання допомагає покращити навички активного слухання, підтримки та емпатії. Вона також сприяє покращенню комунікації та розвитку взаєморозуміння між учасниками.

Вправа 6. Емпатійне слухання

Вправу «Емпатійне слухання» можна провести в групі за таким алгоритмом:

- формулювання правил: Почніть з пояснення правил вправи. Зверніть увагу на важливість активного слухання, відкритості та поваги до почуттів та думок іншої особи.

- обрання партнерів: Утворіть пари між учасниками вправи. Кожна пара складається з «співрозмовника» та «слухача».

- поділ ролей: Співрозмовник обирає певну тему або ситуацію, якою хоче поділитися з партнером. Слухач має послухати уважно і проявити емпатію.

- активне слухання: Слухач повинен активно слухати свого партнера, підтримувати його/її, ставити питання та проявляти інтерес до його/її почуттів.

- рефлексія: Завершіть вправу коротким обговоренням загальних вражень та висновків. Учасники можуть поділитися своїми враженнями та відчуттями відносно процесу емпатійного слухання.

Ця вправа може допомогти учасникам навчитися бути більш уважними та співчутливими в спілкуванні з іншими людьми, що важливо для покращення міжособистісних відносин та розвитку емпатії.

Вправа 7. Уява емоцій історичних персонажів

Вправа «Уява емоцій історичних персонажів» може бути цікавим і корисним засобом дослідження історичних подій та особистостей через призму їхніх емоцій. Етапи проведення вправи наступні:

- вибір історичного персонажа. Учасники обирають історичного персонажа, про якого вони хочуть розповісти. Це може бути відома особистість або навіть фіктивна фігура з історії,

- дослідження персонажа. Учасники проводять дослідження щодо життя та досвіду обраного історичного персонажа. Вони вивчають його/її біографію, основні події та контекст, в якому він/вона жив,

- уява емоцій. Учасники уявляють, які емоції міг відчувати обраний персонаж у різні періоди його життя або під час ключових подій. Вони можуть думати про радість, сум, страх, розчарування, надію тощо,

- розповідь і обговорення. Кожен учасник розповідає про емоції, які він уявляє для свого персонажа. Після цього відбувається обговорення, в якому учасники можуть порівнювати свої уявлення, ділитися враженнями та аналізувати емоційний стан персонажів,

Висновки та спостереження. Учасники можуть робити висновки про те, як емоції впливають на дії та рішення історичних особистостей, а також про те, як це відображається на подальшому розвитку подій.

Ця вправа допомагає учасникам поглибити своє розуміння історичних подій і фігур, а також розвиває їхню спроможність співпереживати та розуміти емоції інших людей.

8. Емпатія і агресивність

Вправа «Емпатія і агресивність» спрямована на розуміння взаємозв'язку між емпатією та агресивними поведінковими реакціями. Ця вправа допомагає учасникам усвідомити, як їхні власні почуття та емоції впливають на їхню спроможність розуміти та співчувати іншим.

Ось як можна провести цю вправу:

Пояснення мети вправи: Почніть з пояснення учасникам, що мета цієї вправи - розуміти взаємозв'язок між емпатією та агресивністю.

Дослідження ситуації: Запропонуйте учасникам пригадати або придумати ситуацію, коли вони відчували або виражали агресивність. Це може бути конфлікт з кимось, роздратування на роботі або будь-яка інша ситуація, коли вони відчували себе напруженими чи ображеними.

Аналіз емоцій: Попросіть учасників розглянути свої почуття та емоції у цій ситуації. Які емоції вони відчули перед вираженням агресії? Як ці емоції вплинули на їхню поведінку та реакції?

Виявлення емпатії: Попросіть учасників уявити ситуацію з точки зору іншої людини, з якою вони конфліктували або відчували напруженість. Які можуть бути причини чи почуття, які спонукали цю особу до своїх дій?

Обговорення висновків: Порівняйте власні емоції та реакції з можливими почуттями та переживаннями інших людей у подібних ситуаціях. Як емпатія може змінити хід подій? Як вони можуть краще реагувати в майбутньому, враховуючи цей аспект?

Ця вправа допомагає учасникам усвідомити важливість емпатії в спілкуванні та взаємодії з іншими, що може допомогти зменшити агресивність та покращити міжособистісні стосунки.

**3.2. Методичні рекомендації формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи**

Вдосконалення процесу формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи вимагає системного підходу та інтеграції різних методик і стратегій.

Покращенню цього процесу, на наш погляд, може сприяти:

1. Інтеграція тренінгів та спецкурсів у навчальну програму.

Спецкурс в програмі вищого навчального закладу (ВНЗ) – це спеціалізований навчальний курс, що входить до освітньої програми і пропонується для поглибленого вивчення окремих тем або галузей знань. Такий курс зазвичай орієнтований на студентів старших курсів або магістрів і має на меті розширення теоретичних і практичних знань у конкретній сфері, яка є важливою для професійної підготовки.

У порівнянні з іншими формами організації навчального процесу у закладі вищої освіти спецкурс володіє низкою переваг як у змістовому, так і в процесуальному аспектах:

- глибше вивчення теми. Спецкурси зазвичай дозволяють студентам глибше заглибитися в певну тему чи проблематику, оскільки вони фокусуються на конкретній темі або аспекті предмета.

- більша взаємодія. Зазвичай у спецкурсах кількість студентів менше, ніж на лекціях, що сприяє активнішій взаємодії між викладачем і студентами, а також сприяє обговоренню матеріалу та обміну думками.

- індивідуалізація навчання. Спецкурси можуть бути спрямовані на задоволення індивідуальних потреб студентів або вивчення конкретних аспектів предмету, що відповідає їхнім інтересам і майбутнім професійним цілям.

- більша кількість практичних завдань. У спецкурсах зазвичай передбачається більша кількість практичних завдань, тренінгів, проєктів та самостійних досліджень, що сприяє поглибленню знань та розвитку практичних навичок студентів. Регулярне проведення практичних занять та семінарів, дозволяє студентам опановувати техніки управління стресом у реальних ситуаціях.

- актуальність матеріалу. Спецкурси можуть швидше реагувати на нові тенденції та досягнення у відповідній галузі, оскільки вони можуть бути швидше оновлюваними та адаптованими до змін у сфері досліджень.

Наприклад, це може бути спецкурс «Психологічна підготовка до професійної діяльності».

Мета спецкурсу: забезпечити студентів - майбутніх педагогів теоретичними знаннями та практичними навичками, необхідними для розвитку стресостійкості, що допоможе їм ефективно виконувати свої професійні обов’язки, підтримуючи власне психічне здоров'я та емоційну стабільність.

Завдання спецкурсу:

- розвивати в студентів навички емоційного контролю та саморегуляції;

- формувати здатність ефективно вирішувати конфліктні та стресові ситуації;

- забезпечити знання про методи профілактики професійного вигоряння;

- навчити управляти емоційними реакціями на стресори в професійній діяльності.

Зміст спецкурсу:

1. Вступ до теми стресу та стресостійкості

1.1. Поняття стресу: визначення, форми та рівні інтенсивності.

1.2. Стресори в житті педагога: професійні виклики та особисті стресори.

1.3. Види стресу: фізіологічний, емоційний, когнітивний та поведінковий.

1.4. Основи стресостійкості: що це і чому важливо для педагогічної діяльності.

2. Психофізіологічні аспекти стресу.

2.1. Як стрес впливає на організм: фізіологічні реакції.

2.2. Симптоми емоційного виснаження та хронічного стресу.

2.3. Вплив стресу на професійну діяльність педагога.

2.4. Методи профілактики та подолання професійного вигоряння.

3. Особистісні якості, що сприяють стресостійкості.

3.1.Емоційна стабільність як основа стресостійкості.

3.2.Роль гнучкості та адаптивності у стресових ситуаціях.

3.3.Позитивне мислення як засіб подолання стресу.

3.4.Самоусвідомлення та рефлексія: їх значення для ефективного керування стресом.

4. Методи розвитку стресостійкості:

4.1.Релаксаційні техніки: дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація.

4.2.Управління емоціями та стресом: техніки саморегуляції.

4.3.Тайм-менеджмент як інструмент зниження стресу.

4.4. Комунікативні навички для подолання стресових ситуацій в професійній діяльності.

5. Педагогічні технології для роботи зі стресом у класі:

5.1.Використання інтерактивних методів навчання для створення позитивної навчальної атмосфери.

5.2.Методи попередження конфліктів та їх конструктивне вирішення.

5.3.Роль педагогічного такту та емпатії у створенні гармонійного освітнього середовища.

6. Практичні заняття та тренінги:

6.1.Вправи для формування емоційної стійкості в умовах стресу.

6.2.Симуляційні ігри та кейс-методи для відпрацювання навичок подолання стресу.

6.3.Практичні завдання на саморефлексію та самооцінку власної стресостійкості.

6.4. Використання арт-терапії та інших творчих методів для зниження стресу.

7. Оцінювання та рефлексія:

7.1. Проведення самодіагностики рівня стресостійкості.

7.2. Оцінювання прогресу студентів у подоланні стресу.

7.3. Аналіз результатів практичних занять та їхній вплив на готовність до педагогічної діяльності.

2. Наступним засобом вдосконалення процесу формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи є підвищення кваліфікації викладачів, яка передбачає:

- організацію тренінгів для викладачів педагогічних вишів з метою підвищення їхньої кваліфікації у сфері розвитку стресостійкості;

- залучення фахівців з психології та коучингу для проведення навчальних занять та семінарів;

- розробку та поширення методичних матеріалів, посібників та рекомендацій щодо викладання технік управління стресом.

Підвищення кваліфікації викладачів є важливою умовою формування стресостійкості студентів - майбутніх учителів початкової школи. В умовах сучасної освіти викладачі відіграють ключову роль у розвитку психологічної готовності студентів до викликів професійної діяльності, особливо в умовах стресу. Формування стресостійкості студентів вимагає від викладачів не лише передавання знань, але й уміння навчити студентів ефективно управляти емоціями, розвивати емоційний інтелект і застосовувати різні техніки для зниження стресу.

