

**Київський національний університет імені**

**Тараса Шевченка**

**Факультет психології**

**Кафедра психології розвитку**

Кваліфікаційна робота

**«ОСОБИСТІСНІ ПЕРЕДУМОВИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ  
ЗАГАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу 2 групи

ОС «Бакалавр»

Спеціальності 053 Психологія,

Ворони Катерини Тарасівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук

доцент кафедри психології розвитку

Буллатевич Наталія Миколаївна

**Київ - 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕДУМОВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Феномен резильєнтності в психологічних дослідженнях.....	8
1.2. Особистісні та професійні фактори, які впливають на резильєнтність та подолання стресу у вчителів.....	12
1.3. Особистісні предиктори резильєнтності в професійній діяльності вчителя.....	18
Висновки до 1 розділу.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕДУМОВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>25</b>
2.1. Концепція дослідження.....	25
2.2. Обґрунтування вибору методик для дослідження резильєнтності...	29
2.3. Опис вибірки та процедури дослідження.....	35
Висновки до 2 розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕДУМОВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ...</b>	<b>40</b>
3.1. Загальний огляд результатів емпіричного дослідження.....	40
3.2. Виявлення взаємозв'язків стресу з особистісними рисами та копінг стратегіями.....	45
3.3. Встановлення передумов розвитку резильєнтності серед вчителів.....	49
Висновки до 3 розділу.....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>62</b>

## ВСТУП

Сучасний стан освітньої сфери в Україні відзначається рядом викликів, особливо в світлі тривалого військового конфлікту, який почався у лютому 2022 року, та його наслідків для дітей і вчителів. У цьому контексті психічне здоров'я вчителів стає критично важливим фактором, який може впливати на якість освітнього процесу та добробут учнів.

Однією з ключових характеристик, які можуть допомогти вчителям адаптуватися до складних умов та подолати професійний стрес, є резильєнтність. Було встановлено, що резильєнтність може грати важливу роль у підтримці психоемоційного благополуччя вчителів та їх здатності ефективно виконувати свої професійні обов'язки незважаючи на виклики [30]. Водночас стратегії подолання стресу, відомі як копінг-стратегії, можуть служити важливими інструментами для підтримки психічного здоров'я вчителів та їх здатності адаптуватися до складних умов професійної діяльності.

На сьогодні розроблено програми для підтримки резильєнтності вчителів, що перебувають в умовах роботи у країні, де триває військовий стан, що створює критично несприятливі умови для підтримки власного психологічного благополуччя. Було досліджено різні програми підтримки вчителів, які були запроваджені на національному та міжнародному рівнях для відновлення освітнього процесу та підтримки психічного здоров'я вчителів. Зокрема, програми підтримки, розроблені UNESCO, надали підтримку 50,000 українським вчителям та навчили 15,000 шкільних психологів для покращення психічного здоров'я учнів.

Питання відновлення освіти та адаптації під нові умови в Україні є актуальними темами для наукового дослідження, оскільки вони мають прямий вплив на майбутнє країни. Ці виклики підкреслюють важливість дослідження особистісних передумов резильєнтності та стратегій подолання стресу серед вчителів, які є ключовими учасниками освітнього процесу. Розуміння того, як вчителі можуть ефективно адаптуватися до складних умов та підтримувати

психоемоційне благополуччя, є критично важливим для підтримки якості освіти та добробуту учнів.

Було встановлено, що психоемоційний стан вчителів є важливим аспектом, який впливає на якість навчального процесу в умовах сучасних викликів освітнього середовища в Україні [32]. Стрес та емоційне вигорання, з якими стикаються вчителі, можуть серйозно вплинути на їхню продуктивність та задоволення професійною діяльністю. В світлі цього, резильєнтність виявляється ключовим фактором, який може допомогти вчителям адаптуватися до професійних викликів, підтримуючи при цьому високий рівень психоемоційного благополуччя. Було виявлено, що вчителі з високим рівнем резильєнтності краще справляються із стресом та вигоранням, що, в свою чергу, позитивно впливає на їх професійну ефективність та взаємодію з учнями.

Зокрема, різні стратегії подолання стресу, відомі як копінг-стратегії, які вчителі використовують для адаптації до викликів професійної діяльності. Було встановлено, що ефективні копінг-стратегії можуть сприяти підтримці психічного здоров'я вчителів та їхньої здатності до адаптації в складних умовах. Копінг-стратегії, які спрямовані на розв'язання проблем та позитивне переосмислення ситуації, виявилися особливо корисними для підтримки резильєнтності та подолання професійного стресу.

Аналіз сучасних досліджень показав, що розробка та впровадження програм підтримки вчителів, які включають тренінги з розвитку резильєнтності та навчання ефективним стратегіям подолання стресу, можуть мати значний позитивний вплив на професійне задоволення вчителів та якість освітнього процесу [27]. Це, в свою чергу, може сприяти поліпшенню якості освіти та психоемоційного благополуччя учнів. Важливість цих аспектів не можна недооцінювати, особливо в контексті сучасних викликів, з якими стикається освітній сектор в Україні.

Психоемоційний стан вчителів та їхні стратегії подолання стресу є актуальними темами для подальших наукових досліджень у контексті сучасних викликів освітнього середовища в Україні. Передові українські науковці, такі

як А. Кіясь, К. Балахтар, Г. П'ятакова, Т. Цюман, О. Нагула, З. Адамська, вже вказували на важливість дослідження психічного здоров'я вчителів та їхньої здатності подолати професійний стрес [22 ; 28; 30; 32]. Однак, необхідно продовжувати дослідження в цьому напрямку, зокрема з акцентом на розробку та впровадження ефективних програм підтримки вчителів, які можуть сприяти підвищенню рівня резильєнтності та покращенню стратегій подолання стресу.

Дослідження цих аспектів може мати важливий соціальний вплив, оскільки вони безпосередньо впливають на якість освіти та добробут учнів. Професійне благополуччя вчителів та їхні можливості ефективно виконувати свої обов'язки є ключовими факторами, які впливають на рівень задоволення освітою та академічну успішність учнів. Особливо важливим є підтримка інтересу учнів до навчання та їх психологічної здатності засвоювати інформацію у період військового стану, що створює несприятливі умови. Також було зазначено, що результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо політики в освітній сфері, зокрема щодо підготовки та підтримки вчителів у виконанні своїх професійних обов'язків в складних умовах. Це може сприяти підвищенню професійного статусу вчителів та покращенню якості освітньої системи в Україні в цілому.

Таким чином, було встановлено, що подальші дослідження у цьому напрямку можуть мати велике значення для підготовки вчителів до ефективного виконання своїх обов'язків та подолання викликів сучасного освітнього середовища. Це може сприяти не тільки покращенню професійного благополуччя вчителів, але й підвищенню якості освіти та добробуту учнів в Україні.

**Об'єктом дослідження** є феномен резильєнтності в професійній діяльності вчителів

**Предметом дослідження** є особистісні передумови резильєнтності вчителів.

**Мета дослідження:** Вивчення особистісних передумов резильєнтності та стратегій подолання стресу вчителів загальноосвітньої школи.

### **Гіпотези дослідження:**

«Серед вчителів, які мають провідними функціональні копінги, мають низький рівень стресу та високий рівень резильєнтності»;

«Інтровертовані викладачі мають вищий показник стресу та менший показник резильєнтності»;

«Вищі показники доброзичливості та екстраверсії зазвичай у вчителів з високим показником резильєнтності».

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми резильєнтності та стратегій подолання стресу вчителів.

2. Визначити основні особистісні та професійні фактори, які впливають на рівень життєстійкості та використання стратегій подолання стресу вчителями.

3. Обрати методики та провести опитування щодо резильєнтності та стратегій подолання стресу серед вчителів загальноосвітньої школи.

4. Проаналізувати отримані результати та визначити взаємозв'язки між рівнем резильєнтності, використанням стратегій подолання стресу.

### **Методи дослідження:**

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури, статей, конференційних матеріалів та інших публікацій з проблеми резильєнтності та стратегій подолання стресу вчителів

Емпіричні методи: «Шкала сприйманого стресу» (PSS-10) (в адаптації О. Вельдбрехт), (додаток А); диспозиційний опитувальник «COPE» (в адаптації Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворовський) (додаток Б); методика «Стресостійкість коннора — девідсона-10» (CD-RISC-10) (в адаптації Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова, І. Кедік, М. Станіславчук) (додаток В); Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR) (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької), (додаток Г).

Статистичні методи: описові статистики, частотний аналіз, порівняльний аналіз (непараметричний критерій порівняння двох незалежних вибірок Мана-

Уїтні), кореляційний аналіз (критерій кореляції Спірмена), множинний регресійний аналіз.

**Емпірична база дослідження:** Вибірка включала в себе 64 вчителі різних дисциплін із загальноосвітніх шкіл. Учасники опитування були різних вікових категорій, з різним стажем роботи та освітнім рівнем.

**Теоретичне значення:** Дослідження поповнило наукову базу даних у сфері психології праці вчителів, розширивши розуміння особистісних передумов резильєнтності та стратегій подолання стресу в освітньому процесі. Розкриття взаємозв'язків між особистісними рисами, рівнем стресу, резильєнтністю та копінг-стратегіями веде до розширення теоретичних основ професійної підготовки та психологічної підтримки педагогічних працівників.

**Практичне значення отриманих результатів:**

1. Результати дослідження можуть бути використані при плануванні та реалізації програм психологічної підтримки та професійного розвитку вчителів, зокрема у частинах, спрямованих на зміцнення стресостійкості та ефективне використання копінг-стратегій.

2. Матеріали дослідження можуть слугувати основою для розробки методичних рекомендацій щодо формування адекватних стратегій подолання професійного стресу та підтримки психоемоційного благополуччя вчителів.

3. Рекомендації, розроблені на основі аналізу отриманих результатів, можуть бути впроваджені в діяльність освітніх установ для підвищення ефективності та добробуту педагогічних працівників, що в свою чергу сприятиме покращенню якості освітнього процесу.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕДУМОВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ТА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ**

#### **1.1. Феномен резильєнтності в психологічних дослідженнях**

У контексті сучасних психологічних досліджень, феномен резильєнтності займає ключове місце, особливо у професійній діяльності вчителів, яка є вкрай напруженою та вимагає високого рівня емоційної стійкості. Актуальність цієї теми зростає в умовах сучасного соціокультурного контексту, де вчителі щодня стикаються з численними викликами. Відомі психологи, такі як К. Ревіч і М. Селігман, розглядають резильєнтність як важливу компетенцію, що дозволяє особам ефективно реагувати на ці виклики та адаптуватися до змін у професійному середовищі [1].

В історії психології, концепції резильєнтності та стресу пройшли значні трансформації. Г. Сельє, австрійський ендокринолог, вперше ввів поняття стресу у 1930-х роках, а в подальшому, за роботами таких вчених як А. Антоновський і Е. Кухар, були розроблені підходи, які акцентують на пошуку сенсу та психологічній гнучкості як основах резильєнтності. Ці дослідження значно розширили розуміння механізмів адаптації до професійних викликів та сприяли розробці стратегій підтримки психічного здоров'я освітян [2].

Дослідження феномена резильєнтності в контексті психології дозволяють глибше аналізувати та розуміти, як педагогічні працівники можуть ефективно справлятися з професійними стресами, використовуючи науково обґрунтовані методи та стратегії.

Феномен резильєнтності в психологічних дослідженнях зосереджується на аналізі як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, що сприяють психологічному благополуччю особистості, особливо в професійних контекстах, таких як освіта. С. Кобаса та М. Селігман розглядають резильєнтність як здатність адаптуватися до стресових ситуацій, що є особливо

важливим для вчителів, які щоденно стикаються з професійними викликами. Вони акцентують на таких характеристиках, як психологічна гнучкість, оптимізм, саморефлексія та використання соціальної підтримки [3].

Розвиток емоційної інтелігентності та формування адаптивних стратегій справляння із стресом є важливими механізмами розвитку резильєнтності, які вивчаються у роботах Р. Г. Тедескі, який розробив теорію посттравматичного росту. Ця теорія вказує на потенціал особистісного розвитку через подолання труднощів.

У широкому діапазоні психологічних теорій, модель резильєнтності М. Раттера та теорія резильєнтності К. Річардсона вносять значний внесок у вивчення феномену. М. Раттер аналізує захисні фактори, що сприяють благополуччю, тоді як К. Річардсон фокусується на здатності особистості до реструктуризації життя у стресових умовах [4].

Сучасні психологічні дослідження акцентують на важливості аналізу феномена резильєнтності, що є ключовим для розуміння та підтримки психічного здоров'я вчителів. Взаємодія між резильєнтністю та стресом в їх професійному житті підкреслює необхідність розробки ефективних психологічних інтервенцій, які б сприяли їх професійному благополуччю. Резильєнтність тут розглядається як здатність позитивно адаптуватися до стресових ситуацій, що є особливо актуальним у контексті викликів, з якими щодня стикаються вчителі.

Поняття стресу, введене Гансом Сельє у 1936 році, ілюструє його як неспецифічну реакцію організму на вимоги оточення. Сучасні дослідження розширюють це розуміння, підкреслюючи як фізіологічні, так і психологічні аспекти стресу, такі як активація "біг-або-бій" системи та когнітивна оцінка стресових ситуацій [5].

Моделі стресу у психологічній літературі, такі як модель Р. Лазаруса, фокусуються на когнітивній оцінці та справлянні із стресом, тоді як модель стресу С. Кобаси відзначає компоненти стресової витривалості, включаючи впевненість, зобов'язання, та виклик. Ці моделі і теорії вносять значний вклад у

розуміння як стрес впливає на резильєнтність і як вчителі можуть використовувати резильєнтність для підтримки свого психічного здоров'я в професійному середовищі [5].

У рамках психологічних досліджень феномен резильєнтності та стресу в професійній діяльності вчителів відіграє ключову роль. Дослідження акцентують на розумінні, як стрес, що виникає внаслідок високого рівня відповідальності, взаємодій з колегами та учнями, а також відчуття професійної компетентності, може впливати на психологічне благополуччя вчителів. Вивчення цих аспектів сприяє розробці стратегій, які можуть покращити їх професійну ефективність та психологічне здоров'я.

