

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Сумський державний університет

Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

В.о. завідувача кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій
_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

зі спеціальності 053 Психологія,

Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

на тему: «Технологія розвитку ефективних копінг-механізмів
викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій»

Здобувачки групи ПЛм.-21
Кудрик Олександри Павлівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

(підпис)

Олександра КУДРИК
(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ здобувача)

Керівник, доцент, кандидат психологічних наук, Тетяна ІВАНОВА
(посада, науковий ступінь, вчене звання, Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

(підпис)

Суми – 2023

ЗМІСТ

Анотація.....	5
ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	9
1.1. Загальні характеристики копінг-механізмів особистості.....	9
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності викладачів коледжу як освітньої установи.....	13
1.3. Чинники формування копінг-механізмів особистості в умовах надзвичайних ситуацій.....	18
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	26
2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.....	29
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ- МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.....	40
3.1. Розвиток ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій як предмет психологічних досліджень.....	40

3.2. Модель технології розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.....	42
3.3. Програма розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій як корекційно-розвивальна програма.....	45
3.4. Апробація програми розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.....	52
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТОК А.....	70
ДОДАТОК Б.....	72
ДОДАТОК В.....	73

Анотація

Кваліфікаційна робота магістра присвячена вивченню копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій, а також розвитку ефективних копінг-механізмів. Було досліджено копінги викладачів коледжу, які переважають в стресових ситуаціях, їх ресурсні канали та ресурси загалом, що допомагають відновитися і долати стрес. Описано поняття стресу, копінг-механізмів, ресурсів тощо.

У роботі використовувалися методики для дослідження переважаючих копінг-стратегій викладачів коледжу та ресурсних каналів. Емпірично було встановлено, що у викладачів коледжу переважаючими копінг-стратегіями є проблемно орієнтована та стратегія уникнення. Серед ресурсних каналів найбільш розвинуті «віра і цінності», «пізнання і думка», «фізіологія і діяльність». Після дослідження було проаналізовано підходи та методи розвитку ефективних копінг-механізмів. Визначено найбільш ефективні психологічні методи впливу, які сприятимуть особистісному розвитку і допоможуть краще боротися зі стресом та ефективніше задіювати копінги. Розвивальна програма була створена на основі когнітивно-поведінкового підходу з додаванням елементів арт-терапії.

Програма розвитку була апробована з відповідною вибіркою, описано етапи проведення, особливості взаємодії з групою та результати.

Ключові слова: стрес, копінг-механізми, копінг-стратегії, адаптація, криза, викладачі, надзвичайні ситуації, ресурси, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, психологічний тренінг.

The master's thesis is devoted to the study of the coping mechanisms of college teachers in emergency situations, as well as the development of effective coping mechanisms. The coping skills of college teachers who prevail in stressful situations, their resource channels, and resources in general that help to recover and overcome stress were investigated. The concepts of stress, coping mechanisms, resources, etc. are described.

The work used methods for researching the prevailing coping strategies of college teachers and resource channels. Empirically, it was established that problem-oriented and avoidance strategies are the predominant coping strategies of college teachers. Among the resource channels, the most developed are «faith and values», «cognition and thought», «physiology and activity». After the study, approaches and methods of developing effective coping mechanisms were analyzed. The most effective psychological methods of influence have been determined, which will contribute to personal development and help to better deal with stress and use coping more effectively. The development program was created on the basis of a cognitive-behavioral approach with the addition of elements of art therapy.

The development program was tested with a suitable sample, the stages of implementation, features of interaction with the group and results were described.

Key words: stress, coping mechanisms, coping strategies, adaptation, crisis, teachers, emergency situations, resources, cognitive-behavioral therapy, art therapy, psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Відомо, що протягом свого життя, набуваючи власний життєвий досвід, переживаючи різноманіття подій, у особистості формуються різні копінг-стратегії, які допомагають ефективніше справлятися зі стресом та бути більш гнучкими до впливу зовнішніх обставин.

Особистість не завжди буде готова до професійних викликів, стресів і змін. Тому, поступово відбувається формування додаткових або деформація наявних поведінкових особливостей, які підлаштовуються під професійні стресори і дозволяються якісно виконувати свої обов'язки і зберігати особистісну цілісність.

Проте, «стандартні» копінг-механізми не готові до перепрацювання різноманіття стресу, пов'язаного з надзвичайними ситуаціями. На це впливає раптовість виникнення надзвичайної ситуації, відсутність попереднього досвіду переживання таких етапів, існування реальної загрози своєму життю та рідних і близьких, а також невизначеність у тривалості протікання події, що активно «дискваліфікує» сформовані копінг-механізми.

Таким чином, ми можемо говорити про актуальність розвитку ефективних копінг-механізмів, адже представники викладацького фаху, спеціальність яких сама по собі є стресовою, потребують додаткової уваги і навичок у подоланні стресу.

Мета роботи – визначити особливості копінг-механізмів викладачів коледжу та на основі теоретичного та практичного обґрунтування розробити технологію розвитку ефективних копінг механізмів в умовах надзвичайних ситуацій.

Виходячи з мети дослідження, нами були поставлені такі **завдання**:

1) розглянути й узагальнити сучасні наукові погляди на проблему копінг-механізмів особистості, особливостей викладацької діяльності в умовах надзвичайних ситуацій;

2) емпірично дослідити види копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій;

3) відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, розробити та частково апробувати програму розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єктом дослідження є копінг-механізми як феномени психіки.

Предмет дослідження – розвиток ефективних копінг-механізмів.

Гіпотеза нашого дослідження: 1) у викладачів коледжу проблемно-орієнтована копінг-стратегія та стратегія уникнення переважають над емоційно-орієнтованою стратегією, а ресурсні канали «віра і цінності», «пізнання і думка» є домінуючими серед інших; 2) технологія розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій полягає в комплексному підході з розвитку особистих якостей та опануванні методів саморегуляції та життєстійкості.

Методи дослідження. На різних етапах роботи і під час вирішення окремих завдань, поставлених у дослідженні, використовувалися такі методи:

– теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація даних;

– емпіричні: методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової), методика «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» (Mooli Lahad);

– математико-статистичні: описова статистика, кореляційний аналіз;

– методи активного впливу: психологічний тренінг, психологічна корекція.

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося в електронному форматі за допомогою платформи Google-форми. Опитування проходило на базі Державного професійно-технічного навчального закладу Сумського центру професійно-технічної освіти з дизайну та сфери послуг серед повного складу викладачів, а також частково були опитані вчителі Сумської спеціалізованої школи I-III ступенів №7. Створення

когнітивно-поведінкової розвивально-корекційної програми, а саме методами раціонально-емоційної, поведінкової терапії А. Елісса.

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні та поглибленні уявлень про сутність копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу. Було ідентифіковано ефективні стратегії та методи, які можуть бути використані для розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу. Це важливо для підвищення якості наданої допомоги та збереження психічного здоров'я працівників.

Практична значущість дослідження полягає у розробленні методичного забезпечення технології розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу. Ця технологія розвитку може бути використана для створення навчальних програм та тренінгів для викладачів навчальних закладів для розвитку ефективних індивідуальних стратегій стресоподання. Сформовані напрацювання можуть бути використані у практичній роботі організаційних психологів для зменшення ризиків виникнення хронічних станів та професійного вигорання викладачів, що можуть виникнути внаслідок накопичення стресу, а також досягти покращення компетенцій, які допомагають протидіяти цим станам.

Апробація та опрацювання результатів дослідження

Було проведено 6 занять тривалістю 1,5 години кожне в очному форматі із викладачами вищого професійного навчального закладу у м. Суми. Контрольну групу склали учасники, які не входили до групи, що відвідувала програму розвитку ефективних копінг-механізмів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Загальні характеристики копінг-механізмів особистості

Збереження балансу – найголовніший процес у підтриманні ментального і фізичного здоров'я. Відповідно, одним з визначень копінгу є діяльність індивіда, що спровокована внутрішньою потребою або вимогою та націлена на забезпечення балансу між зовнішнім світом і світом внутрішнім (ресурсами) [27]. Р. Лазарус зазначав, копінг має дві головні функції. Першочерговою функцією є вирішення проблем, які є різними по складності, різними по тривалості та інтенсивності, відповідно, і різними по силі впливу на особистість. Другою функцією копінгу є емоційна готовність до переживання тих чи інших труднощів. Тобто, ми говоримо про навички розуміння і контролю емоцій особистістю. Спираючись на функції, дослідник сформував два типи копінга. Перший тип копінгу – спрямований на вирішення проблем, другий тип – спрямований на врегулювання емоцій. У підсумку ми маємо розподіл на проблемно-фокусовані стратегії опанування та емоційно-фокусовані стратегії опанування [17].

Суттєвий вплив на формування копінгу, поведінки подолання стресу, мають емоційно-динамічні та мотиваційні особливості особистості. До таких характеристик відносять механізми психологічного захисту, які відіграють істотну роль у їх формуванні [28].

Адаптаційний процес має достатню велику кількість компонентів, які його формують. Психологічний захист у цьому процесі є одним з найголовніших. Його визначають як найбільш стійкий та ранній, адже він формується, умовно, від народження і розвивається паралельно зі становленням психіки особистості. Психологічний захист є базовим конструктом, який формують типологічні властивості та емоційні патерни [23]. А. Фройд визначає, що механізми захисту є автоматизмами. В рамках

його поглядів, автоматизми можуть бути інтелектуальними, перцептивними та руховими. Важливим аспектом є розуміння того, що такі механізми захисту формуються в процесі мимовільного та довільного навчання під час розвитку особистості [7]. Головною функцією автоматизмів є регуляція емоційного фону та зниження емоційної напруженості під час того, як стресова ситуація ще триває. Захисті механізми (автоматизми) автоматично задіюються в конфліктних ситуаціях, ситуаціях підвищеного рівня дистресу або фрустрації [29].

Багато авторів вказують на тісний взаємозв'язок копінгу та механізмів психологічного захисту [10]. Деякі дослідники розглядають копінг як механізми психологічного захисту, що відносяться до зовнішніх поведінкових проявів. На противагу їм, інші дослідники називають психологічний захист «інтрапсихічним копінгом». В рамках такого погляду на проблему, психологічний захист є способом подолання внутрішньої тривоги особистості, що виникає при нестабільних зовнішніх обставинах [18], [10].

Раніше ми звертали увагу на те, що психологічний захист формується паралельно з розвитком психіки особистості. Відповідно до цих поглядів, можна припустити, що особливості і спрямування копінгу залежать від психологічного захисту. Це пояснюється тим, що копінг формується на пізніх етапах онтогенетичного розвитку. Після його формування та під впливом життєвих обставин, які повністю відрізняються у кожної особистості, відбувається його закріплення, що і формує загальну стресостійкість дорослого індивіда [30]. Тобто, ми можемо припустити, що різноманіття стратегій стресоподолання та вирішення ситуацій напряму пов'язано з типами психологічного захисту, які були закладені у ранньому дитинстві [22]. Когнітивна оцінка ситуації буде залежати від психологічного захисту, що домінує в структурі особистості і, відповідно до цієї оцінки, будуть формуватися стратегії подолання подій. Можна розглядати когнітивну оцінку ситуації як прояв перцептивного захисту. Особливостями перцептивного захисту є наявність механізму спотворення інформації, яка не приймається

особистістю у зв'язку з індивідуальними патернами та характеристиками, в той час, коли ситуація триває і відбувається загальне сприйняття подій [26].

Психоаналітичний підхід розглядає психічні захисти в ієрархічній структурі. В рамках таких поглядів, низом ієрархії є неадаптивний захист, а найвищою ланкою – захист зрілий [31]. Проте, дослідження співвладної поведінки рідко базуються на систематизації процесів копінгу за адаптивністю. Погляди Ф. Крамера транслують думку про те, що в процесах копінгу можлива горизонтальна ієрархія. Такі погляди є протилежними психоаналітичному підходу і свідчать про те, що кожен вид копінгу розвивається окремо, а іноді і паралельно, протягом обмежених часових періодів. Аналізуючи обидва підходи, багато дослідників систематизують погляди і розділяють вертикальну ієрархію як прояв психологічного захисту, а горизонтальну як прояв копінгу [16].

Посилаючись на думку Ф. Крамера, різноманіття захистів, що спровоковані їх якісними відмінностями, впливають на їх адаптивність. Тобто, деякі механізми психологічного захисту є більше сформованими відносно інших. Відповідно, кількісні показники впливають на рівень адаптивності копінгу. Це свідчить про те, що постійне використання одного й того ж копінгу провокує його неадаптивність [15]. Використання зрілого захисту – копінг-стратегії, з помірною частотою, сприяє протіканню оптимальної адаптації механізму. Існують і інші погляди, в рамках яких припускають, що копінг, який використовується надто часто, інтерпретується як захисний механізм тільки у тому випадку, коли існує внутрішній конфлікт [31]. Відповідно, особистість продовжує надмірне використання копінгу до того моменту, поки не відбудеться ідентифікація цього конфлікту. Після цього копінг замінюється на розпізнаний захисний механізм [24].

Раніше ми зазначали, що зрілі захисти є адаптивними. До зрілих захистів відносять сублімацію, гумор і альтруїзм. Заперечення – приклад незрілого захисного механізму. Саме такі захисти провокують розбіжності у процесі

адаптації. Проте, свідчити про адаптивність захистів можна виключно у тому випадку, коли є врахованими всі зовнішні і внутрішні аспекти [25].

При аналізі адаптивності психологічних захисних механізмів, вік індивіда відіграє найбільшу роль. В залежності від віку, можна припустити рівень відносної зрілості, доцільність розвитку захистів тощо. Зрозуміло, що, відносно вікової періодизації, дитина дошкільного віку найчастіше покладається на заперечення – незрілий механізм захисту, тоді як підліток – особистість з більшим життєвим досвідом і вищим розвитком психіки, до такого механізму захисту має прибгати набагато рідше [32]. Це вказує на те, що захисти, які працювали «раніше», не завжди будуть актуальними в умовах сучасних. Маленька дитина, використовуючи наявні захисні механізми, з часом інтегрує набутий життєвий досвід у сформовані захисти, що провокує їх зміни. Тобто, з віком прості неадаптивні захисти мають замінитися більш складними і (бажано) адаптивними механізмами [14].

Наступним фактором адаптивності, що використовується при аналізі є час. Часові рамки, які є досить обмеженими, провокують стрімкий розвиток захисних механізмів, що впливає на зміну факторів. У такому випадку, якщо цей процес був успішним, стресори, які викликають тривогу, можуть бути нівельовані, тобто, відбудеться адаптація. У випадку, якщо часові рамки є широкими, тобто нові стресові умови є довготривалими, кількість труднощів і проблем підвищена, захисні механізми працюють таким чином, що успішність адаптації знижується [21].

М. Мак-Вільямс зазначає, що захисними механізмами зрілих дорослих є «глобальні, закономірні, здорові, адаптивні способи переживання світу» [19, с. 58]. Відповідно до погляду, психологічний захист трактується як успішна адаптація. У випадку реалізації успішної адаптації, такі психологічні захисти можуть діяти протягом всього життя особистості і якісно відігравати свою роль [33]. Тоді як неможливість створити «працюючі» захисти у складних життєвих умовах може провокувати виникнення фізіологічних захворювань. Цікаво, що особистості, які наділені зрілими адаптивними механізмами

захисту, під час переживань складнощів, схильні до формування нових захисних механізмів та установок загалом [34]. Нові захисти та адекватні установки сприяють якісному вирішенню проблем у майбутньому. Так, коли у особистості відсутні якісні стратегії, здатність реагування на зовнішні негаразди редукована, що може провокувати негативні наслідки [19].