Викладачам необхідно регулярно оновлювати свої знання в галузі психології, зокрема психології стресу та способів його подолання. Курси підвищення кваліфікації можуть включати навчання технікам управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та розуміння фізіологічних аспектів стресу.

Викладачі повинні опанувати сучасні методи викладання, які сприяють активній взаємодії зі студентами. Зокрема, важливо використовувати рольові ігри, моделювання стресових ситуацій, групові дискусії та обговорення практичних кейсів, які допоможуть студентам розвивати навички реагування на стрес.

Викладачі ВНЗ повинні вміти організовувати практичну діяльність, яка моделює майбутню професійну роботу студентів. Під час практики в школах студенти можуть зіштовхнутися з різними стресовими ситуаціями, і викладачі повинні вміти допомогти їм аналізувати ці ситуації та знаходити ефективні стратегії їх вирішення.

Стресостійкість студентів починається з викладачів, які можуть стати моделлю для наслідування.

3. Використання сучасних технологій:

1) запуск онлайн-курсів та вебінарів з управління стресом, доступних для студентів і викладачів. Наприклад, вебінар на тему: «Управління стресом: як зберегти психічне здоров'я у навчальному процесі»

Мета вебінару: Ознайомити учасників з ефективними стратегіями управління стресом, навчити їх методам саморегуляції та підтримки психічного здоров'я в умовах навчання.

Тривалість: 1,5 - 2 години

Формат: Онлайн (Zoom, Google Meet або інша платформа)

Програма вебінару:

Вступ (10 хв)

Привітання учасників.

Короткий огляд теми вебінару та його значення для студентів і викладачів.

Поняття стресу (15 хв)

Визначення стресу: що таке стрес і як він впливає на організм.

Основні причини стресу в навчальному процесі: академічний тиск, терміни, міжособистісні стосунки.

Симптоми стресу (10 хв)

Як розпізнати стрес: фізичні, емоційні та поведінкові ознаки.

Вплив стресу на навчання та викладання.

Методи управління стресом (30 хв)

Релаксаційні техніки: дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація.

Стратегії тайм-менеджменту: планування, пріоритезація завдань, розподіл часу.

Емоційна саморегуляція: ведення щоденника емоцій, усвідомлене сприйняття емоцій.

Фізична активність: роль спорту у зниженні стресу.

Практичне заняття (20 хв)

Вправи на релаксацію: дихальні техніки, коротка медитація.

Групова активність: обговорення особистих стратегій подолання стресу.

Питання та відповіді (15 хв)

Відповіді на запитання учасників.

Обговорення актуальних проблем та обміну досвідом.

Заключне слово (5 хв)

Рекомендації щодо подальшої роботи над управлінням стресом.

Інформація про ресурси (книги, сайти, додатки) для підтримки психічного здоров'я.

2) використання мобільних додатків для медитації, дихальних вправ та відстеження рівня стресу. Наведемо приклади найбільш популярних з них.

Додатки для медитації та дихальних вправ:

«Headspace»

Призначення: Медитація та управління стресом.

Особливості: Пропонує різноманітні медитації, курси на тему усвідомленості, дихальні вправи і навіть спеціальні сесії для дітей.

«Calm»

Призначення: Релаксація, медитація, сон.

Особливості: Містить медитації, звуки природи, розповіді на ніч і програми для дихання.

«Insight Timer»

Призначення: Безкоштовна медитація та релаксація.

Особливості: Величезна бібліотека медитацій, ведених практиками, а також можливість відстежувати час медитації.

«Breathe (Breathe)»

Призначення: Дихальні вправи для зниження стресу.

Особливості: Додаток спеціалізується на дихальних вправах, які допомагають знизити тривогу та покращити самопочуття.

Додатки для відстеження рівня стресу:

«Moodfit»

Призначення: Відстеження настрою та стресу.

Особливості: Додаток допомагає відстежувати настрій, рівень стресу, а також включає медитації і дихальні вправи.

«Pacific»

Призначення: Управління стресом і тривогою.

Особливості: Додаток надає персоналізовані програми для зменшення стресу, в тому числі дихальні техніки та медитації.

«MyMoodTracker»

Призначення: Відстеження настрою та емоцій.

Особливості: Додаток дозволяє записувати та аналізувати емоції, що може допомогти в розумінні тригерів стресу.

«Daylio»

Призначення: Журнал настрою та дій.

Особливості: Користувачі можуть фіксувати свої дії та настрій, що дозволяє відстежувати кореляцію між стилем життя та рівнем стресу.

«MindDoc»

Призначення: Оцінка психологічного стану.

Особливості: Додаток пропонує опитування, які допомагають користувачам відстежувати їхній психоемоційний стан і отримувати поради.

Ці додатки можуть стати корисним інструментом для зменшення стресу та покращення загального психоемоційного стану.

4. Організація психологічної підтримки:

- запровадження регулярних консультацій психологів для майбутніх вчителів з метою надання індивідуальної підтримки;

- організація групових терапевтичних сесій для обговорення проблем та обміну досвідом;

- створення психологічних служб у навчальних закладах, де студенти можуть отримати допомогу у разі виникнення стресових ситуацій.

5. Підтримка здорового способу життя:

- включення програм фізичної активності у розклад навчальних занять;

- заохочення студентів до регулярних занять спортом та фізичними вправами;

- проведення лекцій та семінарів щодо важливості збалансованого харчування для підтримки психічного здоров’я;

- організація здорового харчування у їдальнях та кафетеріях навчальних закладів.

Здоровий спосіб життя є одним із ключових факторів, що впливає на стресостійкість, особливо для студентів педагогічних спеціальностей.

Основними аспектами здорового способу життя, що сприяють формуванню стресостійкості є регулярні фізичні. Для студентів важливо інтегрувати фізичну активність у своє повсякденне життя.

Правильне харчування має безпосередній вплив на психічне здоров'я. Студенти, які вживають збалансовану дієту, багату на вітаміни, мікроелементи, білки та корисні жири, здатні легше справлятися зі стресом. Зокрема, продукти, що містять магній, омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти і вітаміни групи B, допомагають зміцнити нервову систему.

Для студентів важливо забезпечити достатній час для сну (щонайменше 7-8 годин на добу) і встановити регулярний режим сну. Якісний відпочинок дозволяє організму відновлювати сили, підвищувати концентрацію уваги і стійкість до негативних впливів.

Важливим аспектом підтримки здорового способу життя є турбота про психічне здоров'я. Це включає встановлення меж у спілкуванні, розвиток емоційного інтелекту, рефлексію власних емоцій і потреб, а також звернення за підтримкою до психолога або консультанта у разі потреби.

Уміння правильно планувати свій день і організовувати робочі процеси допомагає уникнути перевантаження і хронічного стресу. Студенти повинні навчитися управляти часом, виділяти пріоритети та знаходити баланс між навчанням, відпочинком та особистими справами. Тайм-менеджмент знижує ризик вигорання і сприяє підтримці внутрішньої гармонії.

6. Розвиток комунікативних навичок:

- проведення групових занять та вправ на розвиток комунікативних навичок, що сприяють зниженню рівня стресу;

- навчання технікам комунікації, що допомагають вчителям висловлювати свої думки та почуття без агресії та конфліктів.

- створення професійних спільнот та груп підтримки, де майбутні вчителі можуть ділитися досвідом, отримувати поради та підтримку.

- організація регулярних зустрічей, форумів та конференцій на тему стресостійкості та психічного здоров’я;

- запровадження менторських програм, де досвідчені вчителі допомагають молодим спеціалістам розвивати стресостійкість та справлятися з викликами професії.

Отже, вдосконалення процесу формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи вимагає комплексного підходу, який включає інтеграцію тренінгів у навчальну програму, підвищення кваліфікації викладачів, використання сучасних технологій, забезпечення психологічної підтримки, заохочення здорового способу життя, розвиток комунікативних навичок.

**ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження допомогло дійти таких висновків:

1. На основі аналізу концептуальних теорій та підходів до вивчення стресостійкості особистості було з’ясовано, що стрес і стресостійкість є ключовими поняттями у психології та здоров’ї людини. Сучасні дослідники Л.Наугольник, Т. Неудачина, М. Токар та ін. під поняттям «стрес» розуміють реакцію організму на будь-які зміни, що вимагають адаптації або відповіді. «Стресостійкість», у свою чергу, розглядається як здатність людини ефективно справлятися зі стресом і мінімізувати його негативний вплив.

Науковці зазначають, що стрес є невід'ємною частиною життя, але вміння керувати ним і розвивати стресостійкість є важливими навичками для збереження здоров'я та життєвого балансу. Особливу актуальність проблема стресостійкості набуває в професійній діяльності педагогів, оскільки їхня робота пов'язана з високим рівнем емоційного та фізичного навантаження. Педагогам необхідно не тільки ефективно вирішувати численні освітні та виховні завдання, але й вміти підтримувати позитивний емоційний клімат у класі, що значно ускладнюється в умовах зовнішніх стресових факторів, таких як війна, економічна нестабільність чи соціальні зміни.

2. На основі аналізу науково-педагогічної літератури нами було виокремлено низку якостей, які сприяють формуванню стресостійкості у вчителів, допомагають їм ефективно впоратися зі стресом та викликами професії. До переліку основних якостей увійшли:

- емоційна стабільність - під якою розуміють здатність вчителя зберігати внутрішню рівновагу та контролювати свої емоції, незважаючи на стресові ситуації;

- гнучкість - здатність швидко адаптуватися до змін і знаходити різні шляхи вирішення проблем;

- адаптивність - здатність пристосовуватися до нових обставин і змін у середовищі;

- позитивне мислення - оптимістичне ставлення до викликів та перешкод;

- емпатійність - здатність розуміти та відчувати емоційний стан інших людей;

- комунікативність - вміння ефективно взаємодіяти з іншими, включаючи учнів, батьків та колег.