К. Ревіч та Э. Шатте, наприклад, вказують на роль резильєнтності як здатності адаптуватися та відновлюватися після стресових ситуацій. Вони підкреслюють важливість розвитку цих навичок для ефективного справляння з професійним стресом. Високий рівень резильєнтності асоціюється з кращою адаптацією до стресових викликів і зменшенням ризику негативних психологічних наслідків, таких як вигорання або професійна депресія [6].

Особливості резильєнтності, такі як оптимізм, гнучкість мислення та ефективні стратегії справляння, допомагають розробляти більш конструктивні відповіді на професійні стреси. М. Селігман, зокрема, пропонує розробку програм психологічного тренування для вчителів, що включають вправи з позитивної психології, міндфулнесу та розвитку емоційної інтелігентності, спрямовані на підвищення резильєнтності [7].

Українські науковці також активно вивчають резильєнтність та стрес серед вчителів, розробляючи рекомендації для підтримки їх психологічного здоров'я та професійного добробуту у сучасному освітньому процесі, що враховує сучасні соціокультурні виклики.

Феномен резильєнтності та стресу в психологічних дослідженнях включає вивчення різноманітних методик оцінювання, що знайшли застосування в професійному житті вчителів. Наприклад, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC) дозволяє оцінити здатність особи

відновлюватися після стресових ситуацій і має високий рівень надійності та валідності, що підтверджено численними емпіричними дослідженнями [8].

Щодо вимірювання стресу, широко застосовується шкала переживання стресу Персона (PSS), яка дозволяє оцінити ступінь, до якого ситуації в житті особи сприймаються як стресові. Українські науковці також розробили власні методики, що враховують специфіку професійної діяльності вчителів, акцентуючи на важливості цих інструментів для підвищення розуміння емоційного стану та розробки стратегій ефективного справляння зі стресом [9].

Вчені наголошують на значенні практичного застосування цих методик у освітньому процесі. Це може допомогти вчителям краще розуміти свій емоційний стан і розвивати ефективні стратегії справляння з професійним стресом. Програми психологічної підтримки та тренувань для вчителів, спрямовані на розвиток резильєнтності та подолання стресу, базуються на цих сучасних методиках оцінювання і мають велике значення для підвищення професійного благополуччя вчителів, поліпшення міжособистісних відносин у колективі та оптимізації процесу навчання та виховання учнів.

Психологічні дослідження феномена резильєнтності акцентують на необхідності високого рівня стресостійкості для вчителів, особливо у сучасних умовах, коли освітній процес постійно зазнає змін. Вчені як Мартін Селігман та Керол Двек вказують на важливість розробки спеціалізованих програм для підвищення резильєнтності серед педагогів, які могли б включати тренінги для розвитку позитивного мислення, стратегій справляння зі стресом та розвитку емоційної інтелектуальності [10].

Дослідження в області педагогічної психології також показують важливість систем моніторингу рівня стресу та резильєнтності вчителів, що базуються на сучасних методиках діагностики. Такі системи можуть сприяти своєчасному виявленню проблем і наданню необхідної психологічної підтримки, що є критичним для професійного благополуччя та розвитку [11].

Важливість психологічної підтримки та консультацій, а також організації супервізійних зустрічей, є ключовою для підвищення резильєнтності та

стресостійкості вчителів. Це підкреслює потребу у розробці і впровадженні ефективних програм, які б відповідали специфіці педагогічної діяльності та вимогам сучасного освітнього процесу.

Завершуючи аналіз феномена резильєнтності в психологічних дослідженнях, можна виділити основні психологічні маркери, що сприяють адаптації та оптимальній роботі вчителів під час професійних викликів. Емоційна стійкість допомагає зберігати спокій та рівновагу в стресових ситуаціях, оптимізм відіграє ключову роль у позитивному сприйнятті викликів та адаптації до змін, гнучкість мислення необхідна для швидкого переосмислення та коригування стратегій у відповідь на нові обставини, саморефлексія сприяє саморозвитку та осмисленню власних дій та реакцій, а використання соціальної підтримки є важливим для зменшення професійного стресу та підвищення загальної стресостійкості. Ці особливості допомагають вчителям не лише ефективно справлятися з викликами професійного життя, але й розвивають вміння підтримувати власне психоемоційне благополуччя, що, в свою чергу, сприяє загальній адаптивності та відновленню після професійних та особистісних криз.

## **1.2. Особистісні та професійні фактори, які впливають на резильєнтність та подолання стресу у вчителів**

Аналіз джерел показав, що резильєнтність та стрес в професійній діяльності вчителів є важливими психологічними аспектами, які впливають на ефективність педагогічного процесу та благополуччя педагогічних працівників. У сучасному світі вчителі зіштовхуються з численними викликами та стресовими ситуаціями, які вимагають високого рівня адаптивності та психологічної стійкості. Однією з ключових концепцій, яка допомагає зрозуміти динаміку подолання стресу та професійного вигорання, є концепція резильєнтності [12].

Дослідники такі як К. Двек і А. Мастен вказують на значення резильєнтності як здатності особистості позитивно адаптуватися до стресових

та несприятливих обставин. Вони також підкреслюють важливість розробки стратегій справляння із стресом для підтримки психологічного благополуччя та професійної ефективності вчителів [13].

З іншого боку, професійні фактори також відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та рівня стресу. Обговорення в українських та зарубіжних джерелах вказують на вплив організаційних факторів, таких як умови праці, організаційна культура, міжособистісні відносини та професійна підтримка на резильєнтність та стрес в професійній діяльності вчителів.

Також аналіз джерел показав, що існує прямий взаємозв'язок між рівнем резильєнтності та стресом у вчителів. Високий рівень резильєнтності асоціюється із зменшенням професійного стресу та вигоранням, що, в свою чергу, сприяє підвищенню професійної ефективності та задоволення роботою [14].

Розуміння особистісних та професійних факторів, які впливають на резильєнтність та стрес, дозволяє розробляти ефективні стратегії та програми для підтримки психологічного благополуччя вчителів та підвищення їхньої професійної ефективності.

Особистісні фактори відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та стресостійкості особистості, особливо в контексті професійної діяльності вчителів. Дослідження провідних психологів, таких як А. Бандура та Д. Гоулман, підкреслюють значення емоційної стабільності, саморегуляції та позитивної самооцінки у подоланні стресових ситуацій та адаптації до викликів професійного життя [15].

Особистісні характеристики, такі як самооцінка, оптимізм, відкритість до досвіду та емоційна інтелектуальність, є ключовими факторами, які впливають на рівень резильєнтності та здатність особистості справлятися із стресом. Зокрема, високий рівень позитивної самооцінки асоціюється з більшою стресостійкістю та кращими стратегіями справляння із стресом.

Емоційна стабільність, яка включає в себе здатність керувати емоціями та відновлюватися після емоційних збурень, також є важливим фактором, який

впливає на резильєнтність та стресостійкість вчителів. В дослідженнях вказано, що вчителі з вищим рівнем емоційної стабільності краще справляються з професійним стресом та демонструють вищий рівень резильєнтності.

Крім того, самооцінка та стресостійкість мають взаємозв'язок, де позитивна самооцінка може сприяти зменшенню переживання стресу та покращенню стратегій його подолання. Психологи також вказують на значення розвитку позитивних механізмів справляння із стресом та факторів особистісної резильєнтності для підтримки професійного благополуччя та ефективності вчителів [16].

Отже, особистісні та професійні фактори інтенсивно взаємодіють у контексті резильєнтності та подолання стресу, що відкриває широкі можливості для дослідження та практичного застосування у педагогічному середовищі.

Професійні фактори також відіграють ключову роль у формуванні резильєнтності та стресостійкості вчителів. В умовах сучасної освітньої діяльності значення умов праці та організаційної культури набуває особливої актуальності. Відомий психолог К. Роджерс вказував на важливість підтримувального середовища для особистісного та професійного розвитку. Умови праці вчителів безпосередньо впливають на рівень стресу, який вони переживають. Надмірне навантаження, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, відсутність соціальної підтримки може призводити до професійного вигорання та зниження рівня резильєнтності [17].

Організаційна культура також відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості вчителів. Колегіальна підтримка, взаємоповага та відкритість у професійних відносинах сприяють позитивному емоційному клімату, який, в свою чергу, сприяє підвищенню рівня резильєнтності та здатності подолати стресові ситуації [18].

Професійні відносини вчителів також є важливим фактором резильєнтності. Психологи, такі як А. Маслоу та Ф. Херцберг, підкреслювали значення взаємоповаги та взаємопідтримки у професійному спільноті для підтримки високого рівня мотивації та задоволення від роботи. Позитивні

відносини з колегами та адміністрацією школи можуть зменшити рівень стресу та сприяти розвитку резильєнтності [19].

Таким чином, аналіз психологічної літератури дозволяє зрозуміти, як професійні фактори та особистісні характеристики взаємодіють у контексті резильєнтності та подолання стресу у вчителів. Це надає цінний матеріал для подальшого дослідження та розробки програм підвищення резильєнтності та стресостійкості для педагогічних працівників.

Теоретичний зв'язок між резильєнтністю та стресом відображається у різноманітних теоріях та моделях. Зокрема, вчений С. Річман розробив модель, за якою резильєнтність виступає як механізм подолання та адаптації до стресових ситуацій. За цією моделлю, високий рівень резильєнтності сприяє ефективному подоланню стресу та забезпечує психоемоційний баланс особистості в складних життєвих обставинах [20].

Також важливим є внесок А. Бека, який вказував на важливість позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя в контексті подолання стресу. Його теорія когнітивної терапії надає цінні вказівки щодо ролі особистісних переконань у формуванні резильєнтності.

Модель справляння зі стресом Р. Лазаруса та С. Фолкман також акцентує увагу на важливості резильєнтності в процесі адаптації до стресових ситуацій. За цією моделлю, стратегії справляння зі стресом, які використовують індивіди, є ключовими для підтримання психічного здоров'я [21].

На основі аналізу досліджень, можна відзначити, що теорії та моделі взаємозв'язку між резильєнтністю та стресом акцентують увагу на значущості розвитку резильєнтності для ефективного подолання стресових викликів, особливо в професійній діяльності вчителів. Ці теоретичні рамки дають можливість глибше зрозуміти механізми подолання стресу та розвитку резильєнтності, що є важливим для підготовки вчителів до ефективної професійної діяльності в умовах сучасного освітнього процесу [22].

Аналіз джерел показав, що стратегії розвитку резильєнтності та подолання стресу є важливими напрямками теоретичних та практичних

досліджень у психології. Відомий американський психолог К. Ревіч пропонує концепцію розвитку резильєнтності, яка включає навчання стратегіям позитивного мислення, розвиток емоційної інтелектуальності та покращення міжособистісних відносин. Ці стратегії можуть бути ефективно застосовані в професійній діяльності вчителів для зміцнення їхньої резильєнтності та стресостійкості [23].

Також існують різноманітні психологічні техніки розвитку резильєнтності, як-от тренінги стресостійкості, майндфулнес та когнітивно-поведінкова терапія, які допомагають особистості краще адаптуватися до стресових ситуацій та розвивати психологічну гнучкість.

У контексті менеджменту стресу в професійній діяльності вчителів важливе місце займає теоретичний підхід А. Бандури про самоефективність, який акцентує увагу на вірі особистості у власні можливості ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями. Цей підхід може бути основою для розробки програм підвищення резильєнтності та стресостійкості вчителів [24].

Розглянуті теоретичні підходи та стратегії надають важливу основу для розуміння та практичного застосування методів розвитку резильєнтності та подолання стресу в професійній діяльності вчителів. Вони можуть бути використані для підготовки вчителів до ефективного виконання своїх професійних обов'язків у складних та стресових умовах сучасного освітнього процесу.

Особистісні та професійні фактори відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності та стратегіях подолання стресу у вчителів. Особистісні характеристики, такі як емоційна стабільність та адекватна самооцінка, є важливими детермінантами резильєнтності, які допомагають особистості адаптуватися до стресових ситуацій, з якими вони зіштовхуються в професійному житті. Науковці, такі як К. Двек та М. Селігман, наголошують на значущості позитивного мислення та оптимістичного ставлення до життя у формуванні резильєнтних стратегій справляння зі стресом [27].

Професійні фактори також відіграють важливу роль у формуванні резильєнтності вчителів. Умови праці, організаційна культура, а також професійні відносини в колективі впливають на рівень стресу та способи його подолання. Відомий український науковець О. Лукомська наголошує на важливості підтримуючого середовища та позитивних відносин в колективі для розвитку резильєнтності та подолання професійного стресу [28].

Теорії та моделі, які були розглянуті в цьому підрозділі, надають глибокий теоретичний аналіз механізмів взаємодії між особистісними та професійними факторами, резильєнтністю та стресом у вчителів. Це дозволяє зрозуміти, як можна підвищити рівень резильєнтності та розробити ефективні стратегії подолання стресу, що є важливим для забезпечення психологічного благополуччя та професійної ефективності вчителів в умовах сучасної освітньої діяльності [29].

На основі аналізу досліджень можна виявити взаємозв'язок між особистісними та професійними факторами, що впливають на резильєнтність та спроможність вчителів справлятися з професійним стресом. Особистісні характеристики, такі як добросовісність, емоційна стабільність та екстраверсія, відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості. Ці якості корелюють з різними стратегіями справляння зі стресом, включаючи позитивне переформулювання, активне подолання та використання соціальної підтримки, що дозволяє особистості адаптуватися до викликів і мінімізувати негативні наслідки стресових ситуацій.

З іншого боку, професійні фактори, такі як умови праці, організаційна культура та міжособистісні відносини, теж мають значний вплив на рівень стресу та ефективність стратегій його подолання. Взаємодія цих факторів з особистісними характеристиками формує комплексний підхід до управління стресом і розвитку резильєнтності, що є ключовим для підтримки психоемоційного благополуччя та професійної ефективності вчителів.