Таким чином, ідентифікація внутрішнього конфлікту особистістю важлива саме тому, щоб відбулося розпізнавання механізмів захисту [34]. Копінг-стратегії не вимагають настільки глибокого підходу задля їх ефективності. Несвідомість процесів унеможлиблюють ситуативне розпізнавання явищ: задіяні захисні механізми чи копінг-стратегії [35]. Даний підхід до розгляду питання включає в себе більшість копінгових концепцій. Загалом він транслює ідею протистояння ситуаціям, які є складними, стресовими, тривожними тощо для індивіда і в загальному розумінні не є важливим, розуміння відбувається свідомо чи несвідомо [24].

Аналіз основних публікацій і досліджень з проблеми адаптаційних механізмів особистості свідчить про наявність теоретичних та практичних розробок. Основні аспекти цієї проблеми зводяться до розробки концепції основних механізмів, вибору рівнів і класифікації адаптивних механізмів, їх ефективності в контексті особистих ситуацій і життєвих подій, процесу обговорення адаптивності та адаптаційного усвідомлення. Розробка системних підходів до цієї проблеми є основним психологічним напрямом.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності викладачів коледжу

Характеризувати викладача, за думкою О. Мороз, можна за двома категоріями: індивідуально-психологічні особливості та морально-психологічні якості. Високий розвиток «Я-концепції», самостійність, відповідальність, діловитість, високий рівень самоусвідомленості, позитивне сприйняття суспільством, допитливість та зацікавленість, емоційна рівновага, навички саморегуляції та самоконтролю, витримка та працьовитість є

прикладом індивідуально-психологічних якостей викладача. Тоді як дисциплінованість, вимогливість до себе і оточуючих, повага до наукових ідей і концепції академічної актуальності, чесність до оточуючих, прагматичність та охайність – прояв морально-психологічних якостей викладача за думкою науковця [8].

Навичка вести справи послідовно, досягати цілей шляхом якісного вирішення педагогічних задач, формує психологічну структуру діяльності викладача [36]. Загалом, серед науковців, прийнято розділяти структуру психологічної діяльності викладача на компоненти. Так, вона може бути конструктивною, проектувальною, діагностичною, організаторською та комунікативною. Окрім раніше описаних компонентів, можна також виділити прояв внутрішнього локусу контролю щодо самовдосконалення та жага до психологічних знань, тобто ціннісно-мотиваційний компонент; стресостійкість та вміння приймати рішення «на холодну голову», змога ефективно працювати і брати на себе відповідальність як у екстремальних умовах, так і в звичайних, здатність до оцінки подій та їх контролю, тобто управлінський компонент; вміння комбінувати знання з різних наук, що допомагають в професійній діяльності педагога, таких як педагогічна наука, різновиди напрямків психології: вікова, соціальна, загальна тощо, тобто когнітивний компонент; емоційно-вольовий компонент як навичка контролю над власними емоціями, почуттями і станами, емпатія [37]. Емпатія – прояв розвинутого емоційного інтелекту, що дозволяє ідентифікувати велику кількість емоцій, тонко їх схоплювати та помічати зміни у станах інших людей [38]. Беззаперечно, емпатія допомагає встановлювати близькі контакти, щиро розуміти почуття інших, комплексно сприймати іншу людину разом з її думками і почуттями. Також емпатія є важливою для становлення особистості як фахівця у професійній сфері. Тонке відчуття інших допомагає імплементувати свої погляди, цінності, звички, патерни в сформовану систему взаємовідносин в колективі або і загалом в суспільстві. Емпатія є чудовим

інструментом для якісного ведення діалогу, уникнення конфліктів, налагодження зв'язків тощо [4].

Проблема стресостійкості вчителя є однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем. Педагогічна справа однозначно не характеризується розміреним перебігом справ, відсутністю стресів та не є гарантом стабільності, адже професія педагога уособлює в собі комплексну відповідальність за якісь виконання роботи, життя і здоров'я учнів тощо [39].

Серед тих, хто досліджував це питання, шириться думка про наявність двох підходів, що визначають причини виникнення і формування стресостійкості серед викладачів [40]. Відповідно до цих поглядів, існує традиційно-аналітичний підхід та системно-регулятивний підхід. В рамках традиційно-аналітичного підходу, функціонування психіки індивіда залежить від емоційних, пізнавальних та вольових процесів. Таким чином ми можемо говорити виключно про індивідуальну стійкість кожного з процесів, що у підсумку і формує явище стресостійкості. Проте, високий рівень стійкості психічних процесів однозначно не пояснює причини виникнення самого явища стресостійкості [42]. Важливо зрозуміти особливості функціонування стійкості як окремого процесу, що не пов'язаний з роботою інших функцій.

Системно-регулятивний підхід розглядає психічні процеси як регулюючі функції. З такої точки зору, регулюючі функції в поєднанні утворюють систему регулювання діяльності, в якій задіюється психічний компонент. Даний підхід також наголошує на тому, щоб розділяти психічні процеси відносно їх функцій під час регуляції діяльності [45].

Професійний стрес по своїй природі виникнення залежить від комбінації різноманітних зовнішніх та внутрішніх впливів, а також деяких умов [43]. До причин виникнення стресу на робочому місці під час здійснення професійної діяльності відносять середовище, факт наявності завдання, організаційні та індивідуальні фактори. Середовище включає в себе соціальне і фізичне наповнення у житті індивіда як під час роботи, так і у вільний від неї час. Щодо наявності завдання, то тут враховується психічне навантаження, часові

обмеження, зовнішній тиск і внутрішнє відчуття надвідповідальності. Особливості побудови стосунків між керівником і підлеглими, стиль керівництва є проявом організаційних факторів, тоді як індивідуальні фактори включають в себе індивідуально-особистісні характеристики працівника [41].

Раніше згадуваний професійний стрес є невід'ємною складовою феномену стресостійкості [44]. Зрозуміло, що професійний стрес – це стрес, що пов'язаний з діяльністю на робочому місці. Аналізуючи маси поглядів і підходів, можна підсумувати, що загалом дослідження професійного стресу відбувається у трьох основних підходах [46]. Розглянемо перший підхід, який має назву «екологічний». В рамках екологічного підходу, стрес розглядається як наслідок взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Другий підхід – трансактний, який пояснює стрес як процес пристосування індивіда у індивідуальному форматі в наслідок зміни ситуації, її ускладненні. Регуляторний підхід, який є третім у сформованому переліку, пояснює стрес як поєднання певних класифікацій станів, які характеризують механізм підтримки діяльності на потрібному рівні при ускладненні умов [6].

Окрім професійного стресу, що ускладнює процес педагогічної діяльності, окрему увагу приділяють і тривожності, як фактору, що має вплив на педагога і його професійну діяльність. Тривогу характеризують як стан, що є неконтрольованим. Під час його переживання індивід стикається з відчуттям емоційного дискомфорту. Таке відчуття виникає внаслідок фонового передчуття небезпеки, очікування того, що щось негативне має статися. Важливо зазначити, що тривожність можна розглядати як тимчасовий стан і як властивість. Тимчасовий стан передбачає емоційну реакцію на подразник або ситуацію, тоді як властивість – є невід'ємною частиною характеру або темпераменту особистості [47].

Перелічуючи всі фактори, що є загрозливими для якісної професійної діяльності викладача, важливо зробити акцент на тому, що їх вплив може бути мінімізованим у тому випадку, якщо відбудеться процес адаптації. Адаптація розуміє під собою процес пристосування з найменшими особистісними

змінами. Вона відбувається у тому випадку, коли особистість, її організм загалом та внутрішні системи сприймають зовнішні зміни обставин та починають взаємодію та функціонування за нових умов у звичному режимі. Тобто, дане явище компенсує недостачу індивідуальних ресурсів і можливостей індивіда в незвичних нових умовах [48]. Деякі дослідники трактують адаптацію як варіант захисного пристосування. Потреба у такому пристосуванні виникає тоді, коли існують соціальні умови. Так, формується комбінація реакцій для пристосування. В них закладена здатність до освоєння середовища індивідом, перебудова його таким чином, аби діяльність була успішною та соціальні ролі були відповідними [5].

Категоризація адаптацій достатньо різноманітна, проте, визнаним фактом є те, що соціальна адаптація є базисним і найголовнішим конструктом. Аналізуючи різноманітність поглядів, підходів і визначень, можна підсумувати, що соціальна адаптація – це перейняття цінностей, досвіду та стратегій поведінки особистістю в рамках того оточення, де вона знаходиться. Тобто, перебуваючи в тому чи іншому середовищі або мікросоціумі, індивід пристосовується до уже сформованих там умов. Якщо розглядати викладацьке середовище як окремий мікросоціум, то педагогічна спільнота, колективи ВУЗів, факультетів, кафедр забезпечують викладачу цю взаємодію у сформованій спільноті. І, відповідно, якщо цей мікросоціум є екологічним, то новий викладач-співробітник відчуває підтримку і допомогу від колег у процесі його адаптації, яка проявляється через активну взаємодію, залучення тощо [49].

Наступною по важливості є адаптація психологічна. Так, розглядати її треба в контексті з соціальною, проте варто враховувати фактори можливих зовнішніх змін, які впливатимуть і на зміни особистісні. Так само як і соціальна, психологічна адаптація є процесом, який включає в себе багато факторів. Потреба у психологічній адаптації виникає тоді, коли середовище для особистості є новим або коли навколишні умови набули різких змін. Проте, важливою характеристикою такої адаптації є внутрішня

вмотивованість індивіда до виникнення цього процесу. Тобто, особистість усвідомлює мету та послідовність внутрішніх змін, які провокуватимуть психологічну адаптацію, а також, відповідно до усвідомлюваних складових, змінює поведінку задля досягнення кінцевого результату. Такий вид адаптації пришвидшує діяльність особистості, а також формує індивідуальну емоційну реакцію, що відповідає особливостям її психіки [50].

Відповідно до контексту теоретичного дослідження, варто згадати і про адаптацію професійну. Ми розглянемо її в рамках впливу на перебіг психологічної адаптації. Складність здійснення професійної діяльності, що заключається в помилках і невдачах, викликають відчуття дискомфорту у особистості [41]. Під час стану дискомфорту виникає емоційна напруженість, що і впливає на характер перебігу психологічної адаптації. Проте, професійна адаптація як така є також процесом, в рамках якого відбувається реалізація вже наявних навичок та умінь, а також їх вдосконалення. Вдосконалення під час педагогічної діяльності заключається в підборі відповідних до встановлених задач методичних прийомів, плануванні результатів педагогічного впливу, а також пристосуванні до умов роботи в тому чи іншому навчальному закладі [5].

1.3. Чинники формування копінг-механізмів особистості в умовах надзвичайних ситуацій.

Роботу викладача або вчителя можна характеризувати як складну і напружену. Праця педагога включає в себе підвищений рівень відповідальності, різноманітність обов'язків, що формують високий рівень стресогенності [36]. І саме ці характеристики є найважливішими в описі їх діяльності. Логічно, що викладач, який перебуває у стані постійного фонового стресу, досить складно може повноцінно і якісно виконувати свої обов'язки. Важливим аспектом є й те, що тривале перебування у стані стресу може провокувати розвиток професійного вигорання, що майже повністю унеможлиблює повноцінне виконання встановлених обов'язків. Специфіка

професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки [47].

Акцентуючи увагу на специфіці умов, в яких було проведене наше дослідження, окрім постійних стресорів, що супроводжують роботу педагога, варто зважати і на зовнішні суспільно-політичні процеси, які також мають вплив як на особистість викладача, так і на процес здійснення його професійної діяльності [28]. Можна стверджувати про те, що сучасний викладач за останні чотири роки неодноразово стикався з різними умовами, що були викликані декількома кризовими ситуаціями. Від початку пандемії, що принесла з собою зміну формату навчального процесу та вимагала швидкої адаптації задля роботи в онлайн-форматі пройшло небагато часу, коли відбулися нові зміни. Початок повномасштабного вторгнення однозначно викликав кризу як особистісну, так і професійну. Для громадян нашої держави і нашого регіону умови однозначно були новими і стресогенними. Страх за своє життя і життя близьких, фрустрація у питаннях майбутнього, втрата робочих місць тощо не могли не залишити сліду на особистості. Проте, варто розібрати всі аспекти більш детально.

За визначенням, кризова ситуація – це та ситуація, коли звичні засоби і стратегії поведінки людини не працюють у нових умовах[50]. Тобто, під час такої ситуації особистість не має змогу реалізувати свої важливі життєві цілі, а також впоратися з цими подіями загалом. Загалом, кризові ситуації поділяють на два типи. Перший тип кризових ситуацій – це ті, що виникли внаслідок природних змін у життєвому циклі. До них можна віднести вікові кризи, кризи у стосунках тощо. Другий тип кризових ситуацій – це ті ситуації, що є психотравмуючими для індивіда. В рамках цього типу можна розглядати саме ті умови, які наразі склалися в нашій державі і які переживають більшість її громадян [32]. Цікавим і важливим елементом переживання кризи є той факт, що коли людина, знаходячись в цьому стані, намагається її пережити, виникає певне фізичне та психологічне перенавантаження. У такому випадку

є лише два шляхи розвитку подій: або людина цю кризу переживає, виникають адаптаційні процеси, які допомагають підлаштуватися до нових умов, або людина, умовно, цю кризу не переживає і стикається з емоційним виснаженням, що призводить до зриву і унеможливорює підтримання базових життєвих функцій. Варто також зазначити, що ті чи інші ситуації можуть бути стресовими для всіх без виключення людей, проте лише для деяких вони стають кризовими. Такі особливості викликані особистісними характеристиками індивіда: рівнем стресостійкості, гнучності психіки, сформованими ефективними копінгамі, наявними різноманітними ресурсними каналами тощо [13].

Слід підкреслити, що в процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть зумовити кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, тяжке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо. Отже, можна сказати, що криза – це індивідуальна реакція індивіда на умови, що вимагають змін звичних поведінкових та особистісних реакцій. В таких умовах людина має підлаштуватися та переглянути свій стиль життя, мисленеві стратегії, сприйняття себе і оточуючих, а також передивитися інші екзистенціальні питання. Умовно, події життя можна визначити як стресові у тому випадку, коли виникає загроза можливості задоволення базових потреб. До того ж, важливо враховувати те, що під час таких обставин людина не може відмовитися від вирішення або «переживання» ,у прямому сенсі цього слова, складнощів, що виникли. Під час кризи наявні стратегії не працюють, адаптивні механізми не забезпечують належний рівень пристосування, набутий раніше досвід також не є ефективним, все це і провокує стан змін і вимушеного дискомфорту. Проте, як відомо, будь-яка криза тим чи іншим чином несе зміни для особистості. Це можуть бути внутрішні зміни, що включають в себе елементи соціально-психологічного розвитку, становлення

особистості, її загартовування тощо, а також і зовнішні, що передбачають зміни оточення та соціальної приналежності. Підсумовуючи, варто сказати, що криза є неминучим етапом в житті кожного індивіда, який впливає на кожного по різному, проте однозначно несе в собі переломний момент життєвого шляху [44].