3. Аналіз проблеми формування стресостійкості учителів початкової школи дозволив дійти висновку, що дана проблема є надзвичайно актуальною. В ході дослідження ми проаналізували досвід діяльності шкіл в контексті формування стресостійкості вчителів початкової школи в умовах війни.

Результати опитування вчителів спеціалізованої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №12 (ліцей з початковою школою та гімназією) м. Хмельницького; «Ліцею № 8 Хмельницької міської ради»; «Ліцею № 9 Хмельницької міської ради», виявили низку проблем, з якими вони стикаються в роботі в умовах воєнного стану, а саме: високий рівень емоційного напруження; відчуття емоційного та фізичного виснаження; часті фізичні симптоми, такі як головний біль, безсоння, підвищений тиск і хронічна втома; негативні зміни в поведінці учнів, які створюють додатковий виклик для вчителів у підтримці дисципліни та організації навчального процесу та ін.

Бесіда з керівниками закладів освіти та методистами показала, що в освітніх установах ведеться цілеспрямована робота з формування стресостійкості педагогів. З цією метою для вчителів регулярно організовуються тренінги, присвячені методам боротьби зі стресом, запроваджуються уроки, присвячені емоційній саморегуляції, практикуються групові заняття для учнів, батьків і педагогів з кіно- і арт-терапії, в закладах створені команди психологів, а також залучаються зовнішні фахівці, які надають консультації педагогам щодо подолання емоційного напруження, керівники закладів освіти працюють над поліпшенням умов праці педагогів.

4. На основі вивчення педагогічної літератури та дослідження стану стресостійкості у майбутніх вчителів початкової школи, яке проводилося на базі Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії зі студентами 4 курсу факультету початкової освіти та філології (вік респондентів був обраний через те, що саме на цьому етапі навчання студенти наближаються до завершення професійної підготовки та входять у період інтенсивної практичної діяльності), ми виявили наявність ознак стресу у досліджуваних, їхню здатність до подолання стрес-факторів, а також дослідили стан розвитку якостей, важливих для формування стресостійкості у вчителів початкової школи, а саме: емоційного інтелекту; емпатії; комунікативності.

В результаті було встановлено наступне:

- для більшості майбутніх педагогів характерні помірні прояви стресу (здебільшого емоційні) - 19 осіб (63,3% від загальної кількості);

- рівень стресостійкості досліджуваних відповідає переважно середньому 14 (46,7%), при цьому для 9 (30%) здобувачів освіти властивий низький рівень стійкості до стресу;

- низьку здатність до розуміння, самоконтролю і саморегуляції власних емоцій продемонстрували 7 (23,3 %) майбутніх педагогів емоцій; 40 % (12 осіб) мають середній рівень досліджуваної здатності; у 16,7 % (5 респондентів) – виявлений достатній рівень; лише 20 % (6 здобувачів освіти) мають високий рівень досліджуваної здатності;

- в результаті діагностики рівня розвитку емпатії низький рівень досліджуваної якості продемонстрували 7 майбутніх педагогів, що становить 23,3 % від загальної чисельності досліджуваної групи; група студентів, які продемонстрували середній рівень досліджуваної якості виявилася найбільш чисельною і склала 14 майбутніх педагогів, що становить 46,7 % від загальної чисельності досліджуваної групи; високий рівень емпатії продемонстрували 9 (30%) досліджуваних;

- в результаті діагностики рівня розвитку комунікативності досліджуваних ми дійшли такого висновку: низький рівень досліджуваної якості продемонстрували 5 майбутніх педагогів, що становить 16,7% від загальної чисельності досліджуваної групи; середній рівень - 18 майбутніх педагогів, що становить 60% від загальної чисельності досліджуваної групи; високий - 7 (23,3%) досліджуваних;

- анкетування, спрямоване на оцінку рівня стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності показало, що лише 5 (16,7%) майбутніх педагогів демонструють високий рівень, 18 (60%) - середній, 7 (23,3%) – низький.

Таким чином, результати, отримані під час діагностики, вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи щодо формування стресостійкості.З цією метою намиописано психолого-педагогічний інструментарій формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи, а саме: навчання технікам релаксації, педагогічна практика та рефлексія, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), розвиток навичок тайм-менеджменту, соціальна підтримка та співпраця, фізична активність, рольові ігри та моделювання стресових ситуацій, психолого-педагогічні тренінги, виконання вправ на розвиток емпатії тощо.

Розроблено методичні рекомендації формування стресостійкості майбутніх учителів початкової школи, а саме:

- інтеграція тренінгів та спецкурсів у навчальну програму,

- підвищення кваліфікації викладачів,

- використання сучасних технологій:

1) запуск онлайн-курсів та вебінарів з управління стресом, доступних для студентів і викладачів.

2) використання мобільних додатків для медитації, дихальних вправ та відстеження рівня стресу;

- організація психологічної підтримки;

- підтримка здорового способу життя;

- розвиток комунікативних навичок.

Таким чином, мету, яка полягає у дослідженні рівня стресостійкості майбутніх учителів початкової школи та описі психолого-педагогічного інструментарію для її формування, досягнуто, завдання виконано.

Однак проведене нами дослідження не претендує на вичерпне розв’язання поставленої проблеми. Подальшого вивчення потребують такі аспекти:

- поглиблений аналіз впливу різних факторів на стресостійкість майбутніх педагогів у процесі навчання;

- розробка та впровадження інтегрованих методик розвитку стресостійкості з урахуванням індивідуальних особливостей студентів;

- оцінка ефективності використання цифрових інструментів, таких як мобільні додатки для медитації, у навчальних програмах підготовки педагогів;

- дослідження стресостійкості педагогів у контексті їх професійного розвитку на різних етапах кар'єри та ін.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ: Інтерсервіс, 2019. 314 с
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бердник Г.Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. *Вісник післядипломної освіти.* 2019. № 11 (2). С. 19–28.
4. Бобрицька В. І. Як зберегти психічне здоров'я: поради вчителю. *Безпека життєдіяльності*. 2019. №1 . С. 54 - 58.
5. Богданов С.О., Чернобровкін В.М., Панок В.Г. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості (стресостійкості) у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с.
6. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус.* 2021. Вип. 23. С. 55–59.
7. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка ; за ред. С. Д. Максименка. К., 2021. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
8. Горват М., Кузьма-Качур М., Брижак Н. Професійно важливі якості сучасного вчителя початкової школи. *Проблем*и *підготовки сучасного вчителя*. 2021, Вип. 2(24), С. 95-103.
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2020. 512 с.
10. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.).* Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
11. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників / М-во праці та соц. політики України. Вип. 80: Соціальні послуги. Краматорськ: Центр продуктивності, 2019. 74 с.
12. Дубчак Г. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія.* Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2019. С. 39-47.
13. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології.* 2019. Том V. Випуск 15. С. 43–50.
14. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2019. 321 c.
15. Дусь Н.А., Потримай Н.С. Феноменологія емоційного вигорання в педагогічній діяльності: психологічні особливості та шляхи профілактики. *Проблеми освіти: зб. наук. праць. Вінниця-Київ*, 2019. Вип. 82. С. 85-89.
16. Єргієва Л. Стрес: причині й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2019. № 6. С. 48–50.
17. Жигірь В.І., Чернєга О.А. Професійна педагогіка: Навчальний посібник / За ред. М.В. Вачевського. Київ: Кондор – Видавництво. 2019. С.116–120.
18. Заболоцька С.І., Кулик В.Б. Формування відповідального ставлення до професійної ролі майбутніх педагогів. *Теорія і практика сучасної психології: зб.наук.пр.* Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2019. № 6, т. 2. С. 50–53.
19. Заміщак М.І. Актуалізація та реалізація соціально-психологічних механізмів у процесі психологічної підготовки майбутніх педагогів. *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки. Матеріали ІІ Міжнародної, наукової інтернет-конференції.* Дрогобич, 2020. С. 69–73.
20. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. № 2. Том 1. С. 120–127.
21. Калошин В. Ф. Як подолати стрес у педагогічній діяльності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 8. С. 58 - 67.
22. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник національного університету оборони України.* № 3 (22). 2021. С. 126–129.
23. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології.* 2019. Вип. 7. С. 210–218.
24. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженко А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів. Київ: КНТЕУ, 2019. 275 с.
25. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
26. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Kиїв: Ніка - Центр, 2019. 432 с.
27. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Психологічні науки*, 2019. № 3 (67) С. 137-143.
28. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. С. 22–28.
29. Кузікова С., Щербак Т. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал.*2022. № 8. С. 39–46.
30. Кузьма-Качур М., Брижак Н. Професійно важливі якості сучасного вчителя початкової школи. *Проблем*и *підготовки сучасного вчителя*. 2021, Вип. 2(24), С. 95-103.
31. Кузнєцова Л.М. Вплив стресового навантаження на мотивацію самоактуалізації сучасних студентів. Харків : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 98–102.
32. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників лідерів закладів середньої освіти: навчальний посібник. Київ: ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
33. Мельник Н.М. Психологічний аспект формування стресостійкості педагога. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія*. Том 21. № 3 (41). 2016. С. 194–203.
34. Мерзлякова О., Сабол Д. Коди життєстійкості. Психологічна робота з освітянами під час війни. *Простір арт-терапії: зб. наук. пр.* Київ, 2022. Вип. 1 (31). С. 62–74.
35. Мешко Г.М., Мешко О.І. Збереження і зміцнення професійного здоров’я вчителів у системі післядипломної педагогічної освіти. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць.* Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2021. Вип. 47. С. 88-95.
36. Мешко Г.М. Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров’я: монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2018. 438 с.
37. Мирончук Н.М. Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров’я викладача вищої школи. *Проблеми освіти*, 2016. Вип. № 86. С. 386-393.
38. Міхеєва Л. Психічне здоров’я дітей в умовах війни. Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір. До 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права : матеріали ІІІ Міжнародної науково-практично конференції, м. Одеса, 24 червня 2022 р. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 152−156.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. 324 с.
40. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.
41. Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.
42. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. № 6. С. 85–94.
43. Осадько O. Психосоматичні проблеми педагогічних працівників. *Психолог*, 2018. № 34. C. 19 - 22.
44. Освіта України в умовах воєнного стану : інформ.-аналіт. зб. / ред. С. Шкарлет. Київ: Літера ЛТД. 2022. 358 с.
45. Панкіна К. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання. *Педагогічний вісник Поділля*. 2023, № 2, С.30-32.
46. Перетятько Л.Г., Юдіна Н.О. Аналіз емпатії та темпераменту як компонентів педагогічної діяльності. *Психологія і особистість*. 2017. № 1 (11). С. 146-154.
47. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. посіб./ О.Б.Мельничук, Р.Ф. Пасічняк, Л.М. Вольнова та ін. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. 532 с.
48. Радул В. В. Особливості професійної соціалізації особистості педагога. *Науковий вісник Миколаївського ДУ імені В. О. Сухомлинського*. *Серія «Педагогічні науки».* 2021. Випуск 1.33. С. 66–70.
49. Розов В. І. Психотехнології адаптивної саморегуляції стресу. *Практична психологія та соціальна робота*, 2017. № 8. C. 24 - 28.
50. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 2019. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.
51. Рябовол Т.А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. Київ: Кондор – Видавництво 2019. С. 294-300.
52. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.
53. Скачкова Г.С. Особливості сучасної професійної підготовки соціальних працівників у вищих навчальних закладах. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2020, Випуск 3(48) С. 128-131
54. Стадник Н.М., Зайцева О.М., Коц В.П. Дослідження емпатії як психофізіологічного компоненту. Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум». Харків, 19-20 квітня 2018 року. С. 21-23.
55. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського.* 2022. № 2/66. С. 107–112.
56. Стахова О.О., Баранчук А. В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. *Наукове мислення,* 2021. №8. C. 19 - 22.
57. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.
58. Токар М. Стрес і його джерела. *Психолог*, 2017. №38. C. 9 - 12.
59. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
60. Федько В. Психологічна підтримка здобувачів освіти та організація навчання під час війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб’єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник матеріалів наукових доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 22 квітня 2022 р. Київ, 2022. С. 171–176.
61. Цибуляк Н.Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки.* 2019, № 4, С. 266-274
62. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф дис… канд. психол. Наук: 19.00.01. Київ., 2011, 20 с.
63. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євро інтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2022. Спецвипуск. С. 128–136
64. Цюман Т., Нагула О., Адамська З. Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2022. № 38 (2). С. 83–89.
65. Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю*. Наук. вісник Чернівецького університету*. Вип. 271. 2005. С. 181–184.
66. Чуйко О. В. Особистісне становлення суб’єктів професійної діяльності у соціономічних професіях: Монографія. Київ: АДЕФ-Україна, 2018. 280 с.
67. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Xарків: Прапор, 2017. 640 с.
68. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус: науковий журнал. Гельветика*, 2022. Вип. 39. С. 199-203.
69. Ярош Н.С. Практика саногенної рефлексії як умова стрес-долаючої поведінки особистості. *Вісник Харківського університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»,* 2019. № 61. С. 39-44.
70. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. Посібник . Київ : Вища шк., 2024. 679 с.
71. Melanie Greenberg PhD. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity; *New Harbinger Publications*; 2017. № 2, РР. 224.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)**