Розуміння цих взаємодій, зокрема як різні особистісні якості сприяють або обмежують використання певних стратегій подолання стресу, дозволяє

більш цілеспрямовано підходити до розробки програм підготовки та підтримки вчителів. Це, в свою чергу, сприяє створенню більш здорового та продуктивного освітнього середовища, де вчителі можуть ефективно справлятися з викликами сучасної освітньої реальності.

### **1.3. Особистісні предиктори резильєнтності в професійній діяльності вчителя**

Концепція особистісних предикторів резильєнтності, як важливий аспект професійної діяльності вчителя, ґрунтується на дослідженнях середини 20-го століття, які значно розширили розуміння адаптивних можливостей особистості в складних умовах. Р. Лазарус, піонер у вивченні стратегій адаптації, вказував на необхідність управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які можуть бути сприйняті як виклики професійної компетенції вчителя [30]. Інші вчені, такі як С. Фолкман та М. Янгер, розширили його підходи, акцентуючи на емоційній регуляції, яка є ключовою для підтримки резильєнтності в освітній сфері [31].

Сучасні теорії резильєнтності розглядають особистісні предиктори як центральний елемент адаптаційних процесів вчителів, включаючи когнітивні та поведінкові реакції на професійні стреси. Основи таких стратегій випливають із знань про стрес, адаптацію та особистісну резильєнтність, що дозволяє вчителям ефективно справлятися з викликами і відновлювати своє психоемоційне благополуччя [32].

Розробка методів класифікації особистісних предикторів резильєнтності дозволяє виділити стратегії, що спрямовані як на вирішення професійних проблем, так і на регуляцію емоційних реакцій вчителів на складні ситуації, забезпечуючи їх здатність до адаптації і самовідновлення.

Особистісні предиктори резильєнтності відіграють ключову роль у професійній діяльності вчителів, яка потребує високого рівня психоемоційної стійкості та адаптаційних здібностей [33]. Зокрема, знання та розуміння проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій, як визначено

Р. Лазарусом та С. Фолкман, можуть допомогти вчителям визначити, які аспекти їх особистості сприяють успішному адаптуванню до стресових обставин [34].

Проблемно-орієнтовані стратегії можуть бути пов'язані з особистісними характеристиками, як-то вирішення проблем, планування та здатність до активного втручання, що дозволяє вчителям не тільки вирішувати виникаючі проблеми, а й адаптуватися до змінних професійних вимог [35]. Ці стратегії відображають активний підхід до професійних викликів та мають на меті змінити обставини або покращити власну адаптацію до них.

На відміну від проблемно-орієнтованих стратегій, емоційно-орієнтовані стратегії, такі як відволікання уваги та релаксація, можуть відображати інші особистісні характеристики, зокрема емоційну регуляцію. Ці стратегії спрямовані на зменшення негативних емоцій, що супроводжують стрес, і допомагають вчителям зберігати емоційне благополуччя без зміни реальних обставин.

Обидва типи стратегій важливі для адекватного копінгу та можуть бути ефективними в різних контекстах. Однак, вчені зазначають, що важливим є здатність особистості гнучко переключатися між проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими стратегіями в залежності від обставин. Баланс між цими стратегіями та гнучкість у виборі копінг-стратегій може сприяти розвитку резильєнтності та покращенню здатності особистості подолати стресові ситуації [36].

У психологічній літературі визначено дві основні категорії копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії. Відомий американський психолог Р. Лазарус вважає, що проблемно-орієнтовані стратегії копінгу спрямовані на вирішення або зміну стресової ситуації, в той час як емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на регулювання емоційної відповіді на стрес.

Крім того, теоретичні моделі також підкреслюють важливість суспільної підтримки в копінгі зі стресом. Український вчений О. Шевченко аналізує роль

соціальної підтримки як копінг-ресурсу у подоланні стресу та підкреслює, що соціальна підтримка може бути ефективною стратегією копіngu для зменшення стресу та підтримки психологічного благополуччя особистості [38].

Науковці вивчають особистісні предиктори резильєнтності у професійному контексті вчителів, які часто стикаються з високим рівнем стресу у своїй діяльності. Дослідження підкреслюють, що певні особистісні характеристики можуть сприяти не тільки зниженню рівня стресу, але й покращенню професійного задоволення та загального психологічного благополуччя вчителів [39].

Джерела вказують на тісний зв'язок між особистісними предикторами та резильєнтністю. Наприклад, ефективні особистісні характеристики можуть відігравати центральну роль у розвитку та підтримці резильєнтності, як зазначає К. Мейс, яка вважає значущими такі особистісні риси, як адаптивність та позитивне переосмислення у відповіді на стресові умови [40].

Згідно з теорією, особистісні характеристики, такі як гнучкість у мисленні та проблемно-орієнтований підхід, можуть сприяти збільшенню резильєнтності через розвиток адаптивних способів реагування на стресогенні обставини. Ці особистісні якості допомагають вчителю відчувати більший контроль над стресовими ситуаціями, що веде до підтримки або розвитку їхньої резильєнтності [41].

На практиці, вчителі з вищим рівнем особистісної резильєнтності часто застосовують більш адаптивні та проблемно-орієнтовані стратегії у впорядкуванні стресових досвідів. Вони можуть активніше займатися проблемами, шукати соціальну підтримку та використовувати позитивне переосмислення для кращої адаптації до викликів професійної діяльності [42].

Також вчені вказують на необхідність подальших досліджень для кращого розуміння механізмів взаємодії між особистісними предикторами резильєнтності та адаптацією до професійних викликів, особливо в контексті специфічних стресорів, які виникають у діяльності вчителя [43].

Професійний контекст і особистісні предиктори взаємодіють, формуючи адаптаційні стратегії вчителів. Особистісні характеристики, такі як стійкість, гнучкість та здатність до саморегуляції, відіграють важливу роль у виборі ефективних стратегій для вирішення професійних викликів та адаптації до стресових ситуацій у навчально-виховному процесі. Зокрема, вчителі, які мають розвинені проблемно-орієнтовані особистісні характеристики, частіше використовують активні стратегії адаптації, що дозволяє їм ефективніше розв'язувати професійні виклики [44].

Зарубіжні науковці, такі як Р. Лазарус та С. Фолкман, підкреслюють, що вплив професійного контексту на вибір стратегій копіngu також залежить від особистісних характеристик вчителя. У ситуаціях високого професійного стресу, особистісні предиктори, такі як резильєнтність та адаптивність, можуть спонукати до використання проблемно-орієнтованих стратегій, спрямованих на конкретні дії для подолання викликів [44]. У випадках, коли вчителі відчувають емоційний дискомфорт, їхній вибір може схилитися до емоційно-орієнтованих стратегій для заспокоєння та регуляції своїх емоцій.

Ключову роль у виборі адаптивних стратегій також відіграє організаційна культура. Науковці зазначають, що підтримувальна організаційна культура може зміцнити особистісні предиктори резильєнтності та сприяти використанню ефективних стратегій адаптації, які сприятимуть розвитку резильєнтності та подоланню стресу серед вчителів. О. Лотоцька відзначає важливість створення підтримувального професійного середовища, яке стимулює психологічне благополуччя вчителів за допомогою особистісної адаптації до професійних викликів [45].

Розробка адаптивних стратегій в професійній діяльності вчителя, таким чином, є важливим аспектом підготовки вчителів до ефективного вирішення професійних викликів. Різноманітні методи та техніки, орієнтовані на зміцнення особистісних предикторів, таких як резильєнтність, можуть бути використані для розвитку стратегій, які допоможуть вчителям конструктивно реагувати на стресові ситуації та адаптуватися до вимог професійної діяльності.

Одним з ключових аспектів професійної діяльності вчителя є розвиток особистісних предикторів резильєнтності, які включають навички стрес-менеджменту, такі як відпочинок, медитація та інші техніки релаксації. Ці навички допомагають вчителям не тільки краще управляти своїми реакціями на стрес, але й розвивати більш глибокі особистісні здібності до резильєнтності. Зарубіжні науковці, такі як Р. Лазарус, вказують на значимість інтеграції проблемно-орієнтованих стратегій, які спрямовані на активне вирішення викликів, що виникають у професійній діяльності [46].

О. Пінчук, вивчав вплив особистісних характеристик на використання адаптивних стратегій у вчителів. Такі дослідження зосереджуються на розробці програм психологічної підготовки, які підсилюють здатність вчителів до саморегуляції, управління часом та вирішення конфліктів [47]. Це, у свою чергу, сприяє формуванню міцніших особистісних предикторів резильєнтності.

Дослідження також показують, що використання адаптивних копінг-стратегій може бути важливим чинником у розвитку резильєнтності, що допомагає вчителям ефективно подолати професійний стрес та підвищити свою професійну ефективність [48].

Підходи до вивчення копінг-стратегій у вчителів включають розробку та валідацію надійних діагностичних засобів. Ці методи дозволяють оцінити преференції у виборі копінг-стратегій. Наприклад, "Шкала копінг-стратегій" Лазаруса та Фолкмана та "Інвентар копінг-поведінки" Білла Карвера, що включають оцінку, як особистісні характеристики впливають на стратегії впорядкування стресу [49].

Загалом, ці роботи акцентують на особливостях професійного контексту вчителів, вивчаючи, як конкретні особистісні предиктори можуть вплинути на вибір стратегій для подолання професійного стресу і їх зв'язок з рівнем резильєнтності та професійною адаптацією.

Вивчення впливу особистісних характеристик на ефективність стратегій адаптації є ключовим у професійній діяльності вчителів. Зокрема, позитивне організаційне середовище та підтримка колег можуть сприяти розвитку таких

особистісних предикторів резильєнтності, як адаптивність та відновлюваність, що веде до більш ефективного управління стресом [50].

Методологічний підхід до дослідження особистісних характеристик у вчителів включає теоретичний аналіз зв'язку між особистісними характеристиками та такими психологічними змінними, як стрес, резильєнтність, професійна задоволеність та вигорання. Це дозволяє глибше зрозуміти механізми ефективної адаптації та розвитку особистісної стійкості у вчителів, що може сприяти розробці програм для підвищення психологічного благополуччя в педагогічному середовищі.

Аналіз літератури підкреслює важливість особистісних характеристик у формуванні реакції на стрес і розвиток резильєнтності в середовищі вчителів. Проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, відіграють значущу роль у адаптації до професійних викликів [48]. Дослідження, засновані на теоріях Р. Лазаруса та С. Фолкмана, дозволяють визначити основні принципи формування та застосування адаптивних стратегій на основі особистісних характеристик вчителів у різних стресових ситуаціях.

Також важливою є роль організаційного контексту та міжособистісних відносин у формуванні ефективних адаптаційних стратегій. Підтримка колег та здорове організаційне середовище сприяють розвитку резильєнтності та здатності до копінгу в професійному контексті [52].

Дослідження методів та технік, спрямованих на розвиток адаптивних стратегій на основі особистісних характеристик, відкривають широкі можливості для створення інтервенційних програм. Ці програми можуть значно підвищити психологічне благополуччя та професійну ефективність вчителів, що сприятиме позитивному впливу на якість освітнього процесу і конструктивному подоланні професійних викликів.

## Висновки до 1 розділу

Резильєнтність та стрес є важливими психологічними явищами, які мають значущий вплив на професійну діяльність вчителів. Основні психологічні теорії резильєнтності і стресу, розроблені видатними науковцями, такими як Р. Лазарус, С. Фолкман та А. Мастен, висвітлюють механізми адаптації до стресових ситуацій та відновлення після них.

У контексті особистісних та професійних факторів, що впливають на резильєнтність та подолання стресу у вчителів, виявлено, що професійні відносини, організаційна культура та умови праці відіграють критичну роль у формуванні стресостійкості та професійного зрілого відгуку на виклики.

Роль копінг-стратегій у подоланні стресу та розвитку резильєнтності була досліджена через лінзу проблемно-орієнтованих та емоційно-орієнтованих стратегій. Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії сприяють підвищенню рівня резильєнтності та ефективному управлінні стресом у вчителів, допомагаючи їм адаптуватися до професійних викликів. Методологічні підходи до дослідження копінг-стратегій у вчителів надають можливість для глибшого аналізу цього явища та розробки ефективних інтервенційних програм для підтримки психологічного благополуччя та професійної ефективності вчителів.

Усе вищевказане свідчить про комплексний характер взаємозв'язку між резильєнтністю, стресом та копінг-стратегіями у професійному житті вчителів. Теоретичний аналіз підкреслює важливість подальшого дослідження цих явищ у педагогічному контексті для розробки ефективних стратегій підтримки вчителів на професійному шляху.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

#### 2.1. Концепція дослідження

Мета даного дослідження полягає в аналізі особистісних передумов резилієнтності та подолання стресу вчителів загальноосвітніх шкіл. Актуальність цього дослідження обумовлена зростанням стресових факторів у професійній діяльності педагогічних працівників та необхідністю забезпечення ефективного функціонування освітнього процесу в умовах сучасного суспільства. Провідні науковці в галузі психології, такі як К. Двек і М. Селігман, вказують на важливість розвитку резилієнтності для адаптації до викликів сучасного життя. Завданнями даного дослідження є:

Вивчення теоретичних основ резилієнтності та стресу в психологічній та педагогічній літературі, зокрема роботи Р. Лазаруса та С. Фолкман, які вважаються піонерами у вивченні стратегій подолання стресу.

Дослідження передбачає комплексний підхід, який об'єднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичні рекомендації, що спрямовані на підвищення ефективності професійної діяльності педагогічних працівників через розвиток їхньої резилієнтності та адаптаційних стратегій подолання стресу. У сучасних умовах, коли технологічний розвиток та соціальні зміни прискорюються, здатність до адаптації та відновлення після стресових ситуацій стає ключовим фактором утримання високої професійної продуктивності та задоволення від роботи. Основними методами для вивчення цього феномену є психометричні інструменти, які дозволяють оцінити рівень резилієнтності та стратегії подолання стресу у вчителів. Важливість цього дослідження також підтверджується численними зарубіжними та вітчизняними дослідженнями, які вказують на тісний зв'язок між резилієнтністю, стратегіями подолання стресу та професійним благополуччям вчителів.