Важливо розглянути ті випадки, коли криза є для індивіда подією, що несе не розвиток, а травмує і зупиняє. Під час переживання таких ситуацій, людина, що не може впоратися з новими обставинами, перебуває під тиском, її особистість зазнає травматизації. Внутрішня травма, тобто психологічна травматизація, порушує сталу організацію психіки. У цьому випадку також є декілька розвитків подій: це може бути межовий стан, коли особистість відчуває дискомфорт, проте це відчуття є тимчасовим і згодом ресурси психіки підтягуються до встановлених нових умов існування, а може бути стан клінічний. Під час такого стану людина відчуває психосоматичний вплив, в рамках якого відбуваються фізіологічні зрушення. Це може бути вплив на імунітет – його зниження, втрата фізичної можливості працювати, зміна когнітивних процесів: зниження пам'яті, неможливість тривалої концентрації, емоційна амбівалентність тощо. Формулювання «психологічна травма» з'явилося під час виникнення теорій посттравматичного розладу і розвитку кризової психології. Дослідження цих напрямків відбувалося у 80-х роках двадцятого століття. В рамках цих поглядів відзначали, що причинами психологічної травми є фізична травма, що вплинула на звичний спосіб життя назавжди або призвела до інвалідизації, хронічна невиліковна хвороба, раптова смерть близької людини, ДТП, розрив значущих стосунків, приниження або глибоке розчарування в людях [20]. Серед емоційно-психологічних симптомів психологічної травми виділяють такі: шок, заперечення, невіра, гнів, дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сорому, самозвинувачення, сум, відчуття безнадійності, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших. До фізичних же симптомів відносять зміни сну, що включають інтрузії або

кошмари, панічні атаки, підвищене серцебиття та зміну тиску, рельну та фантомну біль, стан постійної втоми, емоційне перезбудження або ажитацію, залякання або перенапруження м'язів [20].

Можемо припустити, що задля успішного переживання кризи, тобто такого, коли психологічна травматизація не відбувається, потрібні ефективні копінги. Так, копінг буде успішним у тому випадку, коли інтенсивність захисних механізмів вища ніж інтенсивність впливу події. Головною задачею копіngu є підтримання балансу між внутрішнім і зовнішнім станом, що формує стан благополуччя. Для того, аби цей процес відбувся, індивід має усвідомлювати ситуацію, свої захисти, їх особливості, а також вчасно та доречно застосовувати їх. З такої точки зору ми розуміємо, що копінг – це процес свідомий, що має конкретну мету та план дій, які виникають внаслідок емоційного відреагування на новизну умов в ситуації [39].

Українські дослідники (О. Склень, З. Сивогракова) розглянули питання формування копінг-поведінки в різних професійних діяльностях. Вони вбачають важливість цього явища, а також відмічають відмінність копінгів в залежності від професії. Так, О. Склень, досліджуючи копінг-стратегії пожежників, відмітив, що ефективність копінг-поведінки прямопропорційно залежить від індивідуальних характеристик працівників. На «якість» копіngu впливає інтропсихічні та екстрапсихічні особливості. Тривалість роботи, тобто стаж, рівень інтелектуального розвитку та психічно-вольові здібності однозначно впливають на копінг також. В рамках поглядів дослідника, ефективність стресоподолання залежить від комунікативних вмінь. Таким чином, людина, яка є командоорієнтованою, соціалізованою, вміє встановлювати контакти та якісно доносити інформацію до інших, здатна швидше і ефективніше впоратися зі стресом [11].

Проте, З. Сивогракова, яка у своєму дослідженні розглядала копінг-поведінку студентів, вважає, що вибір копінг-стратегій залежить від трьох компонентів, які формують фактори копіngu. Так, вона зазначає, що когнітивні, емоційні та поведінково-регулятивні аспекти кожного індивіда

впливають та вибір копінг-стратегії. Варто розширити розуміння цих класифікацій. Отже, до когнітивного аспекту дослідника відносить Я-концепцію, інтелектуальну гнучкість та відкритість до нової інформації; до емоційних – цінності, смисли, життєві орієнтації, а також характер емоційних переживань; поведінково-регулятивні аспекти включають в себе внутрішню і зовнішню мотивацію, спрямованість цієї мотивації, здатність до саморегуляції, а також навички комунікації. В рамках її поглядів, копінг – це суб'єктивний процес або дія особистості, який проявляється через реалізацію вирішення складних ситуацій шляхом особистісно-ситуативної взаємодії з оточенням [9].

Існує думка, яка була висловлена ще одним науковцем – С. Малазонія, про те, що задля підвищення ефективності діяльності педагога, важливою навичкою є здатність до саморегуляції поведінки індивіда. На думку автора, розвиток здатності до саморегуляції напряду впливає на успішність діяльності. Так, індивід, що здатен самостійно і усвідомлено регулювати свій стан, активує свої внутрішні механізми, які дозволяють сформулювати конструктивні способи поведінки [6].

Загалом, копінг-стратегії – це поєднання психологічного захисту та усвідомленої саморегуляції. Відповідно, ефективними копінг-стратегіями прийнято вважати ті, що сприяють вирішенню проблемних ситуацій, а також допомагають у пошуку соціальної підтримки, взаємодії з соціумом. До того ж, ефективні копінг-стратегії впливають на стан здоров'я людини, підтримуючи його на належному рівні, а також сприяють психологічному комфорту. Існують і протилежні ефективним копінг-стратегіям. Неefективні стратегії, або їх ще називають пасивними, мають на меті виключно тимчасове зниження емоційного напруження. Найвідомішим прикладом неefективного копінгу є стратегія уникнення, яка дозволяє в моменті відгородитися від проблем, що тиснуть або турбують, проте ця стратегія не допомагає впоратися з самою суттю проблеми. Підсумовуючи, можемо стверджувати, що ефективним вважається копінг тоді, коли стратегії, які використовує індивід, відповідають

вимогам ситуації та включають в себе усвідомлені дії для саморегуляції, яка допомагає впоратися з складними обставинами. Копінг-поведінка передбачає взаємодію суб'єкта з внутрішніми ресурсами задля використання свідомих регуляцій, що допомагають змінити ситуацію коли це можливо, або пристосуватися до неї, коли контроль втрачено [29]. Однозначно, використання ефективних копінгів є потрібним елементом для функціонування суб'єкта, проте право вибору методів саморегуляції залишається за кожним. Ефективними стратегіями є ті, коли, після контакту з ситуацією, особистість вбачає важливість її вирішення, має власну стратегію цього вирішення та піклується про свої базові потреби на тому ж рівні, що й раніше, до зіткнення з кризовою ситуацією [31].

Стресові умови є достатньо непередбачуваними, як і реакція кожного індивіда на стрес. Тому, важливо зазначити, що в умовах стресу поведінка особистості досить часто може змінюватися. Людина переживає стрес в декілька етапів, можуть змінюватися соціальні відносини, особистісні, а також порушуватися контакт з самим собою. Повернення до «свідомості» часто несе за собою багато внутрішніх претензій на звинувачень, що однозначно впливає на загальне самопочуття [11]. Клінічні дослідження людей, що пережили життєві потрясіння стверджують, що так звані «виживші» достатньо довго страждають від психічних порушень, що мають амбівалентну структуру. Відбувається зміна емоційного фону, з'являються інтрузії та психосоматичні прояви [12]. Все це вказує на важливість опанування різних копінг-стратегій, які могли б бути індивідуально ефективними та допомагали б адаптуватися на різних етапах переживання стресу та його наслідків.

Висновки до розділу 1

1. Поняття «копінг», або способи боротьби зі стресом, розглядається як діяльність особистості за вимогами підтримання або збереження балансу між середовищем і ресурсами особистості, що відповідають цим вимогам.

2. Механізми захисту – це «перцептивні, інтелектуальні та рухові автоматизми різного ступеня складності, що виникли в процесі мимовільного та довільного навчання».

3. Психологічну структуру діяльності викладача характеризує система його послідовних взаємопов'язаних дій, що спрямовані на досягнення поставлених цілей внаслідок розв'язання педагогічних задач.

4. Адаптація – пристосування організму, особистості, їх систем до характеру окремих впливів або до умов життя, що змінилися в цілому. Адаптація компенсує недоліки звичної поведінки у нових умовах. Завдяки адаптації створюються можливості для оптимального функціонування організму, особистості у незвичайній обстановці.

5. Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки.

6. У ситуації кризи при спробі опанування стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій.

7. Копінг-стратегії включають певні психологічні механізми (усвідомленої саморегуляції та психологічного захисту). Ефективні (активні) копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, сприяють психологічному комфорту та здоров'ю. В свою чергу, неефективні (пасивні) стратегії – уникання (активне, пасивне), спрямовані на зняття емоційного напруження, приводять до тимчасового комфорту, тому що ситуація не вирішується та продовжує впливати на особистість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Методичне забезпечення емпіричного дослідження копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.

Під час емпіричного дослідження нами було залучено 30 викладачів різного віку та статі, з різним професійним стажем та спеціалізацією. Вибірка формувалася на базі всіх співробітників Державного професійно-технічного навчального закладу Сумського центру професійно-технічної освіти з дизайну та сфери послуг серед повного складу викладачів, а також частково були опитані вчителі Сумської спеціалізованої школи I-III ступенів №7.

Для якіснішого розбору даної теми, ми провели діагностику з цільовою групою. Під час експериментальної роботи було використано такі матеріали:

- 1) Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової);
- 2) Методика «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» (Mooli Lahad);

Враховуючи життєвий досвід та індивідуальні особливості формування, у особистості формуються відповідні копінг-стратегії, які допомагають впоратися з різними стрес-факторами, які виникають протягом життя. Враховуючи ці фактори, С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером була розроблена методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», яка в адаптації Т. Крюкової має враховані поведінкові та розумові варіанти дій, які можуть використовуватися під час переживання стресових ситуацій, і, в рамках опитувальника, визначити домінуючі копінг-стратегії.

Методика складається з 48 питань, кожне з яких має 5 варіантів відповіді, де варіанти кодуються як: 1 – ніколи, 2 – рідко, 3 – іноді, 4 – часто; 5 – дуже часто. Відповідно до кодування відповідей, наявний сумарний

розподіл за шкалами. Шкали, представлені в даній методиці: орієнтовний на вирішення завдань копінг (проблемно-орієнтована стратегія), орієнтований на емоції копінг (емоційно-орієнтована стратегія), стратегія уникнення, а також субшкала відволікання та субшкала соціального відволікання. Шкала «орієнтовний на вирішення завдань копінг (проблемно-орієнтована стратегія)» формується з суми балів за запитаннями № 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47; шкала «орієнтований на емоції копінг (емоційно-орієнтована стратегія)» формується з суми балів за запитаннями № 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45; шкала «стратегія уникнення» формується з суми балів за запитаннями №3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48; субшкала відволікання – № 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48; субшкала соціального відволікання – № 4, 29, 31, 35, 37.

Г. Сельє стверджує, що стрес у житті людини – це той фактор, якого не просто неможливо уникнути, а й непотрібно. На цю тему він каже: «стрес – це і є життя, а його відсутність означає смерть» [13, с.39]. Для того аби зберегти свій ментальний стан, психічне здоров'я та аби копінг-механізми могли якісно забезпечити переживання стресових подій, важливо знати і спиратися на індивідуальні ресурси людини. Відповідно до поглядів автора методики «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» – Mooli Lahad, кожна людина має змогу подолати будь-які скрутні життєві обставини у тому випадку, якщо добре знайома зі своїми ресурсними каналами та вміє їх актуалізувати.

Дана методика має 6 описаних ресурсних каналів, які тим чи іншим способом поєднуються і проявляються у кожній людині, в залежності від набутого досвіду. Перший ресурсний відноситься до першої літери назви методики, тобто до «В» - belief & values, що означає «віра і цінності». Деталізуючи даний канал, варто зазначити, що він стосується здатності вірити. Віра може бути досить індивідуальною, від віри в Бога, тобто релігійних переконань, до віри у світле майбутнє, людей, власні ідеї тощо. Відповідно і наявність життєвих цінностей пояснює ту стійкість і той ресурс, якого

потребує людина таким чином, що існує щось стабільне і незмінне, що не піддається впливу зовнішніх обставин (наприклад, чесність як цінність – в незалежності від подій навколо, людина може залишатися чесною по відношенню до себе та інших, що і дає це відчуття постійності і наповнює ресурсом). Канал «А» розшифровується як «affect» - емоції, і стосується здатності до вираження емоцій і почуттів. Ресурс через емоції – це про розуміння власних станів і переживань та здатність до їх називання. Вираження своїх емоцій може відбуватися також у різній формі, наприклад, через записування станів на папері, малювання, танці або музику. Дана здатність дозволяє краще розуміти себе, вчасно реагувати на зміну емоційних станів та розпізнавати першопричину, а також дозволяти собі відчувати будь-які емоції, в незалежності від того, чи є вони суспільно прийнятними або «вчасними». S – socialization або «соціальний» ресурсний канал. Він включає здатність до взаємодії з соціумом: спілкування, соціальні зв'язки, соціальна приналежність та соціальна підтримка. Людина з актуалізованим соціальним ресурсним каналом готова звернутися по допомогу до оточуючих. Проте, така людина і сама завжди відгукнеться на прохання про допомогу. Головна ідея цього ресурсу – це включеність в своє життя і життя оточуючих. Це дає відчуття залученості, приналежності, що наповнює ресурсом також. Канал I – imagination – уява. Уява дозволяє нам долати стрес, звернувшись до творчих здібностей. Завдяки цьому ресурсному каналу ми можемо актуалізувати мрії, включити інтуїцію, розвивати пластичність, яка дозволить продумати і стати морально готовими до безлічі варіантів розвитку подій. C – cognition, thought – пізнання і думка. У даному випадку «в бій» вступає раціональна частина. Включення логічного та критичного мислення, здатність реально оцінити ситуацію, можливі розвитки подій, зібрати достовірну інформацію, що дозволить якісніше спланувати свої дії тощо. Останнім ресурсним каналом є «фізіологія і діяльність» – physical – Ph. Фізіологія і діяльність – це спосіб боротьби зі стресом за допомогою тіла і його фізичної активності. Даний ресурсний канал звертається до біологічних здібностей: слух, зір, нюх, дотик,

смак, термовідчуття тощо. Завдяки фізичній активності та біологічним процесам, людина може як вивільнити накопичену енергію, стримані емоції, так і заземлитися, відчувши себе «тут і тепер», що також наповнює ресурсом, як і вище описані способи.

Методика «Ресурсорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» складається з 36 питань з 6 варіантами відповідей, де 0 – ніколи, 1 – рідко, 2 – іноді, 3 – періодично, 4 – часто, 5 – майже завжди і 6 – завжди. Орієнтуючись на вище описані ресурсні канали, опитувальник має 6 шкал, які відповідають представленій розшифровці та ключ для обрахунку. Відповідно, шкала «В» складається з суми питань № 1, 7, 13, 19, 25, 31; шкала «А» – питання № 2, 8, 14, 20, 26, 32; шкала «S» – питання № 3, 9, 15, 21, 27, 33; шкала «I» – питання № 4, 10, 16, 22, 28, 34; шкала «С» – питання № 5, 11, 17, 23, 29, 35; шкала «Ph» – питання № 6, 12, 18, 24, 30, 36. Чим вища сума балів, тим більш домінуючим є ресурсний канал.

Також нами були створені додаткові питання, які поглибили розуміння особливостей наявної вибірки (див. додаток А).