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок

2. Труднощі зосередження

3. Погіршення показників пам'яті

4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми

5. Підвищена відволікання

6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі

7. Погані сни, кошмари

8. Часті помилки, збої в обчисленнях

9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого

10. Порушення логіки, сплутане мислення

11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення

12. Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання

2. Зростання помилок при виконанні звичних дій

3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова

4. Тремтіння голосу

5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї

6. Хронічна нестача часу

7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженность

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Додаток Б**

**Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»**

**(С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова)**

Інструкція. Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальник

№ Запитання Рідко Іноді Часто

1. Я думаю, що мене недооцінюють в колективі 1 2 3

2. Я працюю, навіть якщо буваю не цілком здоровим 1 2 3

3. Я постійно переживаю за якість своєї роботи 1 2 3

4. Я буваю налаштованим агресивно 1 2 3

5. Я не терплю критики на свою адресу 1 2 3

6. Я буваю роздратованим 1 2 3

7. Я стараюся стати лідером там, де це можливо 1 2 3

8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою 1 2 3

9. Я страждаю на безсоння 1 2 3

10. Своїм недругам я можу дати відсіч 1 2 3

11. Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності 1 2 3

12. У мене бракує часу для відпочинку 1 2 3

13. У мене виникають конфліктні ситуації 1 2 3

14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе 1 2 3

15. Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою 1 2 3

16. Я все роблю швидко 1 2 3

17. Я відчуваю страх, що втрачу роботу 1 2 3

18. Я дію гарячково, а потім переживаю за свої вчинки 1 2 3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів Рівень Вашої стійкості до стресу

43 - 54 низький рівень

31 - 42 середній рівень

18 - 30 високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

**Додаток В**

**Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту**

**В.В. Зарицької**

Інструкція. Нижче пропонується тест, який дозволить оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту. На кожне судження Вам пропонується дати відповідь «Так», «Часто», «Інколи», «Ніколи».

Відповідь «Так» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «часто» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «Ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал.

Судження

1 Мене легко розхвилювати

2 Мене важко засмутити

3 Я не відчуваю розгубленості перед труднощами

4 Я відчуваю в собі впевненість

5 Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці

6 Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами

7 Хвилювання заважає мені зосередитися на справі

8 Від образи я плачу

9 У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли

10 Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати

11 Неприємності викликають в мене хвилювання

12 Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання

13 Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки

14 Радісні новини викликають у мене почуття задоволення

15 Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки

16 Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу

17 Мені не важко самого себе критикувати

18 Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала

19 На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення

20 Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч

21 Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі

22 Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати

23 Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче

24 Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи

25 Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати

26 Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту

27 Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця

28 Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій

29 Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву

30 У стресовому стані я можу зосередитися на роботі

31 У стресовому стані мої звички не змінюються

32 Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити

33 Перед розв’язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання

34 Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше

35 Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу

36 Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни

37 Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв’язання проблеми

38 Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима сторонньої людини

39 Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована

40 Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив

41 Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу

42 Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують

43 Почуття провини означає, що людина зробила щось не так

44 Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті

45 Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості

46 Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд

47 Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі

48 Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві

49 Зрада може викликати сильний гнів

50 Втрата сенсу життя викликає печаль

51 Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю

52 Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою

53 Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів

54 Байдужість до людей призводить потім до самотності

55 Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене

56 Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване

57 Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти

58 Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину

59 Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції

60 У мене не часто змінюється настрій

61 Мене важко образити

62 Я сплю спокійно

63 У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно

64 У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші

65 У будь-яких справах я проявляю активність

66 Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції

67 Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції

68 Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації

69 Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій

70 На несуттєву розмову я реагую спокійно

71 У мене вигляд врівноваженої людини

72 Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований

73 Я все роблю з позитивним настроєм

74 У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника

75 Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику

76 Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти

**Додаток Г**

**Тест-опитувальник В. Бойка**

Оцініть, чи властиві вам такі особливості, чи згодні ви з твердженнями (відповідь «так» чи «ні»).

Тестовий матеріал (питання)

1. У мене є звичка уважно вивчати особи та поведінку людей, щоб зрозуміти їхній характер, схильності, здібності.

2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним.

3. Я більше вірю аргументам свого розуму, ніж інтуїції.

4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.

5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.

6. Зазвичай я з першої ж зустрічі вгадую «рідну душу» в людині.

7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками у поїзді, літаку.

8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.

9. Моя інтуїція — надійніший засіб розуміння оточуючих, ніж знання чи досвід.

10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особи нетактовно.

11. Часто своїми словами я ображаю близьких людей, не помічаючи того.

12. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчути її звички та стани.

13. Я рідко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.

14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.

15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.

16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов

про особисте.

17. Іноді близькі дорікають мені за черствість, неуважність до них.

18. Мені легко вдається копіювати інтонацію, міміку людей, наслідуючи їх.

19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.

20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.

21. Часто, діючи навмання, я, проте, знаходжу правильний підхід до людині.

22. Плакати від щастя безглуздо.

23. Я здатний повністю злитися з коханою людиною, ніби розчинившись у ній.

24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.

25. Я мимоволі чи з цікавості часто підслухую розмови сторонніх людей.

26. Я можу залишатися спокійним, навіть якщо всі довкола мене хвилюються.

27. Мені простіше підсвідомо відчути сутність людини, ніж зрозуміти її, «розклавши по поличках».

28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у когось із членів сім'ї.

29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженою, замкненою людиною.

30. У мене творча натура – поетична, мистецька, артистична.

31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.

32. Я засмучуюся, якщо бачу людину, що плаче.

33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.

34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я віддаю перевагу перевести розмову іншу тему.

35. Якщо я бачу, що у когось із близьких погано на душі, то зазвичай утримуюсь від розпитувань.

36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

Ключ

1. Раціональний канал емпатії: +1, +7, -13, +19, +25, -31.

2. Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, -26, +32.

3. Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, -33.

4. Установки, емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34.

5. Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, -17, -23, -29, -35.

6. Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Інтегральний показник емпатії діагностується при сумарному аналізі за 6 шкалами:

- раціональний канал емпатії;

- емоційний канал емпатії;

- інтуїтивний канал;

- установки, що сприяють емпатії і полегшують дію всіх емпатичних каналів;

проникаюча здатність до емпатії;

- ідентифікація.

Так:

- 30-36 балів – високий рівень;

- 22-29 балів – середній рівень;

- 15-21 бал – нижче середнього рівень;

- 0-14 балів – низький рівень.