Враховуючи вищезазначене, дослідження спрямоване на вивчення та аналіз особистісних та професійних факторів, які впливають на резилієнтність та стратегії подолання стресу в педагогічному середовищі, з метою внесення внеску в розробку ефективних стратегій підтримки та розвитку професійного потенціалу вчителів. У підсумку, дане дослідження спрямоване на розширення теоретичних знань у галузі психології резилієнтності та подолання стресу, а також на практичне застосування отриманих результатів для підвищення якості педагогічної діяльності та благополуччя вчителів у професійному контексті.

Об'єктом даного дослідження є професійна діяльність вчителів загальноосвітніх шкіл, а предметом вивчення є особистісні передумови резилієнтності та стратегії подолання стресу в педагогічному середовищі. Аналіз джерел показав, що резилієнтність та стратегії подолання стресу є важливими факторами, які впливають на професійне благополуччя та ефективність педагогічної діяльності. Відомі науковці, такі як К. Двек і М. Селігман, вказали на необхідність розвитку психологічної стійкості для адаптації до викликів сучасного життя, особливо в професійному контексті. Р. Лазарус та С. Фолкман, які є піонерами у вивченні стратегій подолання стресу, вказують на важливість розуміння механізмів подолання стресу для підтримки психологічного благополуччя та адаптації до викликів професійної діяльності.

Професійна діяльність вчителів загальноосвітніх шкіл характеризується високим рівнем стресу та викликів, що вимагає від педагогів здатності швидко адаптуватися до змінюючихся умов та відновлювати свої ресурси для ефективного виконання професійних обов'язків. У цьому контексті особистісні передумови резилієнтності та стратегії подолання стресу стають ключовими факторами, які визначають професійну ефективність та задоволення від роботи вчителів. Отже, дане дослідження спрямоване на глибоке вивчення цих аспектів у педагогічному середовищі, з метою розробки рекомендацій щодо підтримки резилієнтності та адаптивних стратегій подолання стресу у вчителів.

На основі аналізу літератури та попередніх досліджень у галузі психології та педагогіки були сформульовані нові гіпотези для цього дослідження. Ці гіпотези зосереджені на взаємозв'язку між стратегіями подолання стресу, рівнем стресостійкості, інтроверсією, та доброзичливістю серед вчителів. Зокрема, вони передбачають наступне:

«Серед вчителів, які мають провідними функціональні копінги, мають низький рівень стресу та високий рівень резильєнтності»;

«Інтровертовані викладачі мають вищий показник стресу та менший показник резильєнтності»;

«Вищі показники доброзичливості та екстраверсії зазвичай у вчителів з високим показником резильєнтності».

Ці гіпотези покладені в основу дослідження, щоб виявити ключові аспекти впливу особистісних характеристик на професійне благополуччя вчителів та розробити практичні рекомендації для підтримки ефективності педагогічної діяльності.

Кількість опитаних в даному дослідженні склала \_\_ вчителі загальноосвітніх шкіл, які були залучені для участі через онлайн-опитування на платформі Гугл-форм. Зазначена кількість респондентів дозволяє провести якісний аналіз та виявити тенденції, характерні для педагогічного середовища.

Етичні засади проведення дослідження відіграють важливу роль у забезпеченні якісних та достовірних результатів. Учасники були проінформовані про мету та завдання дослідження, а також про можливість відмовитися від участі в будь-який момент без будь-яких наслідків. Процедура проведення дослідження передбачала розсилання посилань на опитувальник потенційним учасникам та збір відповідей протягом певного періоду часу.

Щодо критеріїв вибору учасників, основними були: наявність педагогічної освіти, досвід роботи у сфері освіти не менше одного року та вільне бажання взяти участь у дослідженні. Такий підхід до формування критеріїв вибору учасників дослідження забезпечує відбір мотивованих та

компетентних респондентів, які можуть надати інформацію, що відображає реальну ситуацію в педагогічному середовищі.

Крім того, учасникам було запропоновано анонімність, що сприяло більш відкритій та чесній участі в опитуванні.

В рамках дослідження було використано комплекс методів для збору та аналізу даних, що дозволило отримати заглиблене розуміння особистісних передумов резилієнтності та подолання стресу у вчителів. Структура опитувальника включала питання, які відображали професійний досвід учасників, їхні стратегії подолання стресу та рівень резилієнтності.

Окрема увага була приділена вибору методик для оцінювання резилієнтності та стресу, які були адаптовані до специфіки педагогічної діяльності. Для аналізу рівня стресу та стратегій його подолання були використані адаптовані версії шкал, що вже довели свою ефективність у психологічних дослідженнях. Дані були зібрані та систематизовані для подальшого аналізу, який допоміг виявити ключові тенденції та взаємозв'язки між особистісними факторами, рівнем стресу та стратегіями його подолання у вчителів.

Дослідження включало 64 вчителів з різних загальноосвітніх шкіл, які були відібрані за критеріями наявності педагогічної освіти, досвіду роботи у сфері освіти не менше одного року та вільного бажання взяти участь у дослідженні. Такий підхід до відбору учасників забезпечив представництво різних педагогічних позицій та досвіду, що є важливим для отримання об'єктивних результатів.

Дослідження було здійснено з врахуванням основних принципів етичної практики у наукових дослідженнях, включаючи повагу до особистості кожного учасника, їхніх прав та інтересів. Учасники дослідження були повідомлені про волонтерський характер участі, а також про те, що отримана інформація буде використовуватися виключно для наукових цілей.

Отримані дані були анонімізовані та захищені від несанкціонованого доступу. Збереження конфіденційності інформації є основоположним

принципом, який було суворо дотримано протягом всього процесу дослідження.

## 2.2. Обґрунтування вибору методик для емпіричного дослідження

У даному підрозділі буде надано обґрунтування вибору кожної методики, зокрема, з урахуванням їхньої здатності адекватно вимірювати обрані показники в контексті професійної діяльності вчителів.

Таблиця 2.1

### Інструментарій дослідження

№	Методика	Явище
1	«Шкала сприйманого стресу» (PSS-10).	Рівень стресу
2	Диспозиційний опитувальник «Cope».	Копінг-стратегії
3	«Стресостійкість коннора — девідсона-10» (cd-risc-10).	Стресостійкість
4	Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI (TIPI-UKR.)	Особистісні риси

Деталізація кожної методики включатиме короткий опис, авторів, основні складові, а також спосіб збору та аналізу даних. Також буде зазначено, як кожна методика відповідає основним цілям дослідження та як її використання сприятиме розумінню особистісних передумов резилієнтності та стресу в педагогічному середовищі.

Здійснення обраного дослідження вимагає вдумливого підходу до вибору методик, які б не лише відповідали поставленим цілям та завданням, але й забезпечували наукову точність та об'єктивність отриманих результатів. Аналіз джерел показав, що вибір відповідних методик є критично важливим етапом у підготовці емпіричного дослідження, оскільки від коректності цього вибору залежить валідність отриманих даних та відтак, висновків, зроблених на їхній основі. Вибір методик для дослідження особистісних передумов резилієнтності та подолання стресу вчителів загальноосвітніх шкіл вимагає глибокого розуміння специфіки професійної діяльності педагогічних працівників та

особливостей професійного стресу в цій сфері. Особливу увагу слід приділити адекватності вимірювальних засобів з метою отримання достовірних даних про взаємозв'язок між стратегіями подолання стресу, резилієнтністю та професійним вигоранням. Також важливим є забезпечення можливості порівняння отриманих результатів із даними інших досліджень у цій області. При цьому важливим є врахування етичних принципів під час проведення дослідження, зокрема забезпечення анонімності та добровільності участі респондентів, а також забезпечення можливості отримання зворотного зв'язку щодо результатів дослідження.

Обрана для дослідження методика "Шкала сприйманого стресу" (PSS-10) є однією з найбільш надійних та широко використовуваних засобів для вимірювання сприйманого стресу. Розроблена С. Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном, PSS-10 дозволяє оцінити, наскільки ситуації в житті особи оцінюються як стресові. Специфіка даної методики полягає в тому, що вона не зосереджується на конкретних подіях або особистих особливостях, але замість того вимірює загальні почуття стресу, що робить її вельми адекватною для використання в різних групах осіб.

За результатами оцінювання за шкалою сприйманого стресу (PSS-10), внутрішня узгодженість між відповідями респондентів була висока, що підтверджується значенням коефіцієнта Альфа Кронбаха, яке склало 0,840. Діапазон оцінок стресу серед учасників дослідження коливався від 6 до 40 балів, із середнім значенням 25,64 і стандартним відхиленням 6,72. Ці результати перевищують показники попередніх досліджень, що може бути пояснено аномальними умовами, в яких перебували учасники. Найбільшу інтенсивність стресу зазначили учасники віком від 14 до 19 років, у той час як найменшу — особи віком від 35 до 39 років. Серед жінок спостерігалася вища середня оцінка стресу порівняно з чоловіками. Загальна оцінка сприйнятого стресу виявилася пов'язаною з наявністю негативного досвіду у житті респондентів, такого як безпосереднє переживання важких подій, спостереження за нещастями інших, а також травматичні події, що траплялися з

їхніми близькими та страх перед потенційними загрозами. Також було встановлено, що рівень сприйманого стресу негативно корелює з психологічною стійкістю та інтенсивністю позитивних емоцій за останні тижні, але позитивно — з проявами негативних емоцій та тривожною чи депресивною симптоматикою. Дослідження підтвердило високу надійність та валідність Шкали сприйманого стресу, підкреслюючи її ефективність у вимірюванні сприйняття життєвих ситуацій як неконтрольованих та непередбачуваних, що висувають надмірні вимоги до особи.

Важливим аспектом є те, що PSS-10 дозволяє виявити не лише інтенсивність стресових відчуттів, але й ступінь, до якого особа вважає своє життя неконтрольованим або передбачуваним. У контексті професійної діяльності вчителів, де стрес є поширеним явищем через високий рівень відповідальності та інтерактивну природу роботи, важливим є володіння надійними засобами вимірювання стресу для подальшого аналізу його впливу на резилієнтність та професійне вигорання. Таким чином, вибір PSS-10 як методики для вимірювання стресу в цьому дослідженні є обґрунтованим і відповідає цілям та завданням поставленим перед дослідженням.

Обґрунтування використання адаптованого опитувальника «COPE» для вимірювання стратегій копіngu в контексті дослідження резильєнтності та стресостійкості вчителів є важливим аспектом нашого дослідження. Адаптація опитувальника проведена на репрезентативній вибірці студентів та молодих викладачів, що є значущим для забезпечення відповідності культурного та демографічного контексту нашого дослідження. З огляду на те, що вибірка включає молодих осіб віком 18-29 років, можна очікувати, що результати будуть релевантні для вчителів, які є частиною цієї вікової групи. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості, зокрема, Спірмена-Брауна, дорівнює 0,6, що свідчить про помірну надійність тесту в межах однієї ознаки – перфекціонізму. Дискримінативність тесту визначена високим показником –  $\delta = 0,97$ , що підтверджує чутливість тесту до індивідуальних особливостей кожного респондента .

Опитувальник «COPE» відрізняється своєю здатністю оцінювати різні стратегії копіngu, включаючи активне подолання, пошук соціальної підтримки, позитивну інтерпретацію та інші. Це важливо для повного розуміння того, як вчителі адаптуються до стресу та використовують різноманітні копіng-стратегії. Такий комплексний підхід дозволить глибше зрозуміти, як особистісні характеристики впливають на способи подолання стресових ситуацій у професійній сфері. Крім того, процес адаптації опитувальника «COPE», який був здійснений згідно з міжнародними стандартами, гарантує високу якість перекладу та культурної адаптації, що забезпечує валідність та надійність результатів. Використання цього інструменту дозволить отримати об'єктивні дані про копіng-стратегії, які можуть бути корисними для розробки програм підтримки психічного здоров'я та професійного благополуччя вчителів.

Обґрунтування вибору методики «Стресостійкість Коннора — Девідсона-10» (CD-RISC-10) для вимірювання показника стресостійкості є важливим етапом у підготовці до емпіричного дослідження. Стресостійкість є критичним фактором, який впливає на здатність вчителів адаптуватися до викликів професійної діяльності та подолати стрес. Методика CD-RISC-10 є визнаним інструментом для оцінювання резилієнтності, який вже був використаний у численних дослідженнях у різних культурних та професійних контекстах. Ця методика дозволяє оцінити ступінь, до якого особа вважає, що може адаптуватися до змін та впоратися зі стресовими ситуаціями. Вона враховує кілька аспектів стресостійкості, включаючи оптимізм, віру в свої власні здібності та здатність до відновлення після стресових подій. Це дозволяє отримати глибоке розуміння рівня стресостійкості вчителів та їх здатності до адаптації у викликаючих обставинах. Оскільки стресостійкість є важливим ресурсом для вчителів, які щодня стикаються із численними викликами та стресовими ситуаціями, важливо використовувати надійну та валідну методику для її вимірювання.

Для оцінювання надійності методики "Стресостійкість Коннора — Девідсона-10" (CD-RISC-10) було проведено тест-ретест з інтервалом у два

тижні. Внутрішня узгодженість шкали була підтверджена за допомогою коефіцієнта альфа-Кронбаха. Стабільність результатів шкали підтверджена внутрішньокласовим коефіцієнтом кореляції, який склав 0,871 ( $p < 0,05$ ). За результатами парного t-критерію Стьюдента не виявлено значних відмінностей у показниках між першим і другим тестуванням ( $p > 0,05$ ).