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій

Першочергово ми дослідили копінг-механізми викладачів коледжу. Відповідно до проведеного опитування та результатів, які ми отримали в наслідок обрахунку даних, можемо проаналізувати отримані показники. За першою шкалою «проблемно-орієнтована стратегія» середнє значення балів дорівнює 54,71. Максимум за всіма шкалами можна було отримати 80 балів, тобто, наявний результат свідчить про наявність досить високого показника названого копінгу у представленій вибірці. За другою шкалою «емоційно-орієнтована стратегія» середнє значення балів має показник у 38,45, такий результат є значно нижчим відносно першої шкали. Тобто, на даному етапі ми можемо стверджувати, що емоційно-орієнтована стратегія не є домінуючою у викладачів коледжу. Третя шкала «уникнення» представлена із середнім

значенням у 41,75 балів. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що серед викладачів найсильніше виражена проблемно-орієнтована стратегія, рідше використовується стратегія уникнення і в останню чергу освітяни звертаються до емоційно-орієнтованого копіngu. Результати представлені у вигляді діаграми (рис. 2.1).

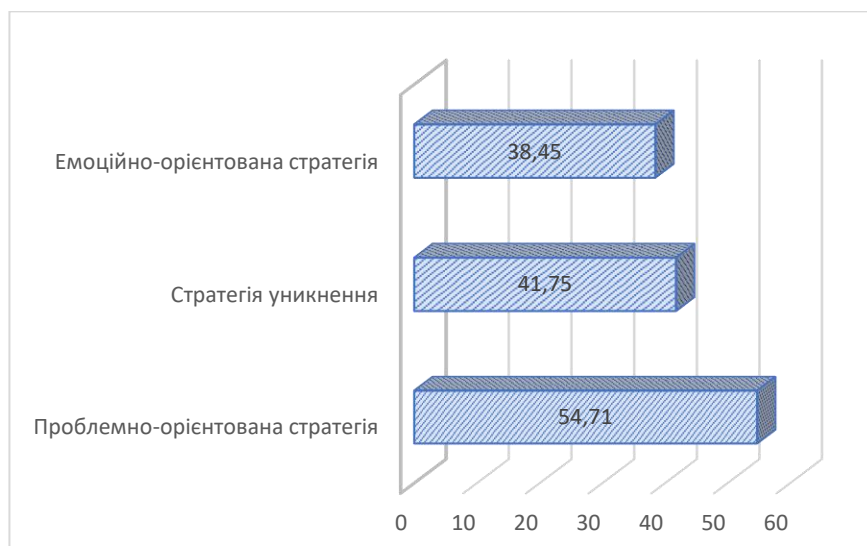


Рис. 2.1 Середнє значення показників за шкалами копінг-стратегій викладачів коледжу.

Інші результати описової статистики за цією методикою представлені нижче (табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Результати описової статистики за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях».

Описові дані показників	Копінг-стратегії за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»		
	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення
Медіана	53	37,5	41

Мода	64	26	31
Дисперсія	80,47	108,08	85,5
Стандартне відхилення	8,97	10,39	9,24

Проаналізуємо результати дослідження за методикою «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Mooli Lahad. Перша шкала «віра і цінності» має середнє значення показників 20,58. Максимальний можливий бал за кожною зі шкал становить 36, відповідно, шкала «віра і цінності» у досліджуваній групі має показник вище середнього. Наступна шкала «емоції» за обрахунками має показник середнього значення 13,33, що є нижчим за середній рівень прояву даного ресурсного каналу. Шкала «соціальний» - середнє значення 13,66, тобто рівень прояву майже такий самий, як і у емоційного ресурсного каналу. Наступна шкала – «уява» з показником середнього значення 13,45, тоді як шкала «пізнання і думка» за середнім значенням має бал 22,04, що є значно вищим за всі попередньо описані шкали. Останній ресурсний канал за шкалою «фізіологія і діяльність» отримав бал середнього значення 18,08 і свідчить про одну з домінуючих позицій прояву. Результати наочно представлені у вигляді діаграми (рис. 2.3).

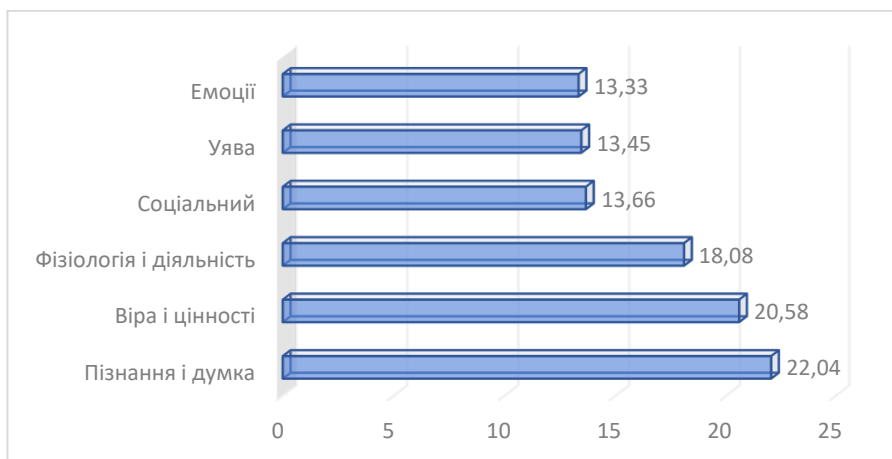


Рис. 2.3 Середнє значення показників за шкалами ресурсних каналів викладачів коледжу.

Описова статистика за цією методикою по іншим показникам має такі дані: медіана за шкалою «віра і цінності» – 21, медіана за шкалою «емоції» – 12,5, медіана за шкалою «соціальний» – 13, медіана за шкалою «уява» – 13, медіана за шкалою «пізнання і думка» – 22, 5, медіана за шкалою «фізіологія і діяльність» – 19. Отже, за наявними показниками ми можемо стверджувати, що у опитаній вибірці переважають ресурсні канали «віра і цінності», пізнання і думка», а канал «фізіологія і діяльність» проявляється на середньому рівні. Щодо показників моди маємо такі результати: мода за шкалою «віра і цінності» – 22, мода за шкалою «емоції» – 9, мода за шкалою «соціальний» – 11, мода за шкалою «уява» – 13, мода за шкалою «пізнання і думка» – 10, мода за шкалою «фізіологія і діяльність» – 18. Дисперсія за шкалою «віра і цінності» – 16,25, дисперсія за шкалою «емоції» – 28,57, дисперсія за шкалою «соціальний» – 27,27, дисперсія за шкалою «уява» – 31,30, дисперсія за шкалою «пізнання і думка» – 68,47, дисперсія за шкалою «фізіологія і діяльність» – 35,21. Стандартне відхилення за шкалою «віра і цінності» – 4,03, стандартне відхилення за шкалою «емоції» – 5,34, стандартне відхилення за шкалою «соціальний» – 5,22, стандартне відхилення за шкалою «уява» – 5,59, стандартне відхилення за шкалою «пізнання і думка» – 8,27, стандартне відхилення за шкалою «фізіологія і діяльність» – 5,93. Дані представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Результати описової статистики за методикою «Ресурсоорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph».

	<p style="text-align: center;">Ресурсні канали «Ресурсоорієнтованої моделі стресодолання BASIC Ph»</p>
--	---

Описові дані показників	Віра і цінності	Емоції	Соціальний	Уява	Пізнання і думка	Фізіологія і діяльність
Медіана	21	12,5	13	13	22,5	19
Мода	22	9	11	13	10	18
Дисперсія	16,25	28,57	27,27	31,30	68,47	35,21
Стандартне відхилення	4,03	5,34	5,22	5,59	8,27	5,93

Окрім аналізу вищезазначених методик, ми зробили загальний аналіз відповідей на питання, які були створені для глибшого розуміння особливостей вибірки. Результати, які ми отримали: з 30 людей загальної групи 3 людини віку в діапазоні від 25 до 30 років, 2 людини в діапазоні 31-35 років, 16 людей в діапазоні 36-40 років, 1 людина в діапазоні 41-45 років, 6 людей в діапазоні 46-50 років, по 1 людині в діапазонах 51-55 років та 56-60 років. Для наглядної презентації була створена таблиця з відсотковим співвідношенням (табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Розподіл досліджуваної вибірки за віком.

Вік досліджуваних	Кількісне та відсоткове співвідношення, (%)
25-30 років	3 особи (10%)
31-35 років	2 особи (7%)
36-40 років	16 осіб (54%)
41-45 років	1 особа (3%)
46-50 років	6 осіб (20%)
51-55 років	1 особа (3%)

56-60 років	1 особа (3%)
-------------	--------------

Також ми опитали вибірку на рахунок тривалості роботи у сфері викладацької діяльності. Результати: жодна людина з опитаних не працює викладачем менше півроку, 5 людей працюють в діапазоні від півроку до 1 року, 6 людей працюють від 2 до 5 років, 5 людей працюють від 6 до 10 років, і найбільша частина групи – 14 людей, працюють більше 10 років. Дані також представлені у відсотковому співвідношенні (табл. 2.5).

Таблиця 2.5 – Співвідношення досвіду роботи досліджуваних у даному навчальному закладі, (%).

Тривалість роботи	Кількісне та відсоткове співвідношення, (%)
<0,5 року	0 осіб (0%)
0,5-1 рік	5 осіб (17%)
2-5 років	6 осіб (20%)
6-10 років	5 осіб (17%)
>10 років	14 осіб (46%)

Наступні дані відсоткового співвідношення будуть представлені у таблиці (табл. 2.6). В опитувальнику було представлено 6 спеціалізацій, ми маємо такі показники: 8 викладачів мають гуманітарну спеціалізацію, 2 викладача – соціально-економічну, 4 викладача спеціалізацію у сфері легкої промисловості, 10 викладачів у сфері послуг, 4 викладача мають технічну спеціалізацію та 2 викладача фізично-математичну.

Таблиця 2.6 – Співвідношення основної спеціалізації досліджуваних, (%).

Спеціалізація	Кількісне та відсоткове співвідношення, (%)
----------------------	--

Сфера послуг	10 осіб (33%)
Гуманітарна	8 осіб (27%)
Технічна	4 особи (13%)
Легка промисловість	4 особи (13%)
Соціально-економічна	2 особи (8%)
Фізично-математична	2 особи (6%)

Також ми проаналізували способи відпочинку, яким надають перевагу досліджувані. Варіанти, з яких треба було вибрати не більше 3-х позицій, були такими: відпочиваю на природі, займаюсь спортом, займаюсь хобі, проводжу час з близькими, читаю, намагаюсь нічого не робити, дивлюсь телевізор, зустрічаюсь з друзями, намагаюсь більше спати, проводжу час у соціальних мережах, немає часу для відпочинку. Варіант «відпочиваю на природі» досліджувані обрали 12 разів, варіант «займаюсь спортом» обрали 5 разів, варіант «займаюсь хобі» обрали 6 разів, варіант «проводжу час з близькими» обрали 15 разів, варіант «читаю» обрали 3 рази, варіант «намагаюсь нічого не робити» обрали 1 раз, варіант «дивлюсь телевізор» обрали 4 рази, варіант «зустрічаюсь з друзями» обрали 8 разів, варіант «намагаюсь більше спати» 8 разів, варіант «проводжу час у соціальних мережах» обрали 5 разів, варіант «немає часу для відпочинку» обрали 3 рази. Відсоткове співвідношення представлено на гістограмі (рис. 2.7).

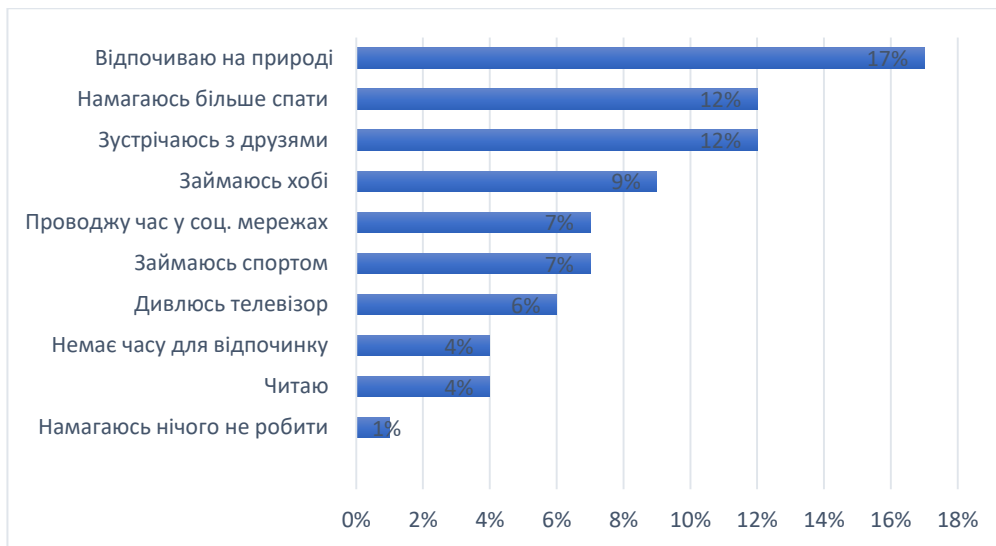


Рис. 2.7 Співвідношення видів відпочинку, яким надають перевагу досліджувані, (%).

Наступним етапом нашого дослідження є аналіз отриманих даних за допомогою кореляційного аналізу. У даному дослідженні були виявленні позитивно значущі і негативно значущі зв'язки. Надалі ми представимо детальний розбір отриманих даних.

Першочергово ми з'ясували, що у даної вибірки існує негативно значущий і позитивно значущий зв'язок між статтю досліджуваних та основною спеціалізацією ($r_s = -0,48$ та $r_s = 0,48$). Інші дані у цьому блоку аналізу не дали значимих показників.

Також дослідження показало, що існує значима кореляція між шкалами моделі Basic(Ph) та тривалістю роботи досліджуваних у даному навчальному закладі. Негативно значимий показник ми отримали між шкалою «емоції» та тривалістю роботи в категорії 0,5-1 рік ($r_s = -0,40$), а також у цій самій категорії тривалості роботи зі шкалою «фізіологія і діяльність» ($r_s = -0,60$). Позитивно значимий показник кореляції лише один і це поєднання шкали «емоції» і категорією тривалості роботи більше 10 років ($r_s = 0,33$). Отже, ми можемо припустити, що ті викладачі, які працюють в навчальному закладі протягом півроку-рік, можуть «ігнорувати», блокувати ресурсний канал «емоції» та «фізіологія та діяльність». Це може бути викликано новою обстановкою, періодом адаптації, підвищеними стресорами, збільшенням навантаження

тощо. Тоді як ті, хто працюють більше 10 років і є повністю адаптованими до умов роботи в навчальному закладі, особливостей стосунків у колективі тощо, частіше звертаються до «емоцій» задля отримання ресурсу.