**Додаток Д**

**Тест «Оцінка комунікативності вчителя» (В. Ряховський)**

Інструкція. Вашій увазі пропонується кілька простих запитань. Відповідайте швидко, однозначно: «так», «ні», «іноді».

1. У вас призначена ординарна зустріч. Чи вибиває вас з колії очікування на неї?

2. Чи викликає у вас сум'яття й незадоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якій-небудь нараді, зборах чи подібному заході?

3. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря до останнього моменту?

4. Вам пропонують виїхати у відрядження до міста, де ви ніколи не бували. Чи докладете ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?

5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з кимось?

6. Чи дратуєтесь ви, якщо незнайома людина на вулиці звернеться до вас із проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання)?

7. Чи вірите ви, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?

8. Чи посоромитесь ви нагадати знайомому, що він забув вам повернути гроші, які позичив кілька місяців тому?

9. У ресторані чи в їдальні вам подали явно недоброякісне блюдо. Чи промовчите ви, лише роздратовано відсунувши тарілку?

10. Опинившись один на один із незнайомою людиною, ви не вступите з нею в бесіду й будете тяготитись, якщо першим заговорить вона. Чи не так це?

11. У вас викликає жах будь-яка довга черга, де б вона не була (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру). Чи відмовитесь ви від свого наміру чи встанете у хвіст і будете нудитись у чеканні?

12. Чи боїтесь ви брати участь у якій-небудь комісії з розгляду конфліктних ситуацій?

13. У вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки здобутків літератури, мистецтва, культури, і ніяких чужих думок на цей рахунок ви не сприймаєте. Це так?

14. Почувши де-небудь у кулуарах висловлення явно помилкової точки зору з добре відомого вам питання, чи ви промовчите й не вступите в суперечку?

15. Чи викликає у вас досаду прохання допомогти розібратись у тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?

16. Чи охочіше ви викладаєте свою точку зору (думку, оцінку) у писемній формі, ніж в усній?

Оцінка відповідей: «Так» - 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

Отримані бали сумуються, і за класифікаторам визначається, до якої категорії людей відноситься тестований.

30-32 бали. Ви явно некомунікабельні, і в цьому ваша біда, тому що страждаєте від цього більше ви самі. Але і близьким вам людям нелегко. На вас важко покластись у справі, що вимагає групових зусиль. Намагайтесь бути більш комунікабельним, контролюйте себе.

25-29 балів. Ви замкнуті, неговіркі, віддаєте перевагу самітності, тому у вас мало друзів. Нова робота та необхідність нових контактів якщо і не сповнюють вас панікою, то надовго виводять з рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але й не обмежуйтесь тільки таким незадоволенням - у вашій владі переломити ці особливості характеру.

19-24 балів. У вас нормальна комунікабельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без запалу. Без неприємних переживань ідете на зустріч із новими людьми. У той же час не любите гучних компаній; екстравагантні витівки та багатослівність викликають у вас роздратування.

9-13 балів. Ви досить товариські (часом, можливо, навіть занадто, цікаві, говіркі, любите висловлюватися з різних питань, що викликає роздратування оточуючих. Охоче знайомитеся з новими людьми. Любите бувати в центрі уваги, нікому не відмовляєте у проханнях, хоча не завжди можете їх виконати. Буває, розлютитесь, але швидко відходите. Чого вам не вистачає, так це посидючості, терпіння й відваги при зіткненні із серйозними проблемами. При бажанні, однак, ви можете себе примусити не відступати.

4-8 балів. Товариськість б'є з вас ключем, ви завжди в курсі всіх справ. Ви любите брати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть викликати у вас мігрень і навіть нудьгу. Охоче берете слово з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхневе уявлення. Усюди почуваєтесь у своїй тарілці. Беретеся за будь-яку справу, хоча не завжди можете успішно довести її до кінця. Із цієї самої причини керівники та колеги ставляться до вас із деяким побоюванням і сумнівами. Замисліться над цими фактами.

3 бали й менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви балакучі, багатослівні, втручаєтесь у справи, що не мають до вас ніякого відношення. Беретеся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентні. Вільно чи мимоволі ви часто буваєте причиною різного роду конфліктів у вашому оточенні. Запальні, уразливі, нерідко буваєте необ'єктивні. Серйозна робота не для вас. Людям - і на роботі, і вдома, і взагалі всюди - важко з вами. Так, вам треба попрацювати над собою та своїм характером! Насамперед, виховуйте в собі терплячість і стриманість, шанобливо ставтесь до людей.

**Додаток Е**

**Анкета на виявлення стресостійкості майбутніх вчителів початкової школи**

Мета: Оцінити рівень стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності.

Інструкція: Відповідайте на кожне запитання, обираючи варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваше ставлення або поведінку у стресових ситуаціях.

1. Як ви реагуєте на складні ситуації в роботі?

а) Швидко знаходжу рішення і не втрачаю спокою.

б) Відчуваю невелике хвилювання, але згодом справляюся.

в) Відчуваю значний стрес і потребую підтримки.

2.Чи буває у вас відчуття емоційного вигорання під час навчання чи виконання професійних обов'язків?

а) Ніколи.

б) Іноді.

в) Доволі часто.

3.Що ви робите, коли стикаєтеся зі стресом під час роботи або навчання?

а) Шукаю можливості для відпочинку або змінюю вид діяльності.

б) Обговорюю проблеми з колегами чи друзями.

в) Залишаю проблему без вирішення або уникаю її.

4. Як ви зазвичай почуваєтеся після вирішення стресової ситуації?

а) Відчуваю полегшення та гордість за себе.

б) Відчуваю втому, але вдоволення.

в) Залишається відчуття тривоги і незадоволення.

5.Які стратегії подолання стресу ви використовуєте?

а) Регулярно займаюся фізичними вправами або медитацією.

б) Розмовляю з близькими людьми або звертаюся до психолога.

в) Уникаю вирішення проблем або намагаюся не думати про них.

6. Як часто ви відчуваєте тривожність щодо майбутньої професії вчителя?

а) Рідко або ніколи.

б) Іноді, але намагаюся контролювати ці емоції.

в) Часто і відчуваю значну тривогу.

7.Як ви ставитеся до необхідності працювати в стресових умовах (наприклад, під час екзаменів, критичних ситуацій на роботі)?

а) Сприймаю це як виклик і можливість для зростання.

б) Відчуваю певне напруження, але справляюся.

в) Це викликає у мене сильний стрес і хвилювання.

8. Чи вмієте ви відновлювати свій емоційний стан після складного дня на роботі або навчанні?

а) Так, у мене є ефективні методи відпочинку та релаксації.

б) Іноді це вдається, але не завжди.

в) Важко відновитися і часто відчуваю виснаження.

9.Як ви ставитеся до критики з боку керівників чи колег?

а) Приймаю її як можливість для покращення.

б) Залежить від ситуації, інколи важко сприймаю.

в) Критика викликає у мене стрес і негативні емоції.

10. Як ви оцінюєте свою здатність підтримувати позитивний настрій серед колег чи учнів навіть у складних ситуаціях?

а) Мені це добре вдається.

б) Іноді вдається, але не завжди.

в) Часто сам потребую підтримки і не можу її надавати іншим.

**Додаток Ж**

Таблиця 2.3

**Показники прояву ознак стресу в досліджуваній групі**

**(за тестом В. Ю. Щербатих)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Ознаки стресу | | | | Загальний показник | Рівень |
| інтелектуальні | поведінкові | емоційні | фізіологічні |
| 1 | Ольга А. | 3 | 2 | 3 | 2 | 10 | помірний стрес |
| 2 | Аліна Б. | 1 | 1 | 3 | - | 5 | стрес відсутній |
| 3 | Іванна Б. | 2 | 1 | 6 | 1 | 10 | помірний стрес |
| 4 | Ксенія В. | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | помірний стрес |
| 5 | Галина Г. | 1 | 1 | 3 | 1 | 6 | помірний стрес |
| 6 | Ніна Д. | 2 | 2 | 12 | 2 | 18 | виражений стрес |
| 7 | Альбіна Д. | 2 | 2 | 3 | - | 7 | помірний стрес |
| 8 | Олена Ж. | 2 | 2 | 3 | - | 7 | помірний стрес |
| 9 | Ксенія З. | 2 | 3 | 12 | 2 | 19 | виражений стрес |
| 10 | Таміла З. | - | 1 | 3 | - | 4 | стрес відсутній |
| 11 | Богдана І. | 2 | 2 | 4,5 | - | 8,5 | помірний стрес |
| 12 | Єва К. | 1 | 3 | 3 | - | 8 | помірний стрес |
| 13 | Наталія К. | 2 | 6 | 12 | 2 | 22 | виражений стрес |
| 14 | Людмила Л. | 2 | 2 | 3 | 1 | 8 | помірний стрес |
| 15 | Віра М. | - | 1 | 3 | - | 4 | стрес відсутній |
| 16 | Надія М. | 5 | 6 | 15 | 4 | 30 | сильний стрес |
| 17 | Наталія М. | - | 1 | 3 | - | 4 | стрес відсутній |
| 18 | Сніжана Н. | 2 | 2 | 6 | 2 | 12 | помірний стрес |
| 19 | Поліна О. | 1 | 2 | 6 | 2 | 11 | помірний стрес |
| 20 | Владислава О | 3 | 3 | 4,5 | - | 10,5 | помірний стрес |
| 21 | Мілана О. | 3 | 4 | 6 | - | 13 | помірний стрес |
| 22 | Злата П. | 3 | 4 | 9 | 4 | 20 | виражений стрес |
| 23 | Вікторія П. | 3 | 3 | 7,5 | 3 | 16,5 | виражений стрес |
| 24 | Олена Р. | 2 | 2 | 4,5 | - | 8,5 | помірний стрес |
| 25 | Євгенія С. | 2 | 3 | 3 | - | 8 | помірний стрес |
| 26 | Аліна Т. | 3 | 3 | 3 | 1 | 10 | помірний стрес |
| 27 | Ірина Ш. | - | 3 | 3 | - | 6 | помірний стрес |
| 28 | Наталія Ш. | - | 3 | 3 | - | 6 | помірний стрес |
| 29 | Карина Я. | 1 | 3 | 3 | - | 7 | помірний стрес |
| 30 | Юлія Я. | 4 | 4 | 13,5 | 6 | 27,5 | сильний стрес |