Результати застосування опитувальника CD-RISC-10 серед осіб з аутоімунними захворюваннями (АС) та контрольної групи здорових осіб виявили істотно нижчі рівні стресостійкості у хворих на АС, що становило  $23,8 \pm 4,39$  проти  $28,8 \pm 6,06$  у здорових, свідчачи про порушення компенсаторно-адаптивних реакцій у першої групи. Загальна оцінка стресостійкості за CD-RISC-10 дозволила класифікувати респондентів на три категорії: низька стресостійкість (CD-RISC-10  $\leq 26$ ), помірна (CD-RISC-10  $> 26$  і  $\leq 32$ ) та висока (CD-RISC-10  $> 32$ ).

Також було виявлено гендерні відмінності в стресостійкості серед хворих на АС, де чоловіки мали вищий рівень стресостійкості ( $25,1 \pm 4,34$ ), ніж жінки ( $21,2 \pm 3,30$ ;  $p < 0,05$ ). Парна кореляція між загальною оцінкою стресостійкості за CD-RISC-10 та статтю респондентів була значущою ( $r = 0,426$ ;  $p < 0,01$ ), що свідчить про вплив гендеру на рівень стресостійкості. Також важливим є те, що ця методика є досить короткою та легкою для заповнення, що сприяє ефективності збору даних у рамках даного дослідження. Ці фактори обґрунтовують вибір методики «Стресостійкість коннора — девідсона-10» для вимірювання показника стресостійкості у цьому дослідженні.

Обґрунтування вибору методики «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR.)» в адаптації М. Кліманської, І. Галецької для вимірювання особистісних характеристик учасників є корисним з огляду на мету емпіричного дослідження. Аналіз сучасної наукової літератури показав, що особистісні характеристики відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості та копінг-стратегій вчителів. Особистісні фактори можуть впливати на сприйняття та реакцію на стресові ситуації, а також на здатність адаптації до професійних викликів. Враховуючи це, було вирішено включити

вимірювання особистісних характеристик у структуру дослідження. Методика TIPI-UKR. є адаптованою версією відомого міжнародного інструменту оцінки п'яти великих факторів особистості, що забезпечує можливість оцінки таких особистісних характеристик, як екстраверсія, угода, сумлінність, невротизм та відкритість до досвіду. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивний зріз особистісних характеристик учасників, що є важливим для забезпечення точності та об'єктивності аналізу зібраних даних. Перевагою даної методики є її короткість та простота, що сприяє високій відгуковості учасників та якості зібраних даних. Крім того, вітчизняна адаптація TIPI-UKR. від М. Кліманської та І. Галецької забезпечує культурну адекватність та валідність інструменту для українського контексту.

Психометричні параметри адаптованої версії опитувальника TIPI-UKR. демонструють прийнятний рівень внутрішньої узгодженості, що підтверджується коефіцієнтами альфа Кронбаха для різних шкал: Екстраверсія – 0,6, Дружелюбність – 0,6, Добросовісність – 0,73, Емоційна стабільність – 0,44 та Відкритість новому досвіду – 0,74. Ці показники, разом із конструктивною валідністю та ретестовою надійністю, свідчать про адекватність та задовільну надійність адаптованої методики для вимірювання особистісних характеристик учасників дослідження. Таким чином, вибір даної методики обґрунтовується її науковою вірогідністю, простотою застосування та можливістю отримання деталізованої інформації про особистісні характеристики учасників дослідження, що є ключовим для глибокого аналізу досліджуваних феноменів.

Сумарне обґрунтування вибору вказаних методик відображає їх відповідність меті та завданням дослідження особистісних передумов резильєнтності та подолання стресу вчителів загальноосвітніх шкіл. Аналіз джерел показав, що вибрані методики є визнаними та надійними інструментами для вимірювання стресу, копінг-стратегій, стресостійкості та особистісних характеристик. Методика "Шкала сприйманого стресу" (PSS-10) дозволяє оцінити рівень сприйманого стресу, що є важливим для розуміння, як вчителі сприймають і переживають стресові витoki в професійному середовищі.

Методика «Стресостійкість коннора — девідсона-10» (cd-risc-10) дозволяє виміряти стресостійкість, яка вказує на здатність особистості пристосовуватися до стресових ситуацій та підтримувати своє психоемоційне благополуччя. Нарешті, «Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR.)» в адаптації М. Кліманської, І. Галецької дозволяє отримати загальний образ особистісних характеристик учасників, який може впливати на їхню реакцію на стрес та стратегії його подолання. Сумісна використаність цих методик дозволяє отримати всеосяжний зріз досліджуваних феноменів, що відповідає поставленим завданням та меті дослідження. Комплексний підхід до вимірювання ключових показників дослідження через вказані методики забезпечує об'єктивність, точність та наукову вірогідність отриманих даних, що є критично важливим для успішного виконання наукового дослідження та подальшого аналізу результатів.

### 2.3. Опис вибірки та процедури дослідження

Дослідження охоплює вчителів загальноосвітніх шкіл. Аналіз джерел підкреслив важливість врахування демографічних характеристик учасників, оскільки вони можуть впливати на показники резильєнтності та стресу. Статевий склад вибірки представлений переважно жінками, що відображає загальну статистичну картину статевого складу педагогічних кадрів. Важливість такого детального аналізу демографічних характеристик полягає у можливості виявлення можливих їх залежностей з між особистісними показниками та професійними характеристиками вчителів та рівнем їх резильєнтності та стресу, що, в свою чергу, дозволяє розробити ефективні стратегії для підвищення рівня резильєнтності та подолання стресу серед педагогічних працівників.

Таблиця 2.2.

#### Характеристика віку досліджуваних

Змінні	Середнє	Стандарт.	Медіана	Розмах
--------	---------	-----------	---------	--------

		відхил.		
Вік	42,5	10,9	43	21-65

У рамках дослідження було проаналізовано вікову характеристику вчителів, що взяли участь у вивченні. Встановлено, що середній вік учасників складає 42,5 років. Розмах віку від 21 до 65 років підкреслює широкий віковий спектр учасників.

Таблиця 2.3.

### Статевий розподіл вибірки

Змінні	Чоловіки	Жінки
Вибірка	26,6%	73,4%

В рамках проведеного дослідження було вивчено статевий склад вибірки вчителів, що взяли участь у вивченні резильєнтності та стратегій подолання стресу. Було встановлено, що серед учасників 26,6% складають чоловіки та 73,4% - жінки. Такий розподіл є типовим для педагогічної професії, де часто спостерігається перевага жіночого персоналу. Цей статевий дисбаланс може мати певний вплив на результати дослідження, оскільки існують докази того, що чоловіки та жінки можуть відрізнятися у своїх реакціях на стрес та використанні стратегій його подолання.

Таблиця 2.4.

### Сімейний статус вибірки

Змінні	Не перебувають у стосунках	У стосунках	У шлюбі	Розлучені	Вдова/ Вдовець
Вибірка	20,3%	18,8%	42,2%	14,1%	4,7%

У процесі дослідження було вивчено наявність близьких родичів серед вчителів, які були або зараз перебувають на фронті, що є значущим фактором, який може впливати на емоційний стан та стратегії подолання стресу. Виявлено, що 39,1% респондентів мають близьких родичів, які брали або беруть участь у військових діях.

Таблиця 2.5.

### Чи є близькі родичі, які були або знаходяться на фронті?

Змінні	Так	Ні
Вибірка	39,1%	60,9%

Наявність близьких на фронті може значно збільшувати рівень стресу, оскільки постійна турбота за безпеку близьких додає додатковий емоційний тягар. Цей факт може мати значний вплив на емоційний стан та стратегії подолання стресу серед вчителів, оскільки постійна тривога за безпеку близьких значно підвищує емоційне навантаження. Це може сприяти розвитку стресових реакцій та зниженню загальної резильєнтності, оскільки учасники можуть витратити значні ресурси на емоційне виживання в умовах невизначеності щодо благополуччя своїх близьких.

Таблиця 2.6.

### **Чи виїжджали за межі України після початку війни?**

Змінні	Так	Ні
Вибірка	31,3%	68,8%

У процесі дослідження було розглянуто питання про те, чи виїжджали вчителі за межі України після початку війни. Було встановлено, що 31,3% учасників дослідження здійснили виїзд за кордон у цей період. Цей факт може вказувати на те, що частина вчителів могла шукати безпечніші умови для життя або мала інші особисті чи професійні причини для такого переїзду. Виїзд за кордон у таких обставинах може також впливати на психоемоційний стан особи, адже адаптація до нового середовища може бути стресовою, водночас маючи потенційно позитивний ефект завдяки віддаленню від безпосередньої небезпеки.

Натомість 68,8% респондентів залишились в Україні, що свідчить про те, що більшість вчителів вирішили залишитися на своїх місцях попри військові дії. Перебування в Україні в умовах конфлікту може призвести до збільшення стресу та необхідності використовувати різноманітні стратегії подолання стресу, зумовлені щоденними викликами в безпековому середовищі. Це також може вплинути на їхню професійну діяльність і загальне психоемоційне

благополуччя, зокрема з огляду на потребу забезпечення освітнього процесу під час кризи.

Таблиця 2.7.

### Трудовий стаж досліджуваних

Змінні	Середнє	Стандарт. відхил.	Медіана	Розмах
Трудовий стаж	18,6	9,6	17,5	1-42
Стаж роботи педагогом	15	9,9	12,5	1-42

В ході дослідження було аналізовано трудовий стаж учасників, що включав загальний трудовий стаж та стаж роботи педагогом. Встановлено, що середній трудовий стаж учасників складає 18,6 років зі стандартним відхиленням 9,6 років. Медіана стажу, яка дорівнює 17,5 років, вказує на те, що половина учасників має стаж роботи від 1 до 17,5 років, підкреслюючи широкий діапазон досвіду серед вчителів. Розмах стажу від 1 до 42 років демонструє значну різноманітність у досвіді учасників, від новачків до ветеранів професії.

Щодо стажу роботи педагогом, середнє значення становило 15 років зі стандартним відхиленням 9,9 років, а медіана — 12,5 років, що також підтверджує велику розмаїтість досвіду серед вчителів. Найменший стаж роботи педагогом становить 1 рік, а найбільший — 42 роки, вказуючи на широкий спектр професійної історії від початківців до дуже досвідчених педагогів.

## Висновки до 2 розділу

Аналіз джерел та проведене емпіричне дослідження дали можливість детально розробити методологію для вивчення особистісних передумов резильєнтності та подолання стресу вчителів загальноосвітніх шкіл. У контексті концепції дослідження було використано підхід, який забезпечив глибокий аналіз феномену резильєнтності на основі сучасних наукових підходів, таких як праці А. Мастена, яка акцентує увагу на психологічній стійкості як ключовому компоненті резильєнтності.

Обрано комплекс методик, що дозволили отримати об'єктивні дані для оцінки рівня стресу, стресостійкості, особистісних характеристик та копінг-стратегій учасників дослідження. Важливо відзначити, що методики були адаптовані та валідовані для української популяції.

Опис вибірки та процедури дослідження були систематизовані та чітко структуровані, що сприяло забезпеченню належного наукового підходу та об'єктивності отриманих результатів. Використання детальної методології дозволило виявити ключові тенденції та особливості резильєнтності вчителів, що може бути використано для розробки стратегій підтримки та розвитку резильєнтності в освітніх працівників.

### РОЗДІЛ 3.

## РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ПЕРЕДУМОВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ВЧИТЕЛЯ

### 3.1. Загальний огляд описових статистик за результатами емпіричного дослідження

Таблиця 3.1.

#### Особистісні особливості вчителів

Змінні	Середнє	Стандарт. відхил.	Медіана	Розмах
Екстраверсія	8,48	1,7	8	3-12
Дружелюбність	9,5	2,7	9,5	4-14
Добросовісність	10,11	2,8	11	5-14
Емоційна стабільність	7,94	2,1	8	4-14
Відкритість новому досвіду	7,78	2,5	7	3-13

У рамках емпіричного дослідження було проаналізовано особистісні особливості вчителів загальноосвітніх шкіл, які мають значення для розуміння їхньої резильєнтності та стратегій подолання стресу. Оцінювалися п'ять ключових характеристик особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду.

Було виявлено, що середнє значення екстраверсії серед вчителів становить 8,48 зі стандартним відхиленням 1,76, що свідчить про відносно високий рівень соціальної активності та здатності до взаємодії з оточуючими. Медіана екстраверсії дорівнює 8, що підтверджує централізацію даних близько середнього значення, а розмах від 3 до 12 показує досить широкий діапазон варіабельності цієї особистісної риси серед вчителів.

Для дружелюбності середнє значення складає 9,5 із стандартним відхиленням 2,70, а медіана встановлена на рівні 9,5, що вказує на високий рівень альтруїзму і сприйняття оточуючих позитивно. Розмах від 4 до 14

підкреслює наявність значних відмінностей між вчителями в їхній схильності до дружелюбності.

Добросовісність, яка має середнє значення 10,11 та стандартне відхилення 2,89, з медіаною в 11, свідчить про тенденцію до надійності, організованості та відповідальності серед вчителів, з розмахом від 5 до 14, що знову підтверджує різноманітність у цій особистісній рисі.

Емоційна стабільність має середнє значення 7,94, стандартне відхилення 2,10 та медіану 8, що свідчить про загальну здатність вчителів управляти стресом та зберігати емоційну рівновагу, хоча розмах від 4 до 14 також показує, що для деяких це може бути викликом.

Відкритість до нового досвіду, із середнім значенням 7,78 та стандартним відхиленням 2,58, демонструє готовність вчителів до прийняття нових ідей та гнучкість у мисленні. Медіана в 7 та розмах від 3 до 13 вказують на значну варіабельність цієї особистісної риси серед учасників.

Ці результати дозволяють зробити висновок про те, що взаємозв'язок між особистісними рисами вчителів та їх здатністю до резильєнтності та подолання стресу є складним і мультидименсiональним, що вимагає подальшого детального аналізу для розробки ефективних підходів до підтримки психоемоційного благополуччя вчителів.

Таблиця 3.2.