Шкали моделі Basic(Ph) корелюють зі шкалами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Результати, які ми отримали: шкала «пізнання і думка» корелює зі шкалою «проблемно-орієнтована стратегія» ($r_s=0,34$); шкала «емоції» корелює зі шкалою «стратегія уникнення» ($r_s=0,41$); шкала «уява» корелює зі шкалою «емоційно-орієнтована стратегія» ($r_s=0,40$); шкала «уява» корелює з шкалою «стратегія уникнення» ($r_s=0,37$). Відповідно, ці дані свідчать про те, що досліджувані, які надають перевагу відновлення ресурсів через логіку і критичне мислення, найчастіше користуються копінговою стратегією, яка орієнтована конкретно на проблему і, відповідно, використовують свій ресурс – логічне мислення і «холодну голову». Тоді як ті, хто звик поповнювати ресурси за допомогою уяви, тобто звертаючись до своїх творчих здібностей, найчастіше використовують «емоційно-орієнтовану стратегію» або «стратегію уникнення». І якщо у першому випадку, перепрацювання стресу за допомогою творчих здібностей через емоції є досить екологічним та ефективним, то у випадку використання «уяви» задля «уникнення», може пророкувати негативні наслідки для особистості. Для наочності дані показані в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8 – Зв'язок між ресурсними каналами та копінг-стратегіями досліджуваних.

Ресурсні канали	Копінг-стратегії (коефіцієнт кореляції (r_s))*		
	«Проблемно-орієнтована»	«Емоційно-орієнтована»	«Уникнення»
«Пізнання і думка»	0,34		
«Емоції»			0,41
«Уява»		0,40	0,37

Примітка:

* $p \leq 0,05$

Було встановлено, що шкали моделі Basic(Ph) корелюють між собою, а саме: шкала «уява» корелює зі шкалами «віра і цінності» ($r_s=0,34$), «емоції» ($r_s=0,43$), «соціальний» ($r_s=0,49$); шкала «пізнання і думка» корелює зі шкалами «віра і цінності» ($r_s=0,31$) та «соціальний» ($r_s=0,35$); шкала «фізіологія і діяльність» корелює зі шкалами «віра і цінності» ($r_s=0,38$), «уява» ($r_s=0,35$), «пізнання і думка» ($r_s=0,34$). Всі значення є позитивно значимими.

Додатково загальний кореляційний аналіз представлений у Додатку В.

Висновки до розділу 2.

За результатами емпіричного дослідження можна зробити такі висновки:

1. Для дослідження копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій були використані такі методики: Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) та Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Mooli Lahad.

2. За методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» було встановлено, що у досліджуваній вибірці викладачів переважає проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Менше виражений прояв має стратегія уникнення і ще рідше зустрічається емоційно-орієнтована копінг-стратегія.

3. По результатам дослідження за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Mooli Lahad, у викладачів коледжу найбільше розвинуті ресурсні канали «віра і цінності», «пізнання і думка», «фізіологія і діяльність». Тоді як ресурсні канали «емоції», «соціальний» та «уява» мають майже рівний рівень прояву та не є домінуючими.

4. Шкали моделі Basic(Ph) корелюють зі шкалами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Відповідно, ці дані свідчать про те, що досліджувані, які надають перевагу відновлення ресурсів через логіку і критичне мислення, найчастіше користуються копінговою стратегією, яка орієнтована конкретно на проблему і, відповідно, використовують свій ресурс – логічне мислення і «холодну голову». Тоді як ті, хто звик поповнювати ресурси за допомогою уяви, тобто звертаючись до своїх творчих здібностей, найчастіше використовують «емоційно-орієнтовану стратегію» або «стратегію уникнення».

5. Гіпотеза нашого дослідження підтвердилася. У викладачів коледжу домінують проблемно-орієнтована стратегія та стратегія уникнення, а серед ресурсних каналів найбільш розвинуті «віра і цінності», «пізнання і думка».

РОЗДІЛ 3. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ- МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Розвиток ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій як предмет психологічних досліджень.

Надзвичайні ситуації завжди вимагають реагування копінгу задля перепрацювання об'єму стресового навантаження, яке відчуває індивід. Для ефективного стресоподолання необхідний дієвий копінг, який базується на ресурсних каналах особистості. Таким чином, особистість задіює всі свої актуальні здібності і навички задля найбільш ефективного проходження труднощів. Відповідно до категорії досліджуваних, копінг має працювати таким чином, аби вони мали змогу ефективно здійснювати свою професійну діяльність, в яку входить відповідальність за інших осіб.

Таким чином, спираючись на результати дослідження, ми можемо стверджувати, що розвитком ефективних копінг-механізмів для даної вибірки є підсилення ресурсних каналів «пізнання і думка» та «уява», які допомагатимуть актуалізувати «проблемно-орієнтовану» і «емоційно-орієнтовану» копінг-стратегії, які, у свою чергу, допоможуть ефективніше справлятися зі стресами від професійної діяльності та загальним впливом зовнішніх подій.

Для розвитку ефективних копінг механізмів та підсилення ресурсних каналів, ми пропонуємо такі дії:

1. Психоедукація. У даному випадку психоедукація має включати інформацію про стрес загалом, його різновиди, наслідки, вплив тощо.
2. Дослідження власних ресурсних каналів задля розуміння своїх ефективних способів відновлення і впровадження їх постійного застосування в житті.

3. Самосвідомість. Формування навички розпізнавання своїх станів і потреб організму.

4. Формування корисних і екологічних соціальних контактів задля отримання якісної підтримки і змоги надавати цю підтримку іншим.

5. Формування навичок таймменеджменту, які допоможуть розподіляти свій час, звертатися до власних наповнених ресурсів та актуалізовувати копінги.

6. Трансформація звичок, зміна погляду на спосіб життя, харчування, режим сну тощо.

7. Хоббі та дозвілля. Формування здатності до якісного відпочинку у тому форматі, якого особистість потребує.

8. Робота з власними кордонами задля збереження своєї внутрішньої індивідуальної цілісності.

Отже, працювати з даною вибіркою задля досягнення поставлених цілей можна шляхом психокорекційної та психорозвивальної роботи. Під час взаємодії рекомендовано використати психоосвітній компонент, покращити рівень самопізнання та актуалізувати навички самопомоги. За рахунок такого підходу ми зможемо сприяти розвитку ефективних копінг-механізмів на декількох рівнях.

Першочергово необхідно задіяти індивідуальний рівень роботи, який включає в себе психодіагностику, психоедукацію з питань стресу, ресурсних каналів, копінг-стратегій, самосвідомості, таймменеджменту тощо.

На організаційному рівні розвиток ефективних копінг-механізмів відбувається за допомогою організації постійної групи, яка проходить групи підтримки, що допоможуть краще пізнати себе та сформувати якісні соціальні зв'язки, тренінги, які нададуть змогу отримати просвітній компонент, а також індивідуальні консультації та терапію.

Підсумовуючи, розвиток ефективних копінг-механізмів працівників коледжу в умовах надзвичайних ситуацій полягає в роботі на індивідуальному та організаційному рівнях, включаючи роботу з актуалізації індивідуально-

психологічних якостей, а також професійно-організаційних характеристик діяльності.

3.2. Модель технології розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій

Ми вважаємо, що для даної вибірки досліджуваних, при створенні моделі технології розвитку ефективних копінг-механізмів, важливо спиратися на такий психологічний метод, що передбачає групову форму роботи. Такий формат зможе допомогти реалізувати поставлені задачі, сформувати групу, що зможе якісно надавати підтримку, ділитися досвідом, переживаннями тощо, а також дозволить зібрати якомога більшу кількість викладачів, враховуючи їх рівень основної зайнятості.

Проаналізувавши всі форми групової роботи, ми дійшли висновку, що у даному випадку, найкращою формою групової роботи є психологічний тренінг. Під час тренінгової взаємодії в учасників є можливість дослідити свої думки, емоції та поведінку, що сприяє глибшому розумінню себе. Також учасники мають змогу опанувати ефективні механізми подолання стресу, тривоги тощо, що сприятиме їхній стійкості та емоційному благополуччю. До того ж, сама взаємодія під час тренінгу, його структурованість, чіткість, сама по собі сприяє зниженню стресу, формуванню стану «тут і тепер». На тренінгу учасники можуть покращити навички спілкування, здобути стратегії вирішення конфліктів конструктивним методом, підвищити власну самооцінку за рахунок зміни поведінкових та мисленевих патернів тощо [3]. Всі ці надбання та багато інших є прикладами переваг психологічного тренінгу як метода активного впливу.

Важливо зазначити, що ефективність психологічного тренінгу може відрізнятися для кожного з учасників.

Основними завданнями психологічного тренінгу розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій є:

1. Психоедукація і детальне вивчення феномену стресу.

2. Діагностика та самоусвідомлення психологічного стану учасниками, розуміння власних ресурсних каналів, переважаючих копінг-стратегій та їх ефективність.

3. Підтримання та наповнення ресурсами, формування навичок ефективного відновлення, самодопомоги, що дозволить викладачам якісно справлятися зі складнощами та актуалізувати індивідуально-ефективні копінги.

4. Корекція поведінкових патернів, які провокують накопичення стресу, задля досягнення довготривалих цілей.

Отже, модель технології корекції професійного вигорання працівників благодійних організацій має включати інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційний компоненти.

На нашу думку, найшвидшої реалізації поставлених завдань, можна досягти за допомогою компонентів когнітивно-поведінкового напрямку.

Когнітивно-поведінкова терапія – широко використовуваний терапевтичний підхід у психології. КПТ базується на передумові, що думки, почуття та поведінка взаємопов'язані, і зміна негативних моделей мислення може призвести до змін в емоціях і поведінці. Когнітивно-поведінковий напрямок сприяє зосередженню на думках, наголошує на виявленні та випробуванні негативних моделей мислення та когнітивних спотворень, які сприяють негативним емоціям. Під час такої форми роботи клієнти вчаться змінювати негативні думки на більш збалансовані та реалістичні, сприяючи більш здоровому стану. КПТ працює з встановленням досяжних цілей і роботою над ними, що є ключовим аспектом і допомагає учасникам відновити відчуття контролю та досягнення. У випадках тривоги або фобій, експозиційна терапія використовується для поступового протистояння та подолання ситуацій, що викликають страх, зменшуючи поведінку (стратегію) уникнення. Цей компонент є надважливим для реалізації в цій вибірці, адже дослідженням було встановлено, що викладачі використовують цю стратегію пріоритетно.

Когнітивно-поведінковий напрям практикує усвідомлення «тут і зараз», інтеграція технік усвідомленості допомагає людям залишатися зосередженими на теперішньому моменті, зменшуючи тривогу щодо майбутнього або роздуми про минуле [1].

Також, як було зазначено у попередньому розділі, для актуалізації ресурсного каналу «уява», є доцільним робота з творчими здібностями. Саме тому ми вважаємо, що окрім КПТ треба впровадити застосування арт-терапії.

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчий процес створення мистецтва для покращення психічного здоров'я та благополуччя. Це надає людям засоби самовираження, коли вербальне спілкування може бути складним[2].

Основним аспектом арт-терапії є можливість творчого самовираження. Арт-терапія дозволяє людям виражати думки, почуття та досвід за допомогою творчого вираження, а не покладатися виключно на вербальне спілкування. Це творче вираження і сам творчий процес допомагає відслідкувати власні емоції і переживання та виразити їх через символи. Також створення мистецтва може забезпечити катарсисне вивільнення емоцій, дозволяючи людям переробляти складні почуття та впоратися з ними. А участь у творчому процесі може бути усвідомленою діяльністю, яка сприяє розслабленню та зменшенню стресу [2].

Арт-терапію можна проводити в індивідуальних сеансах терапії, що дозволяє персоналізувати дослідження. Проте групова арт-терапія забезпечує спільноту підтримки, де люди можуть ділитися та спілкуватися через свої творчі прояви. Арт-терапія може бути інтегрована в традиційні терапевтичні підходи, покращуючи вербальне спілкування разом із творчим самовираженням. Арт-терапія показана всім віковим категоріям, в незалежності від творчих навиків і здібностей. У випадку арт-терапії, відсутність художніх здібностей часто є перевагою як для діагностичної роботи, так і для індивідуально-особистісної [2].

Підсумовуючи, можемо стверджувати, що програма для розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу має в себе включати КПТ-компоненти, а також методи арт-терапії.

3.3. Програма розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій як корекційно-розвивальна програма

В рамках нашої роботи було створено методичне забезпечення програми розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу. Ця програма містить інформаційно-смысловий, діагностичний та корекційний компоненти.

Ми вважаємо, що задля ефективної реалізації технології розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу дозволить покращити індивідуальні компетенції, які сприяють подоланню професійного та загального зовнішнього стресу: розуміння власних ресурсів, самосвідомість, соціальність, особистий таймменеджмент тощо.

Мета програми: розвиток ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу.

Завдання програми:

1. Отримання якісних знань і розуміння особливостей переживання стресу, активації копінг-механізмів, ресурсних каналів.
2. Дослідження власних ресурсних каналів, переважаючих копінг-стратегій задля якісного впровадження нових навичок і покращення загального самопочуття.
3. Практичне ознайомлення з методами та засобами наповнення власних ресурсних каналів та розвитку ефективних копінг-механізмів.

Критеріями залучення до участі в програми є викладацький стаж та працевлаштування у навчальному закладі, який є базою нашого дослідження.

Розроблена програма складається з декількох **етапів:**

1. Знайомство учасників, визначення плану роботи, очікувань, правил роботи в групі тощо.

2. Ознайомлення із поняттям стресу, його впливом, наслідками та індивідуально-особистісними і фізіологічними стратегіями подолання.
3. Дослідження власних ресурсних каналів та копінг-механізмів, аналіз їх ефективності. Самодослідження причинно-наслідкових зв'язків.
4. Формування навичок самопомоги, саморегуляції, ресурсонаповненості задля активізації ефективних копінг-механізмів.
5. Отримання навичок таймменеджменту, їх впровадження та аналіз змін.
6. Створення чіткого плану дій щодо піклування про себе та свої ресурси, який впроваджуватиметься доти, доки зміна образу життя та звичок не сформується в навичку.

Організація занять: програма передбачає 6 тренінгових зустрічей, кожна з яких триває 90 хв.

Повний зміст тренінгової програми з описом вправ міститься у додатку до кваліфікаційної роботи (див. додаток Б). Натомість, нижче представлено **структуру занять**.

Заняття 1. «Знайомство. Психологія стресу, його прояви, симптоми, наслідки».

Мета: знайомство, початок формування групи, визначення плану роботи, очікувань, правил роботи в групі тощо.

Вступ до тренінгу:

1. Привітання, проговорення мети, завдань та плану тренінгової програми.
2. Знайомство, проговорення очікувань та встановлення правил.

Інформаційно-смісловий компонент: «Стрес, його причини, прояви, симптоми, наслідки».

- *Індивідуальна робота:* вправа «Портрет стресу» (формування загальної картини знань, вражень про стрес, особистісного відношення до цього явища).

- *Робота в міні-групах та групове обговорення:* «Як розпізнати стрес на трьох етапах».

- *Міні-лекція:* «Що таке стрес: дистрес та еустрес. Причини, прояви, симптоми, наслідки».

Діагностичний компонент: «Оцінка рівня стресостійкості».

- *Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації* (автори Д. Холмс, К. Раге).

Корекційно-розвивальний компонент: «Способи самопомоги для боротьби зі стресом»

- *Робота в групах:* складання списку занять, які можуть допомогти відновитися на кожному з базових рівнів: тіло, контакти, сенси, діяльність.

- *Арт-терапія:* «Зірка почуттів» (виконання вправи задля зближення групи, розблокування справжніх емоцій і почуттів, компонент самосвідомості).

Підведення підсумків тренінгу. Шерінг

Заняття 2. Індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання.

Мета: усвідомлення та аналіз індивідуально-особистісних і фізіологічних стратегій стресоподолання, формування навичок свідомого самоконтролю.

- *Вступ до тренінгу* (мета, завдання тренінгу; рефлексивне коло - виявлення очікувань щодо зустрічі).