**Додаток З**

Таблиця 2.5

**Показники стресостійкості в досліджуваній групі**

**(за опитувальником С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка,**

**Т.В. Зайчикова)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Загальний показник | Рівень |
| 1 | Ольга А. | 40 | Середній рівень |
| 2 | Аліна Б. | 27 | Високий рівень |
| 3 | Іванна Б. | 38 | Середній рівень |
| 4 | Ксенія В. | 35 | Середній рівень |
| 5 | Галина Г. | 36 | Середній рівень |
| 6 | Ніна Д. | 52 | Низький рівень |
| 7 | Альбіна Д. | 41 | Середній рівень |
| 8 | Олена Ж. | 32 | Середній рівень |
| 9 | Ксенія З. | 50 | Низький рівень |
| 10 | Таміла З. | 25 | Високий рівень |
| 11 | Богдана І. | 48 | Низький рівень |
| 12 | Єва К. | 33 | Середній рівень |
| 13 | Наталія К. | 43 | Низький рівень |
| 14 | Людмила Л. | 44 | Низький рівень |
| 15 | Віра М. | 19 | Високий рівень |
| 16 | Надія М. | 48 | Низький рівень |
| 17 | Наталія М. | 24 | Високий рівень |
| 18 | Сніжана Н. | 35 | Середній рівень |
| 19 | Поліна О. | 37 | Середній рівень |
| 20 | Владислава О | 38 | Середній рівень |
| 21 | Мілана О. | 40 | Середній рівень |
| 22 | Злата П. | 45 | Низький рівень |
| 23 | Вікторія П. | 45 | Низький рівень |
| 24 | Олена Р. | 31 | Середній рівень |
| 25 | Євгенія С. | 34 | Середній рівень |
| 26 | Аліна Т. | 22 | Високий рівень |
| 27 | Ірина Ш. | 21 | Високий рівень |
| 28 | Наталія Ш. | 20 | Високий рівень |
| 29 | Карина Я. | 33 | Середній рівень |
| 30 | Юлія Я. | 43 | Низький рівень |

**Додаток И**

Таблиця 2.7

**Показники рівня розвитку емоційного інтелекту досліджуваних за методикою В.В. Зарицької**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Шкали | | | | Бал | Загальний рівень |
| Розуміння власних емоцій | Самоконтроль саморегуляція емоцій | Розуміння особистістю емоцій інших | Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні |
| 1 | Ольга А. | 16 | 25 | 28 | 20 | 89 | середній |
| 2 | Аліна Б. | 56 | 50 | 57 | 50 | 213 | високий |
| 3 | Іванна Б. | 18 | 20 | 21 | 20 | 79 | середній |
| 4 | Ксенія В. | 28 | 20 | 28 | 20 | 96 | середній |
| 5 | Галина Г. | 50 | 52 | 40 | 50 | 192 | достатній |
| 6 | Ніна Д. | 9 | 10 | 11 | 10 | 40 | низький |
| 7 | Альбіна Д. | 22 | 22 | 19 | 20 | 83 | середній |
| 8 | Олена Ж. | 50 | 47 | 48 | 50 | 195 | достатній |
| 9 | Ксенія З. | 18 | 15 | 30 | 22 | 85 | середній |
| 10 | Таміла З. | 42 | 47 | 58 | 52 | 199 | високий |
| 11 | Богдана І. | 28 | 20 | 28 | 20 | 96 | середній |
| 12 | Єва К. | 24 | 20 | 30 | 20 | 94 | середній |
| 13 | Наталія К. | 28 | 20 | 28 | 20 | 96 | середній |
| 14 | Людмила Л. | 12 | 9 | 12 | 11 | 44 | низький |
| 15 | Віра М. | 53 | 48 | 58 | 50 | 209 | високий |
| 16 | Надія М. | 13 | 11 | 15 | 10 | 49 | низький |
| 17 | Наталія М. | 11 | 12 | 14 | 12 | 49 | низький |
| 18 | Сніжана Н. | 11 | 11 | 15 | 9 | 46 | низький |
| 19 | Поліна О. | 51 | 36 | 55 | 45 | 187 | достатній |
| 20 | Владислава О | 51 | 50 | 52 | 50 | 203 | високий |
| 21 | Мілана О. | 12 | 8 | 15 | 10 | 45 | низький |
| 22 | Злата П. | 20 | 21 | 20 | 20 | 81 | середній |
| 23 | Вікторія П. | 28 | 20 | 28 | 20 | 96 | середній |
| 24 | Олена Р. | 53 | 50 | 43 | 50 | 196 | достатній |
| 25 | Євгенія С. | 26 | 22 | 20 | 18 | 96 | середній |
| 26 | Аліна Т. | 53 | 50 | 43 | 52 | 198 | достатній |
| 27 | Ірина Ш. | 50 | 48 | 58 | 50 | 206 | високий |
| 28 | Наталія Ш. | 53 | 48 | 58 | 50 | 209 | високий |
| 29 | Карина Я. | 24 | 17 | 20 | 20 | 81 | середній |
| 30 | Юлія Я. | **7** | 9 | 13 | 8 | 37 | низький |

**Додаток К**

Таблиця 2.9

**Показники рівня розвитку емпатії досліджуваних**

**(за методикою В. Бойка)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Шкали | | | | | | Бал | Рівень |
| Раціональний канал емпатії | Емоційний канал емпатії | Інтуїтивний канал емпатії | Установки, емпатії | Проникаюча здатність в емпатії | Ідентифікація в емпатії |
| 1 | Ольга А. | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 32 | Високий |
| 2 | Аліна Б. | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 | Середній |
| 3 | Іванна Б. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | Низький |
| 4 | Ксенія В. | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 22 | Середній |
| 5 | Галина Г. | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 26 | Середній |
| 6 | Ніна Д. | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 | Середній |
| 7 | Альбіна Д. | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 29 | Середній |
| 8 | Олена Ж. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | Низький |
| 9 | Ксенія З. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 | Низький |
| 10 | Таміла З. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 | Високий |
| 11 | Богдана І. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 29 | Середній |
| 12 | Єва К. | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 32 | Високий |
| 13 | Наталія К. | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 25 | Середній |
| 14 | Людмила Л. | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | Низький |
| 15 | Віра М. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 | Високий |
| 16 | Надія М. | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 34 | Високий |
| 17 | Наталія М. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 29 | Середній |
| 18 | Сніжана Н. | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 27 | Середній |
| 19 | Поліна О. | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 23 | Середній |
| 20 | Владислава О | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 25 | Середній |
| 21 | Мілана О. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 | Високий |
| 22 | Злата П. | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 34 | Високий |
| 23 | Вікторія П. | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 29 | Середній |
| 24 | Олена Р. | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | Низький |
| 25 | Євгенія С. | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | Низький |
| 26 | Аліна Т. | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 14 | Низький |
| 27 | Ірина Ш. | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 | Високий |
| 28 | Наталія Ш. | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 34 | Високий |
| 29 | Карина Я. | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 22 | Середній |
| 30 | Юлія Я. | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 26 | Середній |

**Додаток Л**

Таблиця 2.11

**Показники рівня розвитку комунікативності досліджуваних**

**(за методикою В. Ряховського)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Загальний показник | Рівень |
| 1 | Ольга А. | 10 | Середній рівень |
| 2 | Аліна Б. | 7 | Високий рівень |
| 3 | Іванна Б. | 18 | Середній рівень |
| 4 | Ксенія В. | 15 | Середній рівень |
| 5 | Галина Г. | 16 | Середній рівень |
| 6 | Ніна Д. | 22 | Середній рівень |
| 7 | Альбіна Д. | 21 | Середній рівень |
| 8 | Олена Ж. | 21 | Середній рівень |
| 9 | Ксенія З. | 30 | Низький рівень |
| 10 | Таміла З. | 5 | Високий рівень |
| 11 | Богдана І. | 48 | Низький рівень |
| 12 | Єва К. | 23 | Середній рівень |
| 13 | Наталія К. | 29 | Низький рівень |
| 14 | Людмила Л. | 21 | Середній рівень |
| 15 | Віра М. | 6 | Високий рівень |
| 16 | Надія М. | 28 | Низький рівень |
| 17 | Наталія М. | 4 | Високий рівень |
| 18 | Сніжана Н. | 15 | Середній рівень |
| 19 | Поліна О. | 17 | Середній рівень |
| 20 | Владислава О | 18 | Середній рівень |
| 21 | Мілана О. | 20 | Середній рівень |
| 22 | Злата П. | 19 | Середній рівень |
| 23 | Вікторія П. | 22 | Середній рівень |
| 24 | Олена Р. | 20 | Середній рівень |
| 25 | Євгенія С. | 15 | Середній рівень |
| 26 | Аліна Т. | 2 | Високий рівень |
| 27 | Ірина Ш. | 3 | Високий рівень |
| 28 | Наталія Ш. | 2 | Високий рівень |
| 29 | Карина Я. | 13 | Середній рівень |
| 30 | Юлія Я. | 32 | Низький рівень |