### Особливості копінг-стратегій вчителів

Змінні	Середнє	Стандарт. відхил.	Медіана	Розмах
Позитивне переформулювання та особистісне зростання	11,9	2,6	12	4-16
Мисленеве утікання від проблем	10,1	2,3	10	4-15
Використання соціальної підтримки	11,1	2,3	11	4-16
Активне подолання	10,8	1,9	11	6-16
Заперечення	11,7	1,6	12	7-16
Звернення до релігії	10,2	2	10	6-15

Гумор	11,6	2	12	6-16
Поведінкове уникнення проблеми	10	1,8	10	6-14
Стимування	9,5	2,7	10	4-15
Використання емоційної-соціальної підтримки	9,1	2,3	9	4-15
Використання "заспокійливих"	11,8	2	12	6-16
Прийняття	8,9	2,1	9	5-15
Придушення конкуруючої діяльності	11,8	1,8	12	6-16
Планування	11	1,7	11	6-16

У рамках емпіричного дослідження було проаналізовано особливості використання різноманітних копінг-стратегій вчителями загальноосвітніх шкіл. Результати дослідження відображають широкий спектр стратегій, які вчителі застосовують для подолання стресу, зокрема позитивне переформулювання та особистісне зростання, мисленеве утікання від проблем, використання соціальної підтримки, активне подолання, заперечення, звернення до релігії, гумор, поведінкове уникнення проблеми, стимування, використання емоційно-соціальної підтримки, використання "заспокійливих" стратегій, прийняття, придушення конкуруючої діяльності, та планування.

Було встановлено, що однією з найбільш поширених стратегій є позитивне переформулювання та особистісне зростання з середнім значенням 11,9 та медіаною 12, що свідчить про здатність вчителів переосмислювати стресові ситуації як можливість для розвитку. Такий високий показник вказує на тенденцію до оптимістичного ставлення до викликів професії.

Інша значуща стратегія, заперечення, також має високий середній показник 11,7 з медіаною 12, підкреслюючи тенденцію деяких вчителів ігнорувати або відкидати існування проблеми як механізм захисту. Цікаво, що стратегії звернення до гумору та придушення конкуруючої діяльності також мають порівняно високі середні значення, 11,6 та 11,8 відповідно, що свідчить

про різноманітність механізмів, які вчителі використовують для зниження напруження.

На противагу, стратегія прийняття має один з найнижчих середніх значень, 8,9, що може вказувати на важкість для деяких вчителів змиритися з неминучістю деяких стресових аспектів професії. Аналогічно, нижчі середні значення для стримування та використання емоційно-соціальної підтримки вказують на потенційні труднощі у використанні цих стратегій для ефективного копіngu.

Ці результати дозволяють зрозуміти, як різні особистісні та контекстуальні фактори впливають на вибір стратегій подолання стресу вчителями. Таке розуміння є ключовим для розробки цілеспрямованих програм підтримки, що враховують індивідуальні потреби та умови, у яких працюють вчителі.

Таблиця 3.3.

### Рівень стресу вчителів

Змінні	Середнє	Стандарт. відхил.	Медіана	Розмах
Шкала сприйнятого стресу	16,7	6,2	17,5	5-29

У рамках емпіричного дослідження було оцінено рівень сприйнятого стресу серед вчителів загальноосвітніх шкіл за допомогою Шкали сприйнятого стресу. Аналіз показав, що середній рівень сприйнятого стресу серед вчителів складає 16,7 зі стандартним відхиленням 6,2, що свідчить про помірний загальний рівень стресу. Медіана даного показника становить 17,5, що вказує на те, що половина вчителів відчуває рівень стресу дещо вищий від середнього значення.

Розмах значень стресу від 5 до 29 підкреслює значну розмаїтість у сприйнятті стресу серед вчителів, що може бути зумовлене багатьма факторами, такими як індивідуальні особливості реакції на стрес, професійні обов'язки, умови роботи, особистісні ресурси та підтримка з боку колег та адміністрації.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що хоча більшість вчителів впораються зі стресом на помірному рівні, існує значна група осіб, у яких рівень стресу може бути значно вищим. Це вимагає уваги керівництва шкіл та органів освіти до створення умов, що сприяють зниженню стресу, таких як професійна підтримка, тренінги з управління стресом та забезпечення більшої гнучкості у робочому процесі.

Таблиця 3.4.

### Рівень стресостійкості вчителів

Змінні	Середнє	Стандарт. відхил.	Медіана	Розмах
Шкала стресостійкості	25,4	6,6	25	10-40

У рамках емпіричного дослідження було оцінено рівень стресостійкості вчителів за допомогою шкали стресостійкості. Результати показали, що середній рівень стресостійкості серед вчителів складає 25,4 зі стандартним відхиленням 6,6, що вказує на досить високий рівень здатності вчителів адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати свою психологічну рівновагу. Медіана даного показника становить 25, що демонструє, що половина вчителів має стресостійкість на цьому або вищому рівні.

Розмах значень від 10 до 40 свідчить про значну варіабельність у рівнях стресостійкості серед вчителів. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями вчителів, їхніми попередніми досвідами, особистісними ресурсами, а також з різними умовами, в яких вони працюють. Такий широкий розмах також підкреслює потенційну потребу в підтримці тих вчителів, у яких стресостійкість знаходиться на нижньому рівні шкали, особливо тих, хто може потребувати додаткових ресурсів для ефективного копіngu в професійному житті.

Особливу увагу в дослідженні слід звернути на визначення та розробку інтервенцій, які б могли підвищити стресостійкість вчителів, особливо за допомогою розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що сприяють адаптації до викликів професії. Важливо також розглядати можливість проведення тренінгів, які навчатимуть вчителів технікам стрес-менеджменту,

розвиватимуть їхні копінг-механізми, а також заохочуватимуть формування позитивного професійного середовища, де вчителі мають можливість ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від колег.

За результатами даного аналізу можна зробити висновок, що здатність до стресостійкості є ключовим фактором у забезпеченні ефективності та добробуту вчителів, а тому заслуговує на особливу увагу у професійному розвитку педагогічних кадрів.

### 3.2. Виявлення взаємозв'язків стресу з особистісними рисами та копінг стратегіями

Таблиця 3.5.

#### Взаємозв'язок показнику стресу зі стресостійкістю вчителів

Змінні	Шкала сприйнятого стресу
Шкала стресостійкості	-0,456*

Примітка: «\*»-статистична значущість на рівні 0,05.

У рамках емпіричного дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем сприйнятого стресу та стресостійкістю вчителів загальноосвітніх шкіл. Було виявлено, що коефіцієнт кореляції між шкалою сприйнятого стресу та шкалою стресостійкості складає -0,456, що вказує на помірну, зворотну залежність. Це свідчить про те, що зі збільшенням стресостійкості вчителів зменшується їх рівень сприйнятого стресу.

Статистична значущість цієї кореляції на рівні 0,05 підтверджує, що стресостійкість є значущим фактором, який впливає на рівень сприйнятого стресу. Це вказує на те, що зміцнення стресостійкості може бути ефективним способом зниження сприйняття стресу серед вчителів. Враховуючи ці дані, розробка програм підвищення стресостійкості, які враховують специфіку роботи в освітній сфері та надають комплексний підхід до підтримки вчителів, стає ще більш актуальною. Зокрема, важливо зосередитися на створенні позитивного робочого середовища та наданні додаткових ресурсів для

ефективного копіngu зі стресом, що включає тренінги, консультації та впровадження стратегій для зниження стресових факторів на робочому місці.

Таблиця 3.6.

### Взаємозв'язок стресу та стресостійкості з особистісними рисами вчителів

Змінні	Шкала сприйнятого стресу	Шкала стресостійкості
Екстраверсія	0,135	0,012
Дружелюбність	-0,314*	0,284*
Добросовісність	-0,265*	0,246*
Емоційна стабільність	-0,093	0,055
Відкритість новому досвіду	-0,150	0,246*

*Примітка: «\*»-статистична значущість на рівні 0,05.*

У ході емпіричного дослідження було зосереджено увагу на аналізі взаємозв'язків між рівнем стресу та стресостійкості з особистісними рисами вчителів. Дослідження показало, що особистісні характеристики відіграють важливу роль у сприйнятті та подоланні стресу.

Зокрема, екстраверсія показала слабкий позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою сприйнятого стресу (0,135) та дуже слабкий позитивний зв'язок зі шкалою стресостійкості (0,012), свідчить про менш виражену взаємодію екстраверсії зі стресовими станами та їх подоланням у порівнянні з попередніми даними.

Дружелюбність продемонструвала виразний негативний зв'язок із сприйнятим стресом (-0,314) та помірний позитивний зв'язок зі стресостійкістю (0,284), що може свідчити про те, що дружелюбні вчителі менше відчувають стрес та краще адаптуються до стресових умов.

Добросовісність також показала значну негативну кореляцію з рівнем сприйнятого стресу (-0,265) та позитивну кореляцію зі стресостійкістю (0,246). Це може вказувати на те, що більш добросовісні вчителі мають кращі механізми для подолання стресу.

Емоційна стабільність має низьку негативну кореляцію зі сприйнятим стресом (-0,093) та слабку позитивну кореляцію зі стресостійкістю (0,055), що підкреслює менш виражений вплив цієї особистісної риси на стресові реакції та їх подолання в порівнянні з іншими дослідженими рисами.

Відкритість до нового досвіду виявила негативний зв'язок із сприйнятим стресом (-0,150) та помірний позитивний зв'язок зі стресостійкістю (0,246), що може свідчити про те, що вчителі, відкриті до нового, можуть ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій.

Ці дані є важливими для розуміння, як особистісні риси впливають на стрес і стресостійкість, що має значення для розробки індивідуалізованих стратегій підтримки вчителів у керуванні стресом та підвищенні їх резильєнтності в професійному середовищі.

Таблиця 3.7.

### Взаємозв'язок стресу та стресостійкості з особистісними рисами вчителів

Змінні	Шкала сприйнятого стресу	Шкала стресостійкості
Позитивне переформулювання та особистісне зростання	-0,497*	0,480*
Мисленеве утікання від проблем	0,495*	-0,150
Використання соціальної підтримки	-0,052	-0,037
Активне подолання	-0,304*	0,098
Заперечення	-0,530*	0,443*
Звернення до релігії	0,370*	-0,193
Гумор	0,146	-0,057
Поведінкове уникнення проблеми	-0,394*	0,496*
Стимування	0,451*	-0,265*
Використання емоційної-соціальної підтримки	0,074	0,147
Використання	-0,043	-0,102

"заспокійливих"		
Прийняття	0,262*	-0,426*
Придушення конкуруючої діяльності	-0,100	0,423*
Планування	0,594*	0,454*

*Примітка: «\*»-статистична значущість на рівні 0,05.*

У процесі дослідження було ретельно аналізовано взаємозв'язки між стресом та стресостійкістю з використанням різних копінг-стратегій вчителями. Дані підтвердили значущість певних копінг-стратегій у взаємодії з особистісними реакціями на стрес та їх стресостійкість.

Було виявлено, що стратегія позитивного переформулювання та особистісного зростання має високий негативний кореляційний зв'язок зі сприйнятим стресом (-0,497) та позитивний зі стресостійкістю (0,480), що свідчить про те, що вчителі, які активно використовують цю стратегію, зменшують свій сприйнятий стрес і підвищують стресостійкість, сприяючи особистісному зростанню.

Мисленеве утікання від проблем продемонструвало позитивний зв'язок зі сприйнятим стресом (0,495) і негативний зі стресостійкістю (-0,150), підтверджуючи, що уникання проблемних думок може збільшувати вразливість до стресу.

Заперечення виявило найбільший негативний зв'язок із сприйнятим стресом (-0,530) і позитивний зі стресостійкістю (0,443), підкреслюючи, що використання заперечення як механізму впорядкування може ефективно зменшувати сприйнятий стрес.

Поведінкове уникнення проблеми також показало суттєвий негативний вплив на сприйнятий стрес (-0,394) і позитивний на стресостійкість (0,496), вказуючи на користь активного уникнення проблем для збільшення стресостійкості.

Цікаво, що стратегія планування продемонструвала найбільший позитивний кореляційний зв'язок зі сприйнятим стресом (0,594) та високий

позитивний зв'язок зі стресостійкістю (0,454), свідчить про те, що активне планування дій може підвищувати стресостійкість, навіть якщо це інколи сприяє збільшенню сприйняття стресу.

Ці дані вказують на важливість розуміння того, як різні копінг-стратегії впливають на стрес і стресостійкість, що може допомогти в розробці ефективних програм підтримки для вчителів, спрямованих на розвиток стратегій, які покращують загальне психоемоційне благополуччя та професійну ефективність.

### 3.3. Встановлення передумов розвитку резильєнтності серед вчителів

Для побудови якісної регресійної моделі було зроблено рішення, щодо виключення надзвичайних спостережень за відстанню Кука.

Таблиця 3.8.

#### Показники якості регресійної моделі стресостійкості вчителів

Модель	R	R <sup>2</sup>	RMSE	F (Фішер)	Значущість
Шкала стресостійкості	0,703	0,495	4,74	13,9	0,001*

Примітка: «\*»-статистична значущість на рівні 0,05.

У рамках дослідження резильєнтності серед вчителів загальноосвітніх шкіл було розроблено регресійну модель для визначення ключових передумов розвитку стресостійкості. Модель продемонструвала значущі результати, демонструючи як різні фактори впливають на здатність вчителів ефективно справлятися зі стресом.

Коефіцієнт детермінації ( $R^2$ ) складає 0,495, що свідчить про те, що приблизно 49.5% варіативності у стресостійкості вчителів можна пояснити за допомогою змінних, включених у модель. Це підтверджує значну ефективність моделі у передбаченні рівня стресостійкості.

Значення R, яке становить 0,703, вказує на сильний позитивний зв'язок між передбачуваними та спостережуваними значеннями стресостійкості, підтверджуючи надійність моделі у відображенні динаміки резильєнтності. Крім того, RMSE (середньоквадратичне відхилення) зі значенням 4,74 інформує

про помірну точність передбачень моделі, що свідчить про можливість невеликих відхилень від реальних даних.