- *Криголом:* «коли я була/був маленькою/маленьким...».

Інформаційно-смісловий компонент: «Індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання».

- *Мозковий штурм:* «Як ми щоденно боремося зі стресами».

- *Міні-лекція:* «Індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання».

Діагностичний компонент: «Виявлення індивідуально-психологічних стратегій стресоподолання».

- Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) (Додаток 1).

Корекційно-розвивальний компонент: «Формування навичок свідомого самоконтролю».

- *Арт-терапія:* вправа «Малюємо почуття» (усвідомлення та вираження почуттів, що допомагає відбутися процесу самоусвідомлення і якісно реагувати на стресові події).
- *Робота з колом:* обговорюємо почуття та емоції, які виникають у надзвичайних ситуаціях, як ми з ними справляємось, що вони нам «дають».
- *Підведення підсумків тренінгу. Шерінг.*
- *Домашнє завдання:* спробувати фіксувати почуття та емоції, називати їх і зображувати.

Заняття 3. Внутрішні ресурси як основа боротьби зі стресом.

Мета: дослідження, усвідомлення та аналіз власних ресурсів і ресурсних каналів, що допомагають впоратися зі стресом, їх актуалізація.

- *Вступ до тренінгу:* мета, завдання тренінгу; рефлексивне коло; обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі.

Діагностичний компонент: «Дослідження власних ресурсів та ресурсних каналів».

- Методика «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» (Mooli Lahad).
- *Робота в групах та групове обговорення:* «Що таке ресурси і які доступ до яких ресурсів ми маємо щодня».
- *Робота в парах:* розповісти партнеру про те, що надихає, дозволяє відволіктися, наповнитися та відновити сили.

Інформаційно-смісловий компонент: «Зв'язок наповненості ресурсів з ефективністю роботи копінг-механізмів та стресоподоланням у підсумку».

- *Інформаційне повідомлення:* «Зв'язок ресурсів і копінг-механізмів».

Корекційно-розвивальний компонент: «Аналіз переважаючих ресурсних каналів за методикою, життєвих акцентів, поєднання звичок з реальними індивідуальними потребами».

- *Індивідуальна робота:* аналіз переважаючих ресурсних каналів.
- *Арт-терапія:* методика «Річка життя» (зображення індивідуальних особливостей відношення до життя, відношення з оточуючими, усвідомлення цього процесу).

- *Індивідуальна робота:* створення порівняльної таблиці «Треба-роблю-можу робити» задля візуального порівняння своїх ресурсних потреб, своїх дій для відновлення ресурсів і того, що можна покращити.

- *Підведення підсумків тренінгу. Шерінг.*

- *Домашнє завдання:* впровадити хоча б декілька способів відновлення ресурсів, відслідкувати зміни самопочуття, прописати на папері свої спостереження.

Заняття 4. Таймменеджмент як інструмент саморегуляції та стресоподолання.

Мета: ознайомлення із тонкощами таймменеджменту, основними техніками опанування часу задля внутрішньої регуляції.

- *Вступ до тренінгу:* мета, завдання тренінгу; рефлексивне коло; обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі.

Інформаційно-смісловий компонент: «Методи управління часом задля зменшення емоційної напруги».

- *Міні-лекція:* «Способи управління часом задля зменшення емоційної напруги, активізації ресурсів та подолання стресового навантаження»

Діагностичний компонент: «Визначення особистих потреб та шляхів їх задоволення».

- *Робота в міні-групах:* поділитися один з одним та сформувавши план дня, створити відсоткову балансну модель розподілу справ за компонентами тіло, діяльність, сенси, контакти.

Корекційно-розвивальний компонент: «Опанування методів таймменеджменту».

- *Індивідуальна робота:* розробити власний SWOT-аналіз, проаналізувати результат.

- *Арт-терапія:* методика «Терапевтичний триптих» (робота з Я-концепцією, образом Я, самооцінкою).

- *Підведення підсумків тренінгу. Шерінг.*

- *Домашнє завдання:* впровадити зміни у розпорядок дня, систематизувати графік задля збалансування стану і напрацювань навичок саморегуляції, спостереження прописати.

Заняття 5. Самодопомога, саморегуляція, турбота про себе.

Мета: формування навичок турботи про себе, опанування вправ з саморегуляції та самопомоги.

- *Вступ до тренінгу:* мета, завдання тренінгу; рефлексивне коло; обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі.

Інформаційно-сисловий компонент: «Як правильно піклуватися про себе і чим це допоможе на шляху подолання стресу».

- *Групове обговорення:* рефлексія на тему турботи про себе, обговорення методів, які учасники вже використовують і що загалом знають про способи самопомоги.

Діагностичний компонент: «Звички, образ життя, копінги».

- *Робота в групах:* вправа «Кола контролю», аналіз і обговорення результатів.

Корекційно-розвивальний компонент: «Опанування навичок самодопомоги та регуляції станів».

- *Самодопомога:* «Заземлення», «Відчеплення з гачка», «Дихання по квадрату».
- *Індивідуальна робота:* учасники прописують те, що вони вже зробили сьогодні задля піклування про себе. Обговорення в групі.
- *Арт-терапія:* методика «Малюнок теперішнього стану» (ресурсна вправа, яка допоможе проаналізувати свій стан і відслідкувати зміни).
- *Підведення підсумків тренінгу. Шерінг.*
- *Домашнє завдання:* використовувати навички самодопомоги у ситуаціях, які викликають небажану емоційну або поведінкову реакцію, проаналізувати зміни, прописати спостереження.

Заняття 6. Підведення підсумків та завершення тренінгового курсу.

Мета: підведення підсумків тренінгу, отримання зворотнього зв'язку; аналіз успіхів та постановка цілей.

Вступ до тренінгу: мета, завдання тренінгу; рефлексивне коло; обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі.

Інформаційно-смісловий компонент: «Аналіз очікувань, обговорення рівня їх реалізації, самоаналіз себе як особистості протягом курсу занять».

- *Робота в парах або міні-групах:* обговорення власних інсайтів, успіхів, невдач, вражень тощо. Формування опорного плану на недалеке майбутнє.
- *Інформаційне повідомлення:* «Наші думки – емоції – дії і рішення».

Діагностичний компонент: «Формування чіткого розуміння плану дій і стилю життя задля підтримання свого ресурсного стану і подолання стресу».

- *Арт-терапія:* методика «Метафоричний автопортрет» (дослідження глибинного ставлення до себе, усвідомлення своїх сил і можливостей).

Корекційно-розвивальний компонент: «Усвідомлення можливості досягнення будь-яких цілей при правильному процесі цілепокладання».

- *Індивідуальна робота:* Техніка добре сформованого результату.
- *Групова робота:* побажання і компліменти на «Долонці» (учасники обводять свою долоньку на папері і після кожен, хто хоче, підходить і прописує побажання або комплімент на спині власника аби він не бачив побажань до моменту завершення вправи).
- *Рефлексивне коло:* підведення підсумків тренінгу (рекомендації та зворотній зв'язок).

Підсумовуючи, дана програма включає в себе всі компоненти, які будуть ефективними для реалізації поставлених цілей та завдань та має на меті підсилення, наповнення ресурсами учасників, які її проходять.

3.4. Апробація програми розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій

Нами була проведена апробація програми розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу. Загалом, ми розробили і провели 6 зустрічей, тривалістю у півтори години в очному форматі. Учасниками зустрічей були викладачі вищого професійного навчального закладу м. Суми.

Для досягнення мети і вирішення поставлених задач були проведені констатувальний і формувальний частини експерименту. Констатувальне дослідження проводилось на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Сумський центр професійно-технічної освіти з дизайну та сфери послуг».

Дослідження проводили в два етапи:

I етап – *констатувальний експеримент;*

II етап – *формувальний експеримент.*

На етапі *констатувального* експерименту фіксувався показник сформованих копінг-механізмів викладачів коледжу, а також домінування ресурсних каналів.

Формувальний експеримент передбачав активне формування характеристики, яка вивчається, в процесі спеціально організованої експериментальної технології розвитку.

Метою формувального експерименту стала організація корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на активізацію «корисних» копінгів, самосвідомості, навичок самодопомоги, актуалізацію ресурсних каналів.

На етапі формувального експерименту, нами була залучена група досліджуваних, які приймали участь в емпіричному дослідженні за темою кваліфікаційної роботи та додаткова група викладачів у кількості 10 осіб. Відповідно, основна група досліджуваних пройшла зазначену методика («Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) перед початком впровадження програми технології розвитку та після її проходження. Контрольна група була опитана за допомогою тієї ж методики також двічі, проте в проміжку між діагностуванням вперше і вдруге, не приймала участь у програмі технології розвитку.

Програма технології розвитку була розроблена відповідно до отриманих результатів емпіричного дослідження, які свідчили про домінування у викладачів коледжу проблемно-орієнтованої копінг-стратегії (середнє значення 54,71) та стратегії уникнення (середнє значення 41,75) за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Відповідно, своєю задачею ми визначили підсилення та актуалізацію емоційно-орієнтованої копінг стратегії та зменшення актуальності стратегії уникнення.

Основна група досліджуваних після проходження програми технології розвитку ефективних копінг-механізмів зазначала у формі зворотнього зв'язку, що навички, які вони отримали протягом відвідування зустрічей, допомагають якісніше справлятися зі стресовими станами. Наприклад, декілька учасників зазначали, що техніки на заземлення допомагають опанувати емоційне збудження, якісно виразити свої почуття та бажання, що сприяє ефективній комунікації. Також, деякі з учасників наголошували, що

після відвідування зустрічі у них покращилася якість сну, швидкість засинання. Найбільше позитивних відгуків ми отримали з приводу методик арт-терапії. Учасники зазначали, що дуже рідко звертаються до малювання, проте ця справа викликає у них найбільш позитивні емоції, допомагає зупинити потік думок, систематизувати їх, відчувати себе, свій стан та емоції. Відповідно, окрім загального зворотнього зв'язку ми провели повторне опитування за допомогою методики, яка використовувалася на початку. Нами було встановлено, що після впровадження технології розвитку, у досліджуваних змінилися показники за шкалами копінг-стратегій, а саме: середнє значення за шкалою проблемно-орієнтованої копінг стратегії мало показник у 56,34; середнє значення за шкалою емоційно-орієнтованої копінг-стратегії мало показник у 43,75; середнє значення за шкалою стратегії уникнення мало показник у 39,75. Порівняльна таблиця показників представлена у табл. 3.1.

Таблиця 3.1 – Показники основної групи досліджуваних до проведення технології розвитку та після.

Показники основної групи до проведення технології			Показники основної групи після проведення технології		
Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення
54,71	38,45	41,75	56,34	43,75	39,75

Для аналізу статистично значущих відмінностей між двома групами ми використали t-критерій Вілкоксона. Ми отримали значимі показники, t-критерій $p < 0,01$. Дані для порівняння представлені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2 – Співвідношення показників основної групи за t-критерієм Вілкоксона до проведення технології та після.

	Показники «до»			Показники «після»		
	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення
Мода	64	26	31	51	36	30
Медіана	53	37,5	41	54	42	39
Стандартне відхилення	8,97	10,39	9,24	7,78	9,23	9,57
Дисперсія	80,47	108,08	85,5	60,57	85,23	91,58
Ексцес	-0,76	-0,44	-1,45	-0,55	-0,64	-1,54
Асиметрія	0,23	0,53	0,08	0,37	0,55	0,12

Можемо стверджувати, що результати опитування змінилися. Показники стандартного відхилення за шкалами «проблемно-орієнтована стратегія» та «емоційно-орієнтована стратегія» зменшилися, тоді як за шкалою «уникнення» зросли. Ми бачимо позитивну тенденцію до актуалізації емоційно-орієнтованої стратегії, чому могло сприяти використання методів арт-терапії та звернення до самосвідомості. Також можна відслідкувати підвищення показника за проблемно-орієнтованою копінг-стратегією, можемо припустити, що цьому сприяли когнітивно-поведінкові методи роботи, які використовувалися в технології розвитку. Найголовнішим результатом роботи ми вважаємо зниження показника за шкалою стратегії уникнення та зміна його порядку з другої домінуючої стратегії та останнє третє місце.

Контрольна група була нами опитана також двічі. На початку формувального експерименту показники досліджуваних за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) були такі: проблемно-орієнтована копінг стратегія – середнє значення 55,21; емоційно-орієнтована копінг-стратегія – середнє значення 38,75; стратегія уникнення – середнє

значення 46,56. Відповідно, через 2 тижні, нами було проведено повторне опитування за допомогою цієї ж методики. Варто зазначити, що протягом 2-х тижнів, досліджуванні не відвідували зустрічі в рамках впровадження технології розвитку. Після обрахунку даних, які ми зібрали, ми отримали такі результати: проблемно-орієнтована копінг стратегія – середнє значення 56,41; емоційно-орієнтована копінг-стратегія – середнє значення 36,21; стратегія уникнення – середнє значення 46,86. Аналіз значимих відмінностей показав, що у даної вибірки не відбулося помітних змін, які могли б відобразитися на статистичних показниках. Для порівняння даних отримані показники винесені нижче. Порівняльна таблиця показників представлена у табл. 3.3.

Таблиця 3.3 – Співвідношення показників контрольної групи за t-критерієм Вілкоксона до проведення технології та після.

	Показники «до»			Показники «після»		
	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення	Проблемно-орієнтована	Емоційно-орієнтована	Уникнення
Мода	49	44	56	49	36	56
Медіана	53	38,5	44,5	54,5	36	44,5
Стандартне відхилення	9,02	7,76	8,01	8,08	6,23	7,72
Дисперсія	81,51	60,23	64,27	65,37	38,84	59,73
Ексцес	-0,52	-0,80	-1,92	-0,96	1,09	-1,82
Асиметрія	0,55	0,39	0,17	0,53	0,57	0,16

Проаналізувавши, можемо зазначити, що відбулися деякі коливання значень. Проте, яскравих змін, на нашу думку, не відбулося. Ми можемо побачити, що показники стандартного відхилення за шкалами «проблемно-орієнтована стратегія» та «емоційно-орієнтована стратегія» зросли, проте

показники за шкалою «уникнення» навпаки знизилися. Такі результати є повністю протилежними тим, що ми отримали в основній групі. Варто зазначити, що коливання показників у групі, що не проходила технологію розвитку також можлива, адже на це впливають і зовнішні фактори також. Проте, підвищення значення проблемно-орієнтованої копінг-стратегії не мало впливу на зниження показників за шкалою стратегії уникнення. Відповідно, ми можемо стверджувати, що позитивних змін у даній вибірці не відбулося.

Отже, підсумовуючи результати формувального експерименту варто зазначити, що розроблена нами технологія розвитку є ефективним інструментом, що дозволив досягти поставлених завдань.

Група викладачів, які приймали участь у програмі розвитку ефективних механізмів загалом відгукувалася позитивно про зустрічі, які відбулися. Не дивлячись на те, що питання стресоподолання зараз дуже актуальне, більшість не були знайомі з інформацією, яка викладалася на зустрічах. Учасники, які відвідали першу зустріч, повним складом відвідували і наступні. Також дуже позитивний зворотній зв'язок ми отримали на рахунок арт-терапевтичних вправ. Одним з наших завдань було активізувати ресурси, задіяти їх і навчитися їх відновлювати. Учасники зазначали, що саме арт-терапевтичні вправи допомогли достукатися до внутрішньої дитини, подарували їй радість та стан безтурботності. За словами деяких, вправи когнітивно-терапевтичного формату також були дуже ефективними і дозволили опанувати навичку структурування своїх реакцій, навчили вибудовувати ефективний план дій та справлятися зі складнощами. Загальне враження від проведеної роботи цілком позитивне, проте були деякі складнощі з довірою та розкриттям у зв'язку з тим, що учасники є представниками сформованого колективу, який щоденно зустрічається та спілкується в інших субординаційних рамках на роботі.