**Додаток М**

Таблиця 2.13

**Показники рівня стресостійкості та вміння справлятися зі стресовими ситуаціями у професійній діяльності**

(на основі анкетування)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | П.І. | Варіант відповіді/к-ть балів | | | Заг. показник | Рівень |
| а | б | в |
| 1 | Ольга А. | 2 | 4 | 12 | 18 | Середній рівень |
| 2 | Аліна Б. | - | 4 | 21 | 25 | Низький рівень |
| 3 | Іванна Б. | - | 2 | 18 | 20 | Середній рівень |
| 4 | Ксенія В. | - | 2 | 18 | 20 | Середній рівень |
| 5 | Галина Г. | 6 | 2 | 9 | 17 | Середній рівень |
| 6 | Ніна Д. | 1 | - | 18 | 19 | Середній рівень |
| 7 | Альбіна Д. | - | 2 | 18 | 20 | Середній рівень |
| 8 | Олена Ж. | - | 2 | 18 | 20 | Середній рівень |
| 9 | Ксенія З. | 5 | 10 | - | 15 | Високий рівень |
| 10 | Таміла З. | 1 | 4 | 21 | 26 | Низький рівень |
| 11 | Богдана І. | 8 | 2 | - | 12 | Високий рівень |
| 12 | Єва К. | 1 | 2 | 18 | 21 | Середній рівень |
| 13 | Наталія К. | 6 | 8 | - | 14 | Високий рівень |
| 14 | Люда Л. | 3 | 4 | 15 | 22 | Середній рівень |
| 15 | Віра М. | 1 | 4 | 21 | 26 | Низький рівень |
| 16 | Надія М. | 8 | 2 | - | 12 | Високий рівень |
| 17 | Наталія М. | 2 | 4 | 18 | 24 | Низький рівень |
| 18 | Сніжана Н. | 3 | 4 | 15 | 22 | Середній рівень |
| 19 | Поліна О. | 3 | 4 | 15 | 22 | Середній рівень |
| 20 | Влада О | 1 | 4 | 15 | 20 | Середній рівень |
| 21 | Мілана О. | 7 | - | 9 | 18 | Середній рівень |
| 22 | Злата П. | 7 | - | 9 | 18 | Середній рівень |
| 23 | Вікторія П. | 6 | 2 | 9 | 17 | Середній рівень |
| 24 | Олена Р. | 6 | 2 | 9 | 17 | Середній рівень |
| 25 | Євгенія С. | 6 | 2 | 9 | 17 | Середній рівень |
| 26 | Аліна Т. | - | 4 | 24 | 28 | Низький рівень |
| 27 | Ірина Ш. | - | 4 | 24 | 28 | Низький рівень |
| 28 | Наталія Ш. | 1 | 2 | 24 | 27 | Низький рівень |
| 29 | Карина Я. | 1 | 4 | 15 | 19 | Середній рівень |
| 30 | Юлія Я. | 8 | 4 | - | 12 | Високий рівень |

**Додаток Н**

**Тренінг:** **«Формуємо стресостійкість майбутнього педагога».**

Хід тренінгу

1. Привітання.

2. Включення учасників у роботу. Введення у тему.

- Запитання до учасників: Що спонукало Вас прийти на зустріч?

2.1. Вправа «Мої очікування – мої можливості»

Учасникам пропонується написати на аркушах паперу свої цілі перебування на тренінгу (що розраховуєте отримати від зустрічі?). Потім прикріпити ці листочки на дошку.

На таких самих аркушах учасники пишуть відповіді на запитання: «Що я можу зробити для реалізації своєї мети та інших цілей». Ці відповіді також кріпляться на дошці.

(Отже, відповідальність за тренінг частково перекладається на учасників. Вони розуміють, що від них на цьому тренінгу теж залежить чимало.)

3. Вправи та процедури, що дозволяють освоїти основний зміст заняття.

- Робота педагога пов'язана з постійними стресами, часто психологічного характеру – доводиться вступати в контакти, часто переступаючи через себе. Ви згодні?

- Що таке стрес для Вас?

Стрес (від англ. stress - тиск, тиск, натиск; гніть; навантаження; напруга) - загальна реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи (або організму в цілому).

У медицині, фізіології, психології виділяють:

- позитивну форму (еустресс) - стрес, викликаний позитивними емоціями» або «несильний стрес, що мобілізує організм»,

- негативну (дистрес) форми стресу. Негативний тип стресу, з яким організм не в змозі впоратися, підриває здоров'я людини і може призвести до тяжких захворювань. Від стресу страждає імунна система. У стресовому стані люди найчастіше виявляються жертвами інфекції, оскільки продукція імунних клітин помітно падає у період фізичного чи психічного стресу.

У зв'язку з цим з'явилося поняття «стресостійкість».

Стресостійкість - являє собою сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені, зокрема, особливостями професійної діяльності.

Стресостійкість - якість непостійна, її можна розвивати (підвищувати) тренуванням.

- «Чи потрібна Вам стресостійкість?» - відповіді

3.1. Притча «Про метелика і мудреця»

У давнину жив-був один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід та мудрість.

І ось одного разу одна заздрісна людина вирішила зганьбити мудреця в присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як це зробити: «Я спіймаю метелика і в закритих долонях принесу мудрецю. Потім я запитаю його, чи живий метелик, чи мертвий? Якщо мудрець скаже, що метелик живий, я здавлю його в руках і він помре. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я відкрию долоні і він полетить».

Заздрісник так і зробив. Він піймав метелика, закрив його в долонях і прийшов до мудреця. Перед усіма людьми він звернувся до мудреця і сказав: «Скажи мені, мудрець, чи живий цей метелик у моїх руках, чи мертвий?»

Мудрець трохи подумав і тихо відповів: «Все у твоїх руках».

Ця притча вчить нас, що наша доля і багато аспектів нашого життя знаходяться саме в наших руках. Ми самі визначаємо свої дії і їхні наслідки. Наші рішення, як і у випадку з метеликом, можуть привести до різних результатів, і ми несемо за них відповідальність.

Ведучий запитує в учасників, яке враження на них справила притча і приводить до думки, що кожна людина – господар свого життя.

3.2. Для наступної роботи – поділіться на 2 групи.

1 група перераховує всі можливі стресові ситуації

- навчальне навантаження (велика кількість завдань та контрольних робіт, підготовка до іспитів, страх перед провалом);

- конфлікти з одногрупниками або педагогами;

- проблеми в спілкуванні та взаємодії;

- особисті проблеми;

- хвороби та травми;

- втома та перевантаження;

- відчуття невпевненості або тривоги;

- економічні труднощі;

- соціально-політична нестабільність тощо.

2 група – що допомагає протистояти стресу

1. Фізична активність

Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресових гормонів в організмі, таких як адреналін і кортизол, та підвищити вироблення ендорфінів, які покращують настрій і сприяють відчуттю благополуччя.

Прогулянки на свіжому повітрі: Регулярні прогулянки допомагають знизити рівень стресу і покращити загальне самопочуття.

Заняття спортом: Біг, плавання, йога, танці та інші види фізичної активності допомагають розслабити м'язи та зняти напругу.

2. Релаксаційні техніки

Релаксація допомагає заспокоїти розум і тіло, знизити рівень стресу і поліпшити психічний стан.

Медитація: Регулярна медитація допомагає знизити рівень тривоги і покращити концентрацію.

Дихальні вправи: Глибоке дихання допомагає заспокоїти нервову систему та знизити напругу.

Дихання по квадрату: Вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди.

3. Техніки візуалізації

Візуалізація допомагає зосередити увагу на позитивних образах, що сприяє зняттю стресу.

Візуалізація спокійного місця: Уявіть собі спокійне місце, де ви відчуваєте себе безпечно і комфортно. Це може бути пляж, ліс, гори або будь-яке інше місце, яке вас заспокоює.

4. Самомасаж

Самомасаж допомагає розслабити м'язи і покращити кровообіг.

Масаж шиї та плечей: Повільно масажуйте шию і плечі круговими рухами, щоб зняти напругу.

Масаж рук і долонь: Масажуйте долоні і кожен палець, щоб знизити напругу і покращити самопочуття.

5. Заняття творчістю

Творча діяльність допомагає відволіктися від стресових думок і знайти емоційний відпочинок.

Малювання або розмальовки: Це допомагає зосередитися на процесі і заспокоїти нервову систему.

Писання: Ведення щоденника або написання розповідей допомагає виразити емоції і знизити рівень стресу.

6. Соціальна підтримка

Спілкування з близькими та друзями допомагає знайти емоційну підтримку і знизити стрес.

Розмови з друзями або сім'єю: Ділення своїми переживаннями допомагає знизити напругу.

Участь у групових активностях: Відвідування клубів за інтересами або спільних заходів допомагає знайти підтримку і відчути себе частиною спільноти.

7. Здоровий спосіб життя

Підтримання здорового способу життя допомагає покращити загальне самопочуття і знизити рівень стресу.

Збалансоване харчування: Вживання здорової їжі допомагає підтримувати енергію та знизити рівень стресу.

Достатній сон: Якісний сон є важливим для зниження рівня стресу та покращення психічного здоров'я.

Гідратація: Вживання достатньої кількості води допомагає підтримувати фізичне і психічне здоров'я.

8. Позитивне мислення

Зосередження на позитивних аспектах життя допомагає зменшити рівень стресу.

Ведення щоденника вдячності: Записуйте щодня три речі, за які ви вдячні. Це допомагає зосередитися на позитивному і підняти настрій.

Афірмації: Використовуйте позитивні твердження, щоб підвищити самооцінку і знизити тривогу.

3.3. Релакс - вправа на килимках «Моя перлина».

Мета: зняття м'язового та емоційного напруження, підвищення самооцінки, розвиток віри у свою унікальність та неповторність.

Інструкція до проведення:

Сядьте зручно або ляжте на килимок, закрийте очі.

Розслабте все тіло, зробіть кілька глибоких вдихів та видихів.

«Зараз ми вирушимо у невеличку подорож до свого внутрішнього світу. Розслабтеся та уявіть, що ви перебуваєте на березі теплого моря. Вода спокійно накочується на пісок, створюючи м'який шум. Ви відчуваєте легкий морський бриз, який пестить ваше обличчя».

«Уявіть, що ви знайшли маленьку перлину на березі моря. Вона лежить на вашій долоні, блищить на сонці, і ви відчуваєте її гладку поверхню».