Значення F-статистики, яке зросло до 13,9, та низьке р-значення 0,001, підтверджують статистичну значущість моделі, що показує, що вибрані змінні ефективно пояснюють зміни у стресостійкості. Це дозволяє робити висновок про високу адекватність та ефективність моделі.

Ці результати є важливими для розробки програм підтримки вчителів, оскільки вони дозволяють зосередити увагу на конкретних аспектах, які можуть сприяти підвищенню їх резильєнтності. Ідентифікація та зміцнення цих аспектів через цілеспрямовані інтервенції можуть значно покращити здатність вчителів ефективно справлятися з професійними викликами, підвищуючи їх загальне благополуччя та професійну ефективність.

Таблиця 3.9.

#### Коефіцієнти регресійної моделі стресостійкості вчителів

Змінні	Тип змінної	Коефіцієнт прогнозу	ANOVA
Шкала стресостійкості	Регресант	9,488	0,001*
Гумор	Регресор	0,762	0,001*
Використання «заспокійливих»	Регресор	-0,604	0,006*
Придушення конкуруючої діяльності	Регресор	0,629	0,020*
Дружелюбність	Регресор	0,545	0,031*

Примітка: «\*»-статистична значущість на рівні 0,05.

У рамках емпіричного дослідження було розглянуто вплив різних особистісних рис та копінг-стратегій на стресостійкість вчителів. Регресійна модель, розроблена для аналізу цих зв'язків, включала різні предиктори, які дозволили оцінити їхній внесок у розвиток стресостійкості.

Регресійне рівняння виглядатиме так:

$$\text{Стресостійкість} = 9.488 + 0.762 * \text{Гумор} - 0.604 * \text{Використання} \\ \text{заспокійливих} + 0.629 * \text{Придушення конкуруючої діяльності} + 0.545 * \\ \text{Дружелюбність}$$

У цьому рівнянні:

- Константа 9.488 представляє базовий рівень стресостійкості, від якого розпочинається подальша оцінка.

- Кожен коефіцієнт поруч зі змінною вказує на зміну стресостійкості, яка відбувається зі зміною цієї змінної на одиницю. Наприклад, збільшення використання гумору на одиницю передбачає збільшення стресостійкості на 0.762 одиниць, при умові що інші змінні залишаються сталими.

Це рівняння допомагає зрозуміти, як різні особистісні та поведінкові фактори впливають на стресостійкість вчителів, надаючи важливі інсайти для розробки програм підтримки та інтервенцій, спрямованих на зменшення стресу і підвищення загального благополуччя вчителів.

Значення ANOVA для кожного з предикторів підтверджує статистичну значущість моделі. Наприклад, значення р-значення для гумору становить 0.001, що свідчить про значущий внесок цього фактора в модель. Аналогічно, негативний коефіцієнт для використання заспокійливих (-0.604) з п-значенням 0.006 індикує, що надмірне використання заспокійливих може знижувати стресостійкість.

Таким чином, ці результати не тільки висвітлюють важливість різних особистісних рис і копінг-стратегій у формуванні стресостійкості, але й допомагають розробити більш цілеспрямован

### Висновки до 3 розділу

У третьому розділі емпіричного дослідження особистісних передумов резильєнтності та подолання стресу вчителів загальноосвітніх шкіл було висвітлено значущі результати, які вказують на складну взаємодію між особистісними рисами вчителів, їхніми стратегіями копіngu та їхньою здатністю ефективно управляти стресом. Основний фокус дослідження був спрямований на аналіз як базових особистісних характеристик, так і специфічних поведінкових стратегій, які вчителі використовують для подолання професійних викликів.

Дослідження підтвердило, що позитивне переформулювання подій та особистісне зростання є ключовими стратегіями для розвитку резильєнтності серед вчителів. Відкритість до нового досвіду та дружелюбність показали зворотний зв'язок із сприйнятим стресом, але позитивно корелюють зі стресостійкістю, що свідчить про їх важливість у адаптивному копіngu. Ці особистісні риси сприяють більшому професійному задоволенню та ефективному управлінню викликами, з якими стикаються вчителі.

Регресійний аналіз показав значущість гумору як стратегії для підвищення стресостійкості, а використання заспокійливих та соціальної підтримки має змішані ефекти, що підкреслює необхідність більш диференційованого підходу до застосування цих стратегій у педагогічній практиці.

Загалом, результати дослідження підкреслюють необхідність індивідуалізованих підходів у підтримці педагогів, враховуючи різноманітність особистісних рис та ефективності копінг-стратегій. Це знання може сприяти розробці цілеспрямованих програм підтримки, що враховують специфіку професійного середовища та особистісних потреб вчителів.

## ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу особистісних передумов резильєнтності та подолання стресу серед вчителів, було встановлено, що резильєнтність відіграє ключову роль у забезпеченні психоемоційного благополуччя педагогів. У світлі сучасних викликів, особливо в контексті тривалого військового конфлікту в Україні, здатність вчителів до адаптації та ефективного подолання професійних стресів є надзвичайно важливою. Резильєнтність дозволяє вчителям не тільки витримувати стресові ситуації, а й адаптуватися до змін, що забезпечує стабільність освітнього процесу та добробут учнів.

Одночасно, різноманітні стратегії подолання стресу, такі як функціональні копінг-стратегії, мають вирішальне значення у підтримці психічного здоров'я вчителів. Ефективне застосування цих стратегій сприяє зменшенню рівня сприйнятого стресу та покращенню загального емоційного стану, що підвищує професійну ефективність і задоволеність роботою.

У цьому контексті важливим є розуміння того, як особистісні передумови, такі як інтроверсія, доброзичливість та екстраверсія, впливають на стресостійкість вчителів. Наприклад, інтровертовані особи можуть відчувати вищий рівень стресу у взаємодіях з великою кількістю учнів, тоді як особи з вищим рівнем екстраверсії та доброзичливості можуть мати кращі стратегії подолання стресу.

Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці цілеспрямованих програм психологічної підтримки та професійного розвитку для вчителів, які б враховували індивідуальні особистісні передумови та сприяли розвитку резильєнтності. Це може включати тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості, методики активного копіngu, а також заходи, які зміцнюють міжособистісні відносини та підтримку в освітніх колективах. Забезпечення психоемоційного благополуччя вчителів через розвиток резильєнтності та ефективні стратегії подолання стресу є ключовим фактором, який сприятиме якісному освітньому процесу та добробуту учнів.

2. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити ключові особистісні та професійні фактори, які впливають на рівень резильєнтності та ефективність стратегій подолання стресу серед вчителів. Особистісні фактори, такі як емоційна стійкість, оптимізм, відкритість до досвіду, і самоефективність, виявились значущими для розвитку резильєнтності. Ці характеристики сприяють підвищенню здатності вчителів адаптуватися до викликів професійної діяльності та ефективно реагувати на стресові ситуації.

З іншого боку, професійні фактори, такі як підтримка з боку колег і адміністрації, а також умови праці, включаючи робоче навантаження та організаційну культуру, мають прямий вплив на стресостійкість вчителів. Наявність ефективних механізмів підтримки і розвинута організаційна культура сприяють зниженню професійного стресу та підвищенню загального задоволення роботою.

Комбінація особистісних та професійних факторів формує унікальний контекст, у якому вчителі можуть розвивати резильєнтність та знаходити ефективні стратегії подолання стресу. Розуміння та підтримка цих факторів на рівні шкіл і освітніх систем можуть значно сприяти психоемоційному благополуччю вчителів, підвищенню їх професійної ефективності та забезпеченню якісного освітнього процесу. Забезпечення адекватної підтримки вчителям є ключовим для розвитку стійкого освітнього середовища, здатного адаптуватися та ефективно реагувати на різноманітні виклики.

3. Для забезпечення глибшого розуміння особистісних та професійних факторів, що впливають на резильєнтність вчителів та їхні стратегії подолання стресу, було використано кілька валідованих психометричних методик. Ці інструменти дозволяють кількісно оцінити рівень стресу, резильєнтності та використання копінг-стратегій серед вчителів.

4. Дослідження визначило важливість копінг-стратегій та особистісних характеристик в стресостійкості вчителів, підтверджуючи різні гіпотези про взаємозв'язки між стресом та резильєнтністю. Статистичний аналіз вказав, що використання гумору та придушення конкуруючої діяльності мають

позитивний вплив на стресостійкість, тоді як залежність від емоційної підтримки та заспокійливих може мати обмежувальний вплив. Це підкреслює необхідність підтримки різноманітних стратегій копіngu в професійній підготовці педагогів, особливо для осіб з різними особистісними нахилами.

Регресійний аналіз, що включав змінні, такі як гумор, придушення конкуруючої діяльності та дружелюбність, показав, що ці особистісні риси та стратегії мають важливий вплив на стресостійкість. Зокрема, дружелюбність значно позитивно впливає на стресостійкість, підтверджуючи гіпотезу про високий рівень стресостійкості у вчителів з вищими показниками цієї риси. Це надає підтримку ідеї про користь соціальної активності та міжособистісних навичок у професійній діяльності вчителів.

Однак, результати також показали, що використання заспокійливих може мати негативний вплив на стресостійкість, що вказує на потенційні виклики для вчителів, які покладаються на цю стратегію в стресових ситуаціях. Це вказує на складний характер взаємозв'язків між особистісними рисами, копінг-стратегіями та їх впливом на стрес та резильєнтність, що вимагає від педагогічних програм зосередження на розробці комплексних підходів для підготовки вчителів до ефективного управління стресом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
2. Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541.
3. Адаменко, Л. С. (2020). АКТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України*, 5-13.
4. Грішин, Е. (2022). Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психологія"*, (65), 25-41.
5. Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
6. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1, 23-30.
7. Theron, L. C., & Donald, D. R. (2013). Educational psychology and resilience in developing contexts: A rejoinder to Toland and Carrigan (2011). *School Psychology International*, 34(1), 51-66.
8. Шебанова, В. І., & Діденко, Г. О. (2018). Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць" Проблеми сучасної психології"*, (39), 368-379.
9. Пілецький, В. (2014). Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, (19 (1)), 185-194.
10. Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., & Charney, D. S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience to stress. *Handbook of adult resilience*, 35-54.

11. Liu, H., Zhang, C., Ji, Y., & Yang, L. (2018). Biological and psychological perspectives of resilience: is it possible to improve stress resistance?. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 326.
12. Ткачук, Т. А. (2014). Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості.
13. Шебанова, В. І. (2011). Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (26), 289-296.
14. McLaughlin, A. A., Doane, L. S., Costiuc, A. L., & Feeny, N. C. (2008). Stress and resilience. In *Determinants of minority mental health and wellness* (pp. 1-16). New York, NY: Springer New York.
15. Гуляс, І. А. (2015). Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a new dimension Pedagogy and Psychology*, 72-75.
16. Aldwin, C. M. (2004). *Culture, coping and resilience to stress* (pp. 563-573). Centre for Bhutan Studies.
17. Carr, D., & Umberson, D. (2013). The social psychology of stress, health, and coping. In *Handbook of social psychology* (pp. 465-487). Dordrecht: Springer Netherlands.
18. Brewer, M. L., Van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: A scoping review. *Higher Education Research & Development*, 38(6), 1105-1120.
19. Lazarus, R. S. (1985). The psychology of stress and coping. *Issues in mental health nursing*, 7(1-4), 399-418.
20. Кузікова, С., & Щербак, Т. (2022). Теоретико-емпіричний аналіз проблеми резильєнтності та стресостійкості в педагогічній діяльності. *Психологічний журнал*, (8), 39-46.
21. Іванова, О. В. (2022). РОЗВИТОК КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

- ПЕДАГОГА. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(2), 1-6.
- 22.Цюман, Т., Нагула, О., & Адамська, З. М. (2022). Психологічні умови резильєнтності педагога в період воєнного стану.
- 23.Chernous, T., & Kalamazh, V. (2022). Активація стрес-переборюваних стратегій майбутніх учителів початкових класів засобами музики. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, (15), 62-71.
- 24.Ang, W. H. D., Lau, S. T., Cheng, L. J., Chew, H. S. J., Tan, J. H., Shorey, S., & Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*.
- 25.Дудка, А. І. (2017). Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, (6 (2)), 28-32.
- 26.Pithers, R. T. (1995). Teacher stress research: Problems and progress. *British Journal of Educational Psychology*, 65(4), 387-392.
- 27.Кіясь, А. В. (2010). Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я.
- 28.П'ятакова, Г. (2023). Життєстійкість як професійна компетентність майбутнього педагога: в контексті методики викладання. *Вісник науки та освіти*, (6 (12)).
- 29.Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education/Revue canadienne de l'éducation*, 458-486.
- 30.Балахтар, К. С. (2022). Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану.
- 31.Travers, C. J., & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stress in the teaching profession*. Psychology Press.

32. Кіясь, А. В., & Кіясь, А. В. (2009). Ефективність копінг-стратегій вчителя як прояву його особистісного потенціалу. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 14(17).
33. Hagermoser Sanetti, L. M., Boyle, A. M., Magrath, E., Cascio, A., & Moore, E. (2021). Intervening to decrease teacher stress: A review of current research and new directions. *Contemporary School Psychology*, 1-10.
34. Vargas Rubilar, N., & Oros, L. B. (2021). Stress and burnout in teachers during times of pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 756007.
35. Fathi, J., & Derakhshan, A. (2019). Teacher self-efficacy and emotional regulation as predictors of teaching stress: An investigation of Iranian English language teachers. *Teaching English Language*, 13(2), 117-143.
36. Wang, Y., Derakhshan, A., & Zhang, L. J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Frontiers in Psychology*, 12, 731721.
- Kangas-Dick, K., & O'Shaughnessy, E. (2020). Interventions that promote resilience among teachers: A systematic review of the literature. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 131-146.
37. Herman, K. C., Reinke, W. M., & Eddy, C. L. (2020). Advances in understanding and intervening in teacher stress and coping: The Coping-Competence-Context Theory. *Journal of school psychology*, 78, 69-74.
38. Кіясь, А. В. (2012). Взаємозв'язки копінг-стратегій вчителів з індивідуально-психологічними властивостями.
39. Klapproth, F., Federkeil, L., Heinschke, F., & Jungmann, T. (2020). Teachers' Experiences of Stress and Their Coping Strategies during COVID-19 Induced Distance Teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444-452.
40. Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.