Отже, апробація відбулася на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Сумський центр професійно-технічної освіти з дизайну та сфери послуг», всього було проведено 6 зустрічей по півтори години. Отримані нами результати основного і контрольного дослідження свідчить

про ефективність розробленої програми. Для підвищення ефективності технології ми б рекомендували залучати до зустрічей викладачів різних навчальних закладів аби досягти найкращого особистісного розкриття та загального відчуття довіри в групі.

Висновки до розділу 3.

1. Розвитком ефективних копінг-механізмів для даної вибірки є підсилення ресурсних каналів «пізнання і думка» та «уява», які допомагатимуть актуалізувати «проблемно-орієнтовану» і «емоційно-орієнтовану» копінг-стратегії.

2. Під час взаємодії рекомендовано використати психоосвітній компонент, покращити рівень самопізнання та актуалізувати навички самодопомоги.

3. Розвиток ефективних копінг-механізмів працівників коледжу в умовах надзвичайних ситуацій полягає в роботі на індивідуальному та організаційному рівнях, включаючи роботу з актуалізації індивідуально-психологічних якостей, а також професійно-організаційних характеристик діяльності.

4. Психологічний тренінг має ряд переваг для реалізації створеної програми, повний перелік представлений у розділі.

5. У розробленій програмі представлено 4 основні завдання психологічного тренінгу-розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.

6. Модель технології корекції професійного вигорання працівників благодійних організацій має включати інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційний компоненти.

7. Найшвидшої реалізації поставлених завдань, можна досягти за допомогою компонентів когнітивно-поведінкового напрямку.

8. Для актуалізації ресурсного каналу «уява», є доцільним робота з творчими здібностями. Саме тому ми вважаємо, що окрім КПТ треба впровадити застосування арт-терапії.

9. Дана програма включає в себе всі компоненти, які будуть ефективними для реалізації поставлених цілей та завдань та має на меті підсилення, наповнення ресурсами учасників, які її проходитимуть.

10. З метою апробації було проведено 6 зустрічей з викладачами навчального закладу, тривалістю півтори години кожна. Під час занять було реалізовано інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальні компоненти. Результати, що були отримані після формувального експерименту, свідчать про ефективність створеної програми.

11. Якісна реалізація технології сприятиме розвитку ефективних копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота здобувача ступеня магістра психології присвячена дослідженню технології розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій. Кваліфікаційна робота передбачає визначення теоретичних засад вивчення копінг-механізмів, емпіричне дослідження копінг-механізмів викладачів коледжу, обґрунтування особливостей технології розвитку та розробка й апробація програми розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.

1. Поняття «копінг», або способи боротьби зі стресом, розглядається як діяльність особистості за вимогами підтримання або збереження балансу між середовищем і ресурсами особистості, що відповідають цим вимогам. Копінг-стратегії включають певні психологічні механізми (усвідомленої саморегуляції та психологічного захисту). Ефективні (активні) копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, сприяють психологічному комфорту та здоров'ю. В свою чергу, неефективні (пасивні) стратегії – уникання (активне, пасивне), спрямовані на зняття емоційного напруження, приводять до тимчасового комфорту, тому що ситуація не вирішується та продовжує впливати на особистість.

2. Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки. Психологічну структуру діяльності викладача характеризує система його послідовних взаємопов'язаних дій, що спрямовані на досягнення поставлених цілей внаслідок розв'язання педагогічних задач.

3. Для дослідження копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій були використані такі методики: Методика

«Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) та Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Mooli Lahad.

4. За методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» було встановлено, що у досліджуваній вибірці викладачів переважає проблемно-орієнтована копінг-стратегія. Менше виражений прояв має стратегія уникнення і ще рідше зустрічається емоційно-орієнтована копінг-стратегія. По результатам дослідження за методикою «Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph» або «Місток над прірвою» Mooli Lahad, у викладачів коледжу найбільше розвинуті ресурсні канали «віра і цінності», «пізнання і думка», «фізіологія і діяльність». Тоді як ресурсні канали «емоції», «соціальний» та «уява» мають майже рівний рівень прояву та не є домінуючими.

5. Шкали моделі Basic(Ph) корелюють зі шкалами методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Відповідно, ці дані свідчать про те, що досліджувані, які надають перевагу відновлення ресурсів через логіку і критичне мислення, найчастіше користуються копінговою стратегією, яка орієнтована конкретно на проблему і, відповідно, використовують свій ресурс – логічне мислення і «холодну голову». Тоді як ті, хто звик поповнювати ресурси за допомогою уяви, тобто звертаючись до своїх творчих здібностей, найчастіше використовують «емоційно-орієнтовану стратегію» або «стратегію уникнення».

6. Результати емпіричного дослідження показали, що викладачі найчастіше звертаються до «проблемно-орієнтованої копінгової стратегії» та «стратегії уникнення». Відповідно, отримані показники свідчать про потребу у створенні корекційно-розвивальної програми, тому нами було розроблене методичне забезпечення. Технологія розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій розроблена на основі когнітивно-поведінкового підходу з елементами арт-терапії. Програма

складається з 6 занять у тренінговому форматі, тривалість кожного – 90 хвилин.

7. Апробація програми відбулася в рамках 6 зустрічей з викладачами навчального закладу, тривалістю півтори години кожна. Під час занять було реалізовано інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальні компоненти. Результати, що були отримані після формувального експерименту, свідчать про ефективність створеної програми.

8. Якісна реалізація технології сприятиме розвитку ефективних копінг-механізмів та ресурсних каналів викладачів коледжу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боснюк В. Ф., Олефір В. О., Перелигіна Л. А. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. Харків, 2016. 158 с.
2. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. 2018. 33-49 с.
3. Вестбрук Д. Вступ у КПТ. Львів : «Свічадо», 2014. URL: https://manusbook.com/9070_KPT_EBook_Promo/14/ (дата звернення: 13.11.2023).
4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості : Збірник наукових праць КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2015. С. 40-47 URL: <http://surl.li/gteat> (дата звернення: 12.12.2022).
5. Вознесенська О. Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. : Практичний посібник. Київ, 2015. 50 с. URL: <https://uhrf.org/download/3.pdf> (дата звернення: 12.12.2022).
6. Волошин П. В., Шестопалова Л. Ф., Підкоритов В. С. Медико-психологічні аспекти екстремальних подій та проблема посттравматичних стресових розладів. *Міжнародний медичний журнал*. 2000. С. 31–34. URL: <http://surl.li/oladq> (дата звернення: 12.12.2022).
7. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. № 24. С. 282–288.с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62 (дата звернення: 12.12.2022).
8. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С.

368–379. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32 (дата звернення: 12.12.2022).

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

10. Іваницька О. С. Розвиток тьюторства у закладах вищої освіти Німеччини : дис. ... канд. психол. наук. 13.00.01. Львів, 2019. 270 с. URL: <https://ena.lpnu.ua/items/551b7f07-7fec-49ea-b219-6044277ebbb2> (дата звернення: 12.12.2022).

11. Карапетова О. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. 2020. № 2 (20). С. 34–39. URL: <http://surl.li/ndkle> (дата звернення: 13.11.2023).

12. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навчальний посібник. Дрогобич, 2015. 78 с. URL: <http://surl.li/fobci> (дата звернення: 13.11.2023).

13. Корепанова Н. В. Професійно-особистісне становлення і розвиток педагога. *Педагогіка*. 2003. № 3. С. 66-71.

14. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.

15. Кузьмін Є. Л. Методика прогресивної релаксації в службовій діяльності офіцера-психолога внутрішніх військ МВС України. *Науковий вісник Простір арт-терапії*. 2012. № 1 (31). С. 286–294. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2%281%29_36 (дата звернення: 12.12.2023).

16. Куліш А. Емпатія як фактор психологічно комфортної взаємодії учасників педагогічного процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 107-112. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/78041101.pdf> (дата звернення: 15.12.2022).

17. Левківський М. Історія педагогіки: навчально-методичний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 190 с. URL: <http://surl.li/eklql> (дата звернення: 15.12.2022).
18. Малазонія С. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. ... на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.
19. Медвідь Є. Основи глибинної психології : навчальний посібник. Ніжин, 2016. 203 с. URL: <http://surl.li/aulkw> (дата звернення: 12.12.2022).
20. Мороз О. Педагогіка і психологія вищої школи : навчальний посібник для молодих викладачів, аспірантів і майбутніх магістрів. Київ, 2003. 267 с.
21. Музика О. Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016.–С.167-175. URL: https://lib.iitta.gov.ua/704990/1/Muzyka_O_L_ZPROKS_IP.pdf (дата звернення: 12.12.2022).
22. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Харків : Вид-во «Право», 2014. 584 с.
23. Пліско В. І. Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності: монографія. Київ : Вид-во «Науковий світ», 2002. 304 с.
24. Сивогракова З. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія* : збірник наукових праць. 2007. № 22. С. 159-169. URL: <http://surl.li/nflqq> (дата звернення: 12.12.2022).
25. Сивогракова З. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія* : збірник наукових праць. 2007. Вип. 22. С.159-169.
26. Склень О. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. психол.

наук : 19.00.09. Харків, 2008. 220 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2087/1/coping.pdf> (дата звернення: 15.12.2022).

27. Тітаренко Д. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози : дис. ... на здобуття канд. психол. наук : 19.00.09 Харків, 2011. 159 с. URL: <http://irbis-nbuv.gov.ua> (дата звернення: 15.12.2022).

28. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / НУЦЗУ. Харків, 2011. 159 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44%282%29_26 (дата звернення: 12.12.2022).

29. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як проблема сучасної психології. *Освітній кварталник українського вчительського товариства у Польщі*. Валч. 2011. С. 48–50.

30. Ткачук Т. А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. Харків : Вид-во ХНУВС. С.125-130

31. Ткачук Т. А. Стрес та когнітивна теорія його подолання. Київ : Вид-во КМПУ ім. Б.Д.Грінченка. С. 166–167. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2264/1/T_Tkachuk_konf_PI.pdf (дата звернення: 12.12.2022).

32. Ткачук Т. А. Феномен копінг-поведінки та її функції. Ірпінь: Вид-во Нац.ун-ту ДПС України. С.449–452.

33. Царенко Л. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> (дата звернення: 17.10.2023).

34. Blake D. D., Abweg F. R., Woodward H., Keane T. M. Treatment efficacy in posttraumatic stress disorder. Handbook of effective psychotherapy. N.

У.: Plenum Press, 1993. P. 143–148. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Foa-PTSD-1991.pdf> (дата звернення: 12.12.2022).

35. Chandler M., Paget K., Koch D. The child's demystification of psychological defense mechanisms: A structural developmental analysis. *Developmental Psychology*. 1978. Vol. 14. P. 197-205. URL: <https://www.jstor.org/stable/23086339> (дата звернення: 12.12.2022).

36. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. №18. p.76 URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12964174/> (дата звернення: 12.12.2022).

37. Cramer P. Coping and defense mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*. 1998. Vol. 66(6). P. 919–946. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/18139798.pdf> (дата звернення: 12.12.2022).

38. Cramer P. The development of defense mechanisms: Theory, research, and assessment. New York: Springer-Verlag, 1991. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-9025-1_2 (дата звернення: 12.12.2022).

39. Folkman S., Lazarus, R. S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1988. URL: https://www.scirp.org/pdf/PSYCH_2014093011224490.pdf (дата звернення: 12.12.2022).

40. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories. *Journal of Consulting Psychology* 29(4). 1965. P. 373-378. URL: <http://surl.li/ekbpx> (дата звернення: 12.12.2022).

41. Matheny K. B., Ayccock D. W., Hugh J. L., Cutlette W. L., Silva-Cannella K. A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549. URL: <https://studfile.net/preview/7266245/page:13/> (дата звернення: 12.12.2022).

42. McWilliams N. Psychoanalytic Diagnosis. Understanding Personality Structure in the Clinical Process. 2011. URL: <http://surl.li/ekctd> (дата звернення: 12.12.2022).

43. Nacano K. Coping strategies and psychological Symptoms in Japanes Samples // Journal of clinical Psychology. 1991. Vol. 47. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1991-30350-001> (дата звернення: 12.12.2022).
44. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia. British Heart Journal. 1987. Vol. 58 (4). P. 306–315. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-4-431-68500-5_10 (дата звернення: 15.12.2022).
45. Pennebaker J. Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. Behavior Research Therapy. 1993. Vol. 31. P. 539–548. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x> (дата звернення: 12.12.2022).
46. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. URL: <file:///C:/Users/Acer/Downloads/PerrezReicherts-StressCopingHealth.pdf> (дата звернення: 12.12.2022).
47. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. R. A Structural Theory of Ego Defenses and Emotions. In: Izard C. E. Emotions in Personality and Psychopathology. Emotions, Personality, and Psychotherapy. Springer, Boston, MA. 1979. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-2892-6_9 (дата звернення: 12.12.2022).
48. Skinner E., Edge K., Alttnan J., Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003. Vol. 129. P. 216–269. URL: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.129.2.216> (дата звернення: 12.12.2022).
49. Vaillant G.E. Adaptation to life. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1977. URL: <http://garfield.library.upenn.edu/classics1984/A1984TC33600001.pdf> (дата звернення: 12.12.2022).

50. Vaillant G. E. Theoretical hierarchy of adaptive ego mechanism : *Archives of General Psychiatry*. 1971. Vol. 24. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5539856/> (дата звернення: 12.12.2022).

Додаток А

Анкета

1) Ваша стать?

- а) чоловіча
- б) жіноча;

2) Ваш вік?

- а) 25-30 років
- б) 31-35 років
- в) 36-40 років
- г) 41-45 років
- г) 46-50 років
- д) 51-55 років
- е) 56-60 років;

3) Як довго Ви працюєте викладачем/майстром виробничого навчання?

- а) менше півроку
- б) півроку-1 рік
- в) 2-5 років
- г) 6-10 років
- г) більше 10 років;

4) Яка ваша основна спеціалізація?

- а) гуманітарна
- б) технічна
- в) фізично-математична
- г) природнича
- г) соціально-економічна
- д) легка промисловість
- е) сфера послуг;

5) Якому способу відновлення і відпочинку Ви надаєте перевагу (виберіть не більше 3х варіантів).

- а) проводжу час з близькими

- б) проводжу час у соціальних мережах
- в) відпочиваю на природі
- г) дивлюсь телевізор
- г) зустрічаюсь з друзями
- д) займаюсь хобі
- е) займаюсь спортом
- є) намагаюсь більше спати
- ж) намагаюсь нічого не робити
- з) читаю
- и) немає часу на відпочинок.