«Ця перлина символізує вашу унікальність, вашу індивідуальність та ваші найкращі якості. Вона уособлює вашу внутрішню красу та силу».

Тепер ведучий просить учасників подумати про свої позитивні якості та досягнення:

«Уявіть, що кожна ваша позитивна якість робить цю перлину ще красивішою і сяючою. Згадайте всі ваші досягнення, всі моменти, коли ви були горді за себе».

«Думайте про свої таланти, про те, що робить вас особливими та неповторними. Відчувайте, як ваша перлина стає все яскравішою з кожною вашою позитивною думкою».

«Зараз, тримаючи цю перлину в руках, ви відчуваєте свою унікальність та неповторність. Ви – єдині у своєму роді, і ваша внутрішня сила та краса роблять вас особливими. Запам'ятайте це відчуття та завжди пам'ятайте про свою перлину. Ви можете звертатися до неї у будь-який час, коли вам потрібна впевненість та підтримка».

Ведучий просить учасників зробити глибокий вдих та повільний видих, відкрити очі та повернутись до реальності.

Учасники діляться своїми відчуттями та думками під час вправи (якщо вони бажають). Обговоріть, як вони можуть використовувати цю вправу у повсякденному житті для зняття стресу та підвищення самооцінки.

3.4. Перша допомога при стресі (комплекс на килимках)

«Якщо ви зіткнулися з одноразовим сильним стресом, який не дає вам спокійно жити, то перш, ніж шукати вихід із ситуації, потрібно заспокоїтися і упорядкувати свою свідомість і тіло»

Для цього пропонуємо використовувати один із наступних прийомів:

- глибоке дихання із затримкою на видиху

- дисоціація від стресу

- зупинка потоку негативних думок

- управління думками через тіло

3.4.1. Вправа «Глибоке дихання із затримкою на видиху»

«Сядьте рівно або станьте досить стійко. Зробіть повільний глибокий вдих на 3 рахунки. (Вдих повинен починатися з живота, куди заходить перша порція повітря, а живіт дещо випинається вперед. Потім розширюється і піднімається грудна клітка. Таким чином, виходить хвилеподібний рух знизу вгору).

Зробіть повільний видих на 5 рахунків. (Видих виробляється у зворотному порядку – спочатку втягується живіт, та був опускається грудна клітина).

Пауза на видиху – 2-4 рахунки, залежно від ваших можливостей.

Таким чином, малюнок дихання при виконанні цієї вправи виглядатиме так: Вдих (2-3 сек) - Видих (5 сек) - Пауза (5-7 сек)

Повторюємо так 5-10 разів. Якщо голова паморочиться – подовжуємо паузи після видиху.

Результати цієї вправи:

- додаткове насичення крові киснем, повернення частоти серцевих скорочень до норми, розслаблення м'язів, які раніше знаходилися в напруженому стані;

- зменшення емоційної напруги, відволікання від джерела стресу, відновлення здатності до раціонального мислення.

3.4.2. Вправа «Дисоціація від стресу» (уявне усунення небажаного явища чи вчинку).

1. Ви можете подати свою стресову ситуацію у вигляді фільму, який ви спостерігаєте на екрані відеомагнітофона. Уявіть, що неприємна ситуація знята на плівку, і ви переглядаєте цей запис як сторонній спостерігач. Як це виглядало збоку, де ви були, що робили, як рухалися і т.д. Спробували? Добре.

Тепер зробіть зображення чорно-білим і подумки прокрутіть плівку ще раз. Відчуваєте, як згасають ваші емоції?

Зменште звук і зображення, і ваші неприємні переживання теж потьмяніють і виявляться далеко від вас.

2. Другий прийом дисоціації може підійти людям, які відчувають труднощі під час створення зорових образів – ігрове перетворення. У цьому випадку ви можете взяти кілька дрібних предметів (скріпок, ґудзиків, шахових фігурок тощо) і змоделювати стрес, зобразивши себе та інших учасників стресової ситуації в ігровій формі. Погляд з боку і своє перетворення на маленьку фішку зіграють свою позитивну справу, і ви зможете набагато спокійніше подивитися на те, що відбувається.

В результаті цих вправ:

- нормалізується пульс та відбувається деяке зниження підвищеного артеріального тиску,

- відбувається зменшення емоційної напруги, відновлення здатності спокійніше ставитися до стресової ситуації, можливість психологічно відокремити себе від джерела стресу.

3.4.3. Вправа «Зупинення негативних думок»

«Зосередьтеся на думках, що заповнюють вашу свідомість. Потім переведіть увагу на зовнішнє середовище (обстановку квартири або класу, краєвид за вікном - будь-який зовнішній об'єкт).

Повільно переміщуючи фокус уваги з одного предмета на інший, про себе описуйте свої відчуття, намагаючись дотримуватися максимальної об'єктивності та уникаючи будь-яких оцінок. Досліджуючи променем вашої уваги об'єкти зовнішнього світу, використовуйте всі можливі модальності (зорову, слухову, дотичну, нюхову)»

Результати цієї вправи:

- відновлення природного ритму дихання та деяке зниження м'язової напруги;

- перемикання фокусу уваги від внутрішніх переживань та думок до образів зовнішнього світу. Розуміння того, що світ, який у стані стресу звузився до розмірів однієї проблеми, набагато більший і багатогранніший, ніж здавався кілька хвилин тому.

3.4.4.Вправа «Тіло та настрій»

Ведучий просить учасників сісти на підлогу і зігнутися вперед, ніби дуже сумно.

Позиція «Засмучення»

- Обхопіть руками голову, сховайте обличчя в колінах або між рук. Думайте про щось сумне або просто спробуйте уявити, що ви відчуваєте сум. Після кількох секунд у цій позиції, ведучий питає: «Як ви почуваєтесь у цій позиції? Що відчуває ваше тіло і ваш настрій?»

Ведучий дає учасникам кілька секунд для роздумів, а потім просить їх поділитися своїми відчуттями (усно або у вигляді коротких нотаток).

Позиція «Радість»

Ведучий: «Тепер підніміть голову, випряміть спину і підніміть руки вгору, наче ви дуже раді. Посміхніться широко, уявіть, що ви щойно отримали чудову новину».

Після кількох секунд у цій позиції, ведучий питає: «Як ви почуваєтесь у цій позиції? Що відчуває ваше тіло і ваш настрій тепер?»

Ведучий дає учасникам кілька секунд для роздумів, а потім просить їх поділитися своїми відчуттями.

Порівняння відчуттів

«Як змінилося ваше відчуття від першої позиції до другої? Чи помітили ви, що ваше тіло впливає на ваш настрій?»

Ця вправа показує нам, як положення нашого тіла може впливати на наш настрій. Коли ми почуваємося сумно або напружено, спробуйте змінити положення тіла на більш відкрите та позитивне. Це може допомогти покращити наш настрій та знизити рівень стресу».

3.4.5. Вправа «Посмішка фараона»

Ведучий просить учасників сісти зручно, випрямити спину, покласти руки на коліна або на стіл перед собою.

- Зараз ми виконаємо вправу, яка допоможе вам зняти стрес і підняти настрій. Вона називається «Посмішка фараона». Ця вправа допоможе вам зрозуміти, як навіть проста посмішка може змінити ваше самопочуття.»

- Уявіть, що ви фараон – мудрий і спокійний правитель. Ви сидите на своєму троні, впевнені в собі та спокійні. Повільно підніміть куточки рота, створюючи легку, невелику посмішку. Ця посмішка не повинна бути великою, вона має бути стриманою і спокійною, як у мудрого фараона»

- Залишайтеся в цій позі і відчуйте, як ваша посмішка впливає на ваше самопочуття. Закрийте очі, якщо це допоможе вам зосередитися. Відчуйте, як напруга поступово зникає, і ви відчуваєте внутрішній спокій та впевненість»

- Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, зберігаючи свою посмішку. Вдихайте спокій і впевненість, видихайте напругу і стрес. Дозвольте своїй посмішці розповсюдити цей спокій по всьому тілу»

Після кількох хвилин ведучий говорить: «Тепер повільно відкрийте очі, якщо вони були закриті. Як ви почуваєтеся після цієї вправи? Чи помітили ви зміни у своєму настрої та самопочутті?»

Ведучий підсумовує: «Посмішка – це простий і потужний інструмент для зниження стресу і підняття настрою. Коли ви відчуваєте напругу або стрес, згадайте про «Посмішку фараона». Навіть невелика посмішка може допомогти вам відчути себе спокійніше та впевненіше»

Результати цієї вправи:

- покращення кровообігу в мімічних м'язах та хребті,

- можливість подивитися з гумором на ситуацію, а в результаті – підвищення стійкості до джерела стресу.

4. Заключна частина.

4.1. Рефлексія. Вправа «Сонячна галявина побажань»

Мета: зняття напруги, створення теплої, дружньої обстановки, заснованої на довірі та розумінні оточуючих.

Матеріал: лист ватману, на якому намальовано галявину, траву, сонце, кольоровий та білий папір, ножиці, різні образотворчі засоби.

Інструкція:

«Кожен на цій галявині знайде свою квітку. А тепер візьміть папір, олівці або фломастери і намалюйте квітку, яку представили у своїй уяві. Напишіть на ньому побажання групі, розфарбуйте, виріжте цю квітку та приклейте на нашу сонячну галявину».

5. Прощання.

Запропонований тренінг, на нашу думку, допоможе майбутнім учителям початкової школи стати більш стійкими до стресу, що в свою чергу позитивно вплине на їх професійну діяльність та якість навчального процесу.

З метою розвитку емоційного інтелекту, емпатї та комунікатвності майбутніх педагогів нами було розроблено та впроваджено серію групових занять (з арт-терапії), основними завданнями яких стали:

- формування у майбутніх педагогів уявлень про особливості, причини та наслідки прояву як своїх емоційних станів, так і станів інших людей;

- розвиток навичок саморегуляції емоцій;

- розвиток емпатії;

- навчання конструктивним способам вираження емоцій у спілкуванні із людьми.