41. Morales-Rodríguez, F. M. (2021). Fear, stress, resilience and coping strategies during COVID-19 in Spanish university students. *Sustainability*, 13(11), 5824.
42. Nebhinani, M., Kumar, A., Parihar, A., & Rani, R. (2020). Stress and coping strategies among undergraduate nursing students: A descriptive assessment from Western Rajasthan. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 45(2), 172.
43. Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Muñoz, J. J., Fernández-Martínez, E., García-Sánchez, F. J., Abreu-Sánchez, A., & Parra-Fernández, M. L. (2020). Anxiety, perceived stress and coping strategies in nursing students: a cross-sectional, correlational, descriptive study. *BMC medical education*, 20, 1-9.
44. Медянова, О., Дворніченко, Л., Любіна, Л., Шкраб'юк, В., & Кононенко, О. (2023). ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ. *Перспективи та інновації науки*, (10 (28)).
45. Бондаренко, О. А. РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ. *ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ*, 13.
46. Bandurska, H. (2022). Drought stress responses: Coping strategy and resistance. *Plants*, 11(7), 922.
47. Іванова, О. С. (2022). Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, (2), 109-116.
48. Наму, А. Н., Kedang, S. B. A., & Vanchapo, A. R. (2022). Relationship of coping strategies with resilience, self-efficiency, and anxiety in the new normal period of the covid-19 pandemic on Teenagers In Kupang City. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery)*, 10(3), 198-204.
49. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., ... & Churpita, S. (2022). Coping and resilience strategies among Ukraine war refugees. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094.

50. Ярош, Н. С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology»*, (58), 60-64.
51. Rahbari, M., Arshadi Khamseh, A., & Sadati-Keneti, Y. (2023). Resilience strategies in coping to disruptions of wheat supply chain caused by the Russia–Ukraine war crisis: case study from an emerging economy. *Kybernetes*.
52. Вдовиченко, А. В. (2013). Особливості копінг–поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки*, (114), 17-20.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТКИ А

Шкала сприйманого стресу (The Perceived Stress Scale, PSS-10), яка є однією з класичних методик на визначення рівня стресу, з яким стикнулася людина у попередній місяць життя, завдяки якій надається оцінка суб'єктивного сприйняття рівня напруженості. Шкала містить дві субшкали для, по-перше, оцінки суб'єктивно спрямованого рівня напруженості ситуації, та, по-друге, визначення рівня зусиль задля подолання подібних ситуації – всього 10 питань, з яких 4, 5, 7 і 8 твердження є оберненими, а решта – прямі.

На сьогодні не існує української адаптації цього опитувальника як такої, проте у даній роботі ми послуговувались перекладом з англійської, завіреном на відповідність оригіналу в Центрі сучасних іноземних мов Українського католицького університету. Також методику було перевірено на внутрішню узгодженість. Так, коефіцієнт  $\alpha$ -Кронбаха для всього тесту загалом склав 0.84, де для субшкали «Перенапруження» було визначено 0.87, і 0.72 для субшкали «Протидія стресу». Це уможливорює використання вказаної методики в якості релевантного україномовного інструменту вимірювання суб'єктивної оцінки рівня сприйманого стресу. Респондентам надається наступна інструкція: «Питання в даному опитувальнику стосуються Ваших відчуттів і думок протягом останнього місяця. В кожному твердженні Вам потрібно вказати, як часто Ви почувались чи думали певним чином, обираючи відповідну цифру. 0 – ніколи, 1- майже ніколи, 2 – інколи, 3 – досить часто, 4 – дуже часто. Приклади питань:

1. Як часто за останній місяць Ви були засмучені через непередбачувані події?

3. Як часто протягом останнього місяця Ви відчували нервову напруженість або стрес?

6. Як часто за останній місяць Ви думали, що не можете впоратись з тим, що Вам потрібно зробити?

Ключ для підрахунку балів відповідно до підшкал:

«Перенапруга»: 1, 2, 3, 6, 9, 10. Кожен пункт оцінюється від 1 до 5 балів, які потім сумуються

«Протидія стресу»: 4, 5, 7, 8. Кожен пункт оцінюється від 1 до 5 балів, після цього бали інвертуються (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1) та підсумовуються.

#### Посилання

*Сахнюк Р.В. Психометричні властивості української версії фрайбурзького опитувальника майндфулнес на вибірці повнолітнього населення: магістерська робота, спеціальність 053 – Психологія. Український католицький університет. Львів, 2021. 81 с.*

#### ДОДАТКИ Б

Українська версія диспозиційного опитувальника «COPE»

#### Інструкція:

Вам будуть запропоновані 60 тверджень, які стосуються поведінки у важких життєвих ситуаціях. Позначте, як часто Ви робите саме це. Для цього, напишіть 1, 2, 3, або 4 у відповідній клітинці бланку:

1 = як правило, я зовсім цього не роблю 2 = я зрідка це роблю  
3 = час від часу я це роблю  
4 = я роблю це досить часто.

Будь ласка, дайте відповідь на кожне питання. Не існує «правильної» чи «неправильної» відповіді: обирайте відповідь, яка стосується ВАС найбільше (не думайте про те, що б зробили або відповіли «інші люди» у подібній ситуації).

№	Твердження	Ні 1	Зрідка 2	Інколи 3	Часто 4
1	Я намагаюся знайти плюси у тому, що відбулося.				
2	Я занурююся у роботу або інші справи,				

	щоб відволіктися від проблем.				
3	Я засмучуюся та даю вихід своїм емоціям.				
4	Я шукаю поради в інших людей про те, що робити далі.				
5	Я зосереджую зусилля на тому, щоб якось вирішити проблему.				
6	Я кажу собі: «Цього не може бути»				
7	Я надіюся на те, що Бог мені допоможе.				
8	Я намагаюся сприймати те, що відбулося, з почуттям гумору.				
9	Я зізнаюся собі, що нічого не можу вдіяти з проблемою, та перестаю намагатися.				
10	Я намагаюся утримувати себе від поспішних кроків.				
11	Я обговорюю з кимось те, що я зараз відчуваю.				
12	Я приймаю заспокійливі або п'ю алкоголь, щоб мені стало краще.				
13	Я намагаюся звикнути до думки, що це сталося, адаптуватися до ситуації.				
14	Я обговорюю те, що сталося, щоб краще зрозуміти ситуацію.				
15	Я намагаюся вирішити проблему, не відволікаючись на інші справи або думки.				
16	Я віддаюся фантазіям на інші теми, щоб відволіктися.				
17	Я засмучуюся, нервуюся та хвилююся.				
18	Я прошу допомоги у Бога.				
19	Я намагаюся спланувати та обміркувати				

	свої подальші дії.				
20	Я переводжу те, що сталося, на жарт (жартую над тим, що сталося).				
21	Я намагаюся прийняти те, що сталося, звикнути до цього				
22	Я намагаюся нічого не робити, поки ситуація не покращиться.				
23	Я намагаюся отримувати емоційну підтримку від друзів або рідних.				
24	Я не роблю активних дій.				
25	Я роблю якісь дії, намагаючись подолати ситуацію, яка				
26	склалася.				
27	Я намагаюся відволіктися на якийсь час, приймаючи				
28	алкоголь або ліки.				
29	Мені не хочеться вірити, що це відбулося.				
30	Я даю вихід своєму хвилюванню.				
31	Я намагаюся подивитися на ситуацію з більш позитивного				
32	боку, в іншому світлі.				
33	Я розмовляю з кимось, хто міг би конкретно допомогти				
34	вирішити мою проблему.				
35	Я сплю більше, ніж зазвичай, намагаючись забути про				
36	проблему.				
37	Я міркую, як діяти далі.				
38	Я повністю концентруюся на розв'язанні				

	цієї проблеми та, у				
39	разі необхідності, відкладаю вбік інші справи.				
40	Я шукаю співчуття та розуміння в інших людях.				
41	Я п'ю алкоголь або приймаю ліки, щоб менше думати про				
42	проблему.				
43	Я жартую над тим, що сталося.				
44	Я перестаю намагатися досягти свого (отримати те, що				
45	хочу).				
46	Я шукаю щось хороше в тому, що відбулося.				
47	Я думаю, як краще за все впоратися з цією проблемою.				
48	Я удаю, що нічого не сталося.				
49	Я намагаюся не діяти надто поспіхом, щоб не погіршувати				
50	ситуацію.				
51	Я намагаюся, щоб інші справи не заважали мені прикладати				
52	максимум зусиль, щоб впоратися з проблемою.				
53	Я йду в кіно або дивлюся телевізор, щоб менше думати про				
54	проблему.				
55	Я відкладаю інші справи в бік, щоб зосередитися на вирішенні проблеми.				

56	Я ретельно обмірковую кроки, які буду робити для вирішення проблеми.				
57	Я просто удаю, що нічого не сталося.				
58	Я послідовно, крок за кроком, роблю те, що потрібно.				
59	Я намагаюся, щоб цей досвід мене чомусь навчив.				
60	Я молюся (більше, ніж зазвичай).				

### ДОДАТКИ В

Шкала стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) — це опитувальник для само-стійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про най-вищий рівень стійкості.

Структура CD-RISC-10	Контрольна група	АС	p
	M±σ	M±σ	
1. Здатність адаптуватися до змін	2,98±1,06	2,45±0,95	<0,01
2. Можливість впоратися з перепонами на своєму шляху	2,79±0,97	2,18±0,73	<0,01
3. Намагання побачити жартівливу сторону проблем, що виникають	2,95±1,09	2,53±0,80	<0,01
4. Необхідність протистояти стресу може зміцнити	3,09±0,87	2,34±0,71	<0,01
5. Схильність швидко приходити до норми після хвороби або негараздів	2,83±0,97	1,97±0,68	<0,01
6. Здатність досягти цілей, незважаючи на перешкоди	2,98±0,86	2,29±0,57	<0,01
7. Здатність залишатися зосередженим під тиском обставин	2,58±0,91	2,34±0,71	<0,01
8. Здатність не зупинятися у разі невдач	2,95±0,82	2,63±0,75	<0,01
9. Вважає себе сильною особою	2,95±0,87	2,71±0,80	<0,01
10. Здатність впоратися з неприємними чи болісними відчуттями	2,70±0,91	2,34±0,58	<0,01
Загальна оцінка <b>CD-RISC-10</b>	28,8±6,06	23,8±4,39	<0,01

### Посилання

Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук, М. А. (2020). адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості Коннора—Девідсона-10 (CD-RISC-10): Апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*, 2, 66-72.

### ДОДАТКИ Г

Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR) в адаптації М. Кліманської, І. Галецької. Методика ТІРІ є однією із багатьох, які мають на меті виявити і виміряти глибинні психологічні риси особистості. П'ять фундаментальних вимірів для опису і оцінки особистості: екстраверсія, дружелюбність, добросовісність, емоційна стабільність та відкритість новому досвіду розуміються як універсальні, надкультуральні та наддемографічні,

найбільш загальні характеристики, що дозволяють отримати повні та всебічні характеристики особистості.

Реєстраційний

бланк

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Дата обстеження \_\_\_\_\_ Рік народження \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Інструкція: “Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, навпроти кожного твердження позначку у відповідній клітинці реєстраційного бланку, визначившись, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, ніж друга”.

Бачу себе як людину, яка є		Абсолютно не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Важко сказати	Швидше згоден	Згоден	Абсолютно згоден
		1	2	3	4	5	6	7
1	Товариська, активна							
2	Критична, конфліктна*							
3	Сумлінна, дисциплінована							
4	Тривожна, схильна перейматися *							
5	Відкрита до нового, різностороння							
6	Стримана, тиха*							
7	Тактовна, співчутлива, приязна							
8	Неорганізована, легковажна*							
9	Спокійна, емоційно стабільна							
10	Не любить змін і пошуку нових рішень*							

“Ключ”

1.	Екстраверсія:	1,	6*
2.	Дружелюбність:	2*,	7
3.	Добросовісність:	3,	8*
4.	Емоційна стабільність:	4*,	9
5. Відкритість новому досвіду: 5, 10*			

#### Обробка та інтерпретація результатів

Заповнення опитувальника потребує близько хвилини часу.

Кожен із пунктів оцінюється за 7-бальною шкалою від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Пункти, позначені \*, рахують з інверсією. Екстраверсія (vs інтроверсія) визначає схильність до соціальної

взаємодії, енергійність, активність, а також переживання позитивних емоцій. Високий рівень екстраверсії свідчить про активність, оптимізм, товарицькість і балакучість, схильність до гри, пошук активності, низький – про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей.

Дружелюбність стосується вираженості у людини чутливості та зацікавленості щодо інших, альтруїстичних, дружніх та емпатійних якостей на противагу відсутності довіри та прагнення співпраці, нездатності до співчуття і схильності до конкурентного ставлення. Високий рівень дружелюбності свідчить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти, низький – про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми.

Добросовісність стосується мотивації та наполегливості у ставленні людини до цілей та дій. Високий рівень свідчить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм. Низький рівень добросовісності трактують як недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях.

Емоційна стабільність (vs нейротизм) стосується здатності до емоційної адаптації, долаття стресу, врівноваженості та саморегуляції у разі переживання негативних емоцій, зокрема страху, гніву, провини, незадоволення, розгубленості тощо. Високий рівень емоційної стабільності свідчить про здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи напруги, дратівливості чи страху, низький – про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги.

Відкритість новому досвіду стосується пізнавальної цікавості та толерантності до нового, схильності до пошуку, водночас позитивної оцінки нового життєвого досвіду. Висока відкритість досвіду свідчить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас незалежність суджень. Низька відкритість до досвіду означає консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового.

#### Посилання

*Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Психологічний часопис : науковий журнал. 2021. No 3. Вип. 7. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України,. С. 57–74.*