Додаток Б

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE										
1	жінка																																								
2	жінка																																								
3	жінка																																								
4	25-30 р.																																								
5	31-35 р.																																								
6	36-40 р.																																								
7	41-45 р.																																								
8	46-50 р.																																								
9	51-55 р.																																								
10	56-60 р.																																								
11	<0,5 року																																								
12	0,5-1 рік																																								
13	1-2 роки																																								
14	3-5 років																																								
15	>10 років																																								
16	улюблена																																								
17	улюблена																																								
18	близька																																								
19	прощена																																								
20	соціально																																								
21	лева проміслові																																								
22	сфера послуг																																								
23	проблемно-орієнт																																								
24	емоційно-орієнт																																								
25	стратегія учинен																																								
26	впра і ціності																																								
27	емоції																																								
28	соціальний																																								
29	улюб																																								
30	лінійна і думка																																								
31	збалансована діяльн																																								

Задня стенка

Додаток В

Тренінговий план 6 зустрічей

Зміст

Заняття 1

Тема: Знайомство. Психологія стресу, його прояви, симптоми, наслідки.

Мета: знайомство, початок формування групи, визначення плану роботи, очікувань, правил роботи в групі тощо.

Тривалість: 90 хвилин.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, план) – 5 хв.

Знайомство. Вправа «1 правда 2 брехні»

Мета: познайомити учасників між собою, знизити рівень супротиву.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники придумують про себе 1 правдивий факт і 2 неправди, інші мають здогадатися.

Інформаційно-смісловий компонент: «Стрес, його причини, прояви, симптоми, наслідки».

Вправа «Портрет стресу»

Мета: систематизація знань і уявлень, абреакція емоцій.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: папір, пастель.

Хід виконання: учасникам необхідно зробити портрет стресу, використовуючи будь-які свої образи, уявлення і асоціації.

Робота в групах «Як розпізнати стрес на трьох етапах»

Мета: систематизація знань, обмін досвідом, згуртування групи.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: ватман, маркери/фломастери.

Хід виконання: учасники діляться на 3 групи по принципу «яблуко-малина-лайм», кожна з груп отримує завдання та матеріали для роботи. Першій групі необхідно виписати симптоми стресу, який тільки зароджується,

ще не є хронічним, але вже досить довготривалий. Другій групі треба виписати симптоми хронічного довготривалого стресу. Третя група описує симптоми гострого стресового стану, який тривав дуже довго і не закінчився «екологічно».

Міні-лекція «Що таке стрес: дистрес та еустрес. Причини, прояви, симптоми, наслідки.»

Мета: просвітницька функція, психоедукація.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: презентація, проектор, фліпчарт, маркери.

Хід виконання: -

Діагностичний компонент: «Оцінка рівня стресостійкості».

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)

Мета: визначення стресостійкості та соціальної адаптації.

Тривалість: 7 хв.

Матеріали: бланки методики, інструкція, ручки.

Хід виконання: -

Корекційно-розвивальний компонент: «Способи самопомоги для боротьби зі стресом».

Робота в групах

Мета: усвідомлення різних видів занять, які можуть допомогти самовідновленню.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: ватман, маркери/фломастери.

Хід виконання: учасники діляться на 2 групи за розрахунком «перший-другий» і складають список занять, які можуть допомогти відновитися на кожному з базових рівнів балансу: тіло, контакти, сенси, діяльність.

Арт-терапевтична вправа «Зірка почуттів»

Мета: зближення групи, розблокування емоцій, почуттів, компонент самосвідомості.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: великі листи паперу, кольорові матеріали учасники обирають самостійно.

Хід виконання: учасники мають скласти мінімум 10 пар почуттів (почуття – його протилежність); намалювати коло; розділити коло на кількість секторів, що дорівнюють кількості почуттів; по краям секторів написати почуття; розфарбувати кожен сектор тим кольором, що відповідає почуттям. Заключний етап: яке середовище необхідно вашому світу почуттів?

Підведення підсумків. Шерінг.

Мета: озвучити свої враження та почуття, усвідомити їх.

Тривалість: 3 хв.

Матеріали: м'ячик стресу.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.

Заняття 2

Тема: індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання. Свідомий і несвідомий процес.

Мета: усвідомлення і аналіз індивідуально-особистісних і фізіологічних стратегій стресоподолання, формування навичок свідомого самоконтролю.

Тривалість: 90 хв.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, рефлексія, очікування) – 5 хв.

Вправа «Коли я була/юув маленькою/маленьким...»

Мета: налаштування на спільну взаємодію, зниження супротиву, згуртування.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники по черзі діляться фактами зі свого дитинства, використовуючи конструкт «коли я була/був маленькою/маленьким...»

Інформаційно-смісловий компонент: «Індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання».

Мозковий штурм «Як ми щоденно боремося зі стресами»

Мета: активізувати знання, усвідомити свої стратегії стресоподолання, обмін досвідом.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники висловлюють свої думки на задану тему.

Міні-лекція «Індивідуально-особистісні і фізіологічні стратегії стресоподолання»

Мета: психоосвітній компонент.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: презентація, проектор, фліпчарт, маркери.

Хід виконання: -

Діагностичний компонент: «Виявлення індивідуально-психологічних стратегій стресоподолання».

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Мета: дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: бланки методики, інструкція, ручки.

Хід виконання: учасники виконують методику і обраховують за інструкцією.

Корекційно-розвивальний компонент: «Формування навичок свідомого самоконтролю».

Арт-терапевтична вправа «Малюємо почуття»

Мета: усвідомлення та вираження почуттів, що допомагає відбутися процесу самоусвідомлення і якісно реагувати на стресові події.

Тривалість: 30 хв.

Матеріали: папір, пастель.

Хід виконання: учасники створюють образ свого почуття у будь-якому стилі зображення, за допомогою символів і абстракцій виражають те, що вони переживають, коли відчувають себе захопленим почуттям (винним,

наприклад). Після малюють картину, коли вони щасливі (або інше протилежне почуття відносно того, яке малювали першим).

Робота з колом

Мета: усвідомлення, обмін досвідом.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: група обговорює почуття та емоції, які виникають у надзвичайних ситуаціях, як ми з ними справляємось, що вони нам «дають».

Шерінг

Мета: рефлексія, аналіз станів та емоцій протягом зустрічі.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: стресовий м'ячик.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.

Домашнє завдання: спробувати фіксувати почуття та емоції, називати їх і зображувати.

Заняття 3

Тема: «Внутрішні ресурси як основа боротьби зі стресом».

Мета: дослідження, усвідомлення та аналіз власних ресурсів і ресурсних каналів, що допомагають впоратися зі стресом, їх актуалізація.

Тривалість: 90 хв.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, рефлексія, обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі) – 10 хв.

Діагностичний компонент: «Дослідження власних ресурсів та ресурсних каналів».

Методика «Ресурсоорієнтована модель стресодолання BASIC(Ph)» або
«Місток над прірвою» (Mooli Lahad)

Мета: дослідження власних ресурсів.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: бланки опитувальника, ручки, інструкція.

Хід виконання: учасники відповідають на питання методики і обраховують результати за інструкцією.

Робота в групах та групове обговорення «Що таке ресурси і доступ до яких ресурсів ми маємо щодня»

Мета: актуалізація знань, усвідомлення, обмін досвідом і знаннями.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники обговорюють задану тему.

Робота в парах

Мета: усвідомлення того, що учасників надихає, проговорення, цікавість до партнера, згуртування.

Тривалість: 5 хв.\

Матеріали: -

Хід виконання: учасники розповідають партнерам по парі про те, що їх надихає, дозволяє відволіктися, наповнитися та відновити сили, потім міняються ролями.

Інформаційно-смісловий компонент: «Зв'язок наповненості ресурсів з ефективністю роботи копінг-механізмів та стресоподоланням у підсумку».

Інформаційне повідомлення «Зв'язок ресурсів і копінг-механізмів».

Мета: психоедукація.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: -

Корекційно-розвивальний компонент: «Аналіз переважаючих ресурсних каналів за методикою, життєвих акцентів, поєднання звичок з реальними індивідуальними потребами».

Індивідуальна робота «Аналіз переважаючих ресурсних каналів»

Мета: аналіз переважаючих ресурсних каналів.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: обраховані бланки методики.

Хід виконання: учасники аналізують результати методики і співставляють їх з реальними подіями із життя.

Арт-терапевтична методика «Річка життя»

Мета: усвідомлення себе.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: папір, пастель.

Хід виконання: зображення індивідуальних особливостей відношення до життя, відношення з оточуючими, усвідомлення цього процесу.

Індивідуальна робота «Треба-роблю-можу робити»

Мета: візуальне порівняння своїх ресурсних потреб, своїх дій для відновлення ресурсів і того, що можна покращити.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, ручки, лінійки.

Хід виконання: учасники будують таблицю, де прописують вказані елементи, аналізують і роздумують про те, як це реалізувати в їхньому житті.

Шерінг

Мета: рефлексія, аналіз станів та емоцій протягом зустрічі.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: стресовий м'ячик.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.

Домашнє завдання: впровадити хоча б декілька способів відновлення ресурсів, відслідкувати зміни самопочуття, прописати на папері свої спостереження.

Заняття 4

Тема: Таймменеджмент як інструмент саморегуляції та стресоподолання.

Мета: ознайомлення із тонкощами таймменеджменту, основними техніками опанування часу задля внутрішньої регуляції.

Тривалість: 90 хв.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, рефлексія, обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі) – 10 хв.

Інформаційно-смісловий компонент: «Методи управління часом задля зменшення емоційної напруги».

Міні-лекція «Способи управління часом задля зменшення емоційної напруги, активізація ресурсів та подолання стресового навантаження»

Мета: психоедукація.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: презентація, проектор, фліпчарт, маркери.

Хід виконання: -

Діагностичний компонент: «Визначення особистих потреб та шляхів їх задоволення».

Робота в міні-групах

Мета: сформувати план дня за балансним розподілом.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, ручки.

Хід виконання: учасники діляться на пари довільним чином, обговорюють та формують чіткий план дня, на базі якого описують розподіл справ по балансній моделі, враховуючи компоненти тіло, діяльність, контакти, сенси.

Корекційно-розвивальний компонент: «Опанування методів таймменеджменту»

Індивідуальна робота

Мета: розробити власний SWOT-аналіз, проаналізувати результат.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, ручки, приклад створення.

Хід виконання: учасники розробляють власний SWOT-аналіз, за бажанням презентують та обговорюють результат.

Арт-терапевтична методика «Терапевтичний триптих»

Мета: пропрацювання Я-концепції, образ Я, робота з самооцінкою.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, пастель, олівці.

Хід виконання: учасники поетапно зображують себе в контексті як їх бачать інші, якими вони є, якими хочуть бути. Аналізують результат, схожості, відмінності, причини неспівпадінь.

Шерінг

Мета: рефлексія, аналіз станів та емоцій протягом зустрічі.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: стресовий м'ячик.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.

Домашнє завдання: впровадити зміни у розпорядок дня, систематизувати графік задля збалансування стану і напрацювань навичок саморегуляції, спостереження прописати.

Заняття 5

Тема: Самодопомога, саморегуляція, турбота про себе.

Мета: формування навичок турботи про себе опанування вправ з саморегуляції і самодопомоги.

Тривалість: 90 хв.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, рефлексія, обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі) – 10 хв.

Інформаційно-смісловий компонент: «Як правильно піклуватися про себе і чим це допоможе на шляху подолання стресу».

Групове обговорення

Мета: рефлексія на тему турботи про себе.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: учасники обговорюють методи турботи про себе, які вони вже використовують і що загалом знають про способи самодопомоги.

Діагностичний компонент: «Звички, образ життя, копінги».

Вправи з самодопомоги «Заземлення»

Мета: опанування емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: роздатковий матеріал-пам'ятка.

Хід виконання: знайти 5 речей, які можна побачити, 4 речі, які можна відчутти на дотик, 3 речі, які можна відчутти на смак, 2 звуки, 1 аромат.

Вправи з самодопомоги «Відчеплення з гачка»

Мета: позбутися нав'язливих думок, відчутти себе «тут і тепер».

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: роздатковий матеріал-пам'ятка.

Хід виконання: учасники концентруються на будь-якій нав'язливій думці, уявляють себе підчепленими на гачок і за допомогою уяви «знімають» себе з цього гачка.

Вправи з самодопомоги «Дихання по квадрату»

Мета: опанування емоційного стану.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: роздатковий матеріал-пам'ятка.

Хід виконання: учасники починають дихати по уявному квадрату, де одне ребро – це вдих протягом 4-х секунд, наступне – затримка, наступне – видих, наступне – затримка. Повторюють 3-4 таких кола.

Індивідуальна робота

Мета: усвідомити дії, які ми робимо задля піклування про себе.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, ручки.

Хід виконання: учасники прописують ті дії, які вони вже зробили сьогодні задля піклування про себе. Обговорення в групі.

Арт-терапевтична методика «Малюнок теперішнього стану»

Мета: закріпити стан регуляції, «тут і тепер», усвідомити і назвати його.

Тривалість: 25 хв.

Матеріали: папір А4, пастель, олівці.

Хід виконання: вільне зображення асоціації теперішнього стану.
Терапевтичне обговорення.

Шерінг

Мета: рефлексія, аналіз станів та емоцій протягом зустрічі.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: стресовий м'ячик.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.

Домашнє завдання: використати навички самопомоги у ситуаціях, які викликають небажану емоційну або поведінкову реакцію, проаналізувати зміни, прописати спостереження.

Заняття 6

Тема: Підведення підсумків та завершення тренінгового курсу.

Мета: підведення підсумків тренінгу, отримання зворотнього зв'язку; аналіз успіхів та постановка цілей.

Тривалість: 90 хв.

Вступ до тренінгу (мета, завдання, рефлексія, обговорення домашнього завдання: успіхи та складнощі) – 10 хв.

Інформаційно-смісловий компонент: «Аналіз очікувань, обговорення рівнів їх реалізації, самоаналіз себе як особистості протягом курсу занять».

Робота в парах або міні-групах

Мета: аналіз інсайтів, успіхів, невдач, вражень. Формування опорного плану на майбутнє.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: папір, ручки.

Хід виконання: учасники діляться на пари/групи, обговорюють враження, прописують свій план на майбутнє з використанням отриманих знань та навичок.

Інформаційне повідомлення «Наші думки-емоції-дії і рішення»

Мета: психоедукація.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: -

Хід виконання: -

Діагностичний компонент: «Формування чіткого розуміння плану дій і стилю життя задля підтримання свого ресурсного стану і подолання стресу».

Арт-терапевтична методика «Метафоричний автопортрет»

Мета: дослідження глибинного ставлення до себе, усвідомлення своїх сил і можливостей.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: папір, пастель, олівці.

Хід виконання: учасники малюють 4 малюнка-асоціації за заданими темами.

Корекційно-розвивальний компонент: «Усвідомлення можливості досягання будь-яких цілей при правильному процесі цілепокладання».

Індивідуальна робота «Техніка добре сформованого результату»

Мета: правильно сформулювати ціль, розширити кількість способів її досягнення, реалізувати ціль.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: папір, ручки, сірники.

Хід виконання: у формі мозкового штурму учасники обирають бажану ціль, правильно формують, прописують всі вказані пункти та спалюють.

Групова робота «Долонька»

Мета: позитивне завершення співпраці, якоріння гарного настрою.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: кольоровий папір, фломастери.

Хід виконання: учасники обводять свою долоньку на папері і після кожен, хто хоче, підходить і прописує побажання або комплімент на спині власника аби він не бачив написаного до моменту завершення справи.

Рефлексивне коло

Мета: рефлексія, аналіз станів та емоцій протягом зустрічі.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: стресовий м'ячик.

Хід виконання: всі по черзі висловлюють свої враження від зустрічі.