

Олена Мірошніченко,
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри професійно-педагогічної,
спеціальної освіти, андрагогіки та управління
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
ORCID 0000-0002-5712-3752
Perspektiva-z@ukr.net

Олена Косигіна,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри,
завідувач кафедри педагогіки й андрагогіки
КЗ «Житомирський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти»
ORCID 0000-0002-1895-4350
okos@ukr.net

ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСНОГО СТАНУ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ПЕРМАНЕНТНОГО СТРЕСУ: АНАЛІЗ РЕАЛІЙ УКРАЇНИ ТА ПОЛЬЩІ

У статті розглядаються теоретичні та практичні аспекти відновлення ресурсного стану педагогічних працівників в умовах війни в Україні з урахуванням досвіду польських науковців психолого-педагогічної сфери.

Якщо стрес стає перманентним, він може викликати такі негативні наслідки, як тотальне порушення почуття безпеки, патологічні стани посттравматичного стресу, невротичні та психічні розлади. Саме в таких ситуаціях особистість залучає всі наявні життєві ресурси для успішної адаптації в умовах стресу, прагне захистити себе від травм і запобігти негативним наслідкам, втратам після переживання надзвичайних подій. Тому дослідження процесів відновлення ресурсного стану педагогів в умовах перманентного стресу є актуальним на сьогодні, ураховуючи реалії подій в Україні та Польщі.

Мета статті – проаналізувати основні поняття щодо ресурсного стану особистості в умовах стресу (перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, життєстійкість), провести емпіричний аналіз основних стратегій відновлення ресурсного стану вчителів, які перебувають у стані перманентного стресу, також представити програми відновлення.

Продемонстровано погляди вчених на проблеми виникнення та наслідки перманентного стресу, копінг-стратегії відновлення емоційного стану, розглянуто спільність і відмінність понять «життєстійкість» та «резильєнтність».

Теоретичні викладки підтверджуються представленням практичного матеріалу щодо стратегій відновлення ресурсів особистості в представників українських педагогів та біженців, що знайшли прихисток у Польщі.

Доведено ефективність тренінгової роботи з педагогами Житомирської області з відновлення ресурсного стану: тривожність досліджуваних знизилася загалом на 5,5 %

Ключові слова: *перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, програми відновлення.*

Olena Miroshnychenko, Olena Kosygina. Odzyskiwanie stanu zasobów nauczycieli w warunkach permanentnego stresu: analiza realiów Ukrainy i Polski

Artykuł omawia teoretyczne i praktyczne aspekty odzyskiwania stanu zasobów pracowników

pedagogicznych w warunkach wojny w Ukrainie, uwzględniając doświadczenia polskich naukowców z dziedziny psychologii i pedagogiki. Gdy stres staje się permanentny, może prowadzić do takich negatywnych konsekwencji jak całkowite zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, patologiczne stany zespołu stresu pourazowego, zaburzenia nerwicowe i psychiczne. W takich sytuacjach jednostka wykorzystuje wszystkie dostępne zasoby życiowe do skutecznej adaptacji w warunkach stresu, stara się chronić siebie przed urazami i zapobiegać negatywnym skutkom oraz stratom po przeżyciu nadzwyczajnych wydarzeń. Dlatego badanie procesów odzyskiwania stanu zasobów nauczycieli w warunkach permanentnego stresu jest aktualne, biorąc pod uwagę realia wydarzeń w Ukrainie i Polsce.

Celem artykułu jest analiza podstawowych pojęć dotyczących stanu zasobów jednostki w warunkach stresu (stres permanentny, stan zasobów, rezyliencja, strategie radzenia sobie, odporność), przeprowadzenie empirycznej analizy podstawowych strategii odzyskiwania stanu zasobów nauczycieli znajdujących się w stanie permanentnego stresu oraz przedstawienie programów odzyskiwania.

Przedstawiono poglądy naukowców na takie problemy jak pojawienie się i konsekwencje permanentnego stresu, strategie radzenia sobie w odzyskiwaniu stanu emocjonalnego oraz omówiono podobieństwa i różnice między pojęciami „odporność” a „rezyliencja”.

Teoretyczne rozważania potwierdza przedstawienie materiału praktycznego dotyczącego strategii odzyskiwania zasobów osobistych wśród ukraińskich nauczycieli oraz uchodźców, którzy znaleźli schronienie w Polsce. Udowodniono efektywność pracy warsztatowej z nauczycielami z obwodu żytomierskiego w zakresie odzyskiwania stanu zasobów: poziom lęku badanych obniżył się średnio o 5,5 %.

Słowa kluczowe: *stres permanentny, stan zasobów, odporność, strategie radzenia sobie, programy odzyskiwania.*

Olena Miroshnychenko, Olena Kosygina. Restoration of Teachers' Resource State Under Conditions of Permanent Stress: Analysis of the Realities in Ukraine and Poland

The article examines theoretical and practical aspects of restoring the resource state of educational workers under wartime conditions in Ukraine, considering the experiences of Polish researchers in the field of psychology and pedagogy. When stress becomes permanent, it can lead to negative consequences such as a total disruption of the sense of security, pathological states of post-traumatic stress, and neurotic and mental disorders. In such situations, individuals utilize all available life resources for successful adaptation to stress, aiming to protect themselves from trauma and prevent negative consequences and losses after experiencing extraordinary events. Therefore, researching the processes of restoring teachers' resource states under permanent stress is relevant today, given the realities in Ukraine and Poland.

The aim of the article is to analyze the main concepts related to the resource state of an individual under stress (permanent stress, resource state, resilience, coping strategies, and life resilience), conduct an empirical analysis of the main strategies for restoring the resource state of teachers in a state of permanent stress, and present recovery programs.

The article presents scholars' views on issues such as the emergence and consequences of permanent stress, coping strategies for emotional state recovery, and discusses the similarities and differences between the concepts of "life resilience" and "resilience."

The theoretical considerations are supported by practical material regarding the strategies for restoring personal resources among Ukrainian teachers and refugees who have found shelter in Poland. The effectiveness of training work with teachers from the Zhytomyr region in restoring their resource state has been demonstrated: the anxiety levels of the participants decreased by an average of 5,5 %.

Keywords: *permanent stress, resource state, resilience, coping strategies, recovery programs.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими й практичними завданнями. Сучасне реформування освіти в Україні відбувається в умовах найтяжчого

виклику для розвитку особистості, коли зруйноване і унеможливлене звичне життя, значна частина наших емоційних, психічних, фізичних та інших ресурсів витрачається на боротьбу з агресором, на компенсацію негативних наслідків надзвичайних ситуацій, а діяльність педагогічних працівників спрямовується ще й на подолання «освітніх/навчальних втрат» у вкрай небезпечному освітньому просторі, зменшення рівня кумулятивного травмування всіх учасників освітньої взаємодії. З метою зменшення освітніх втрат та зростання навчальної успішності школярів, сприяння максимальній безпеці в умовах перманентного (тривалого, хронічного) стресу, зростає усвідомлення вчителем необхідності цілеспрямованого розвитку рівня резильєнтності як у себе, так і у учнів. Адже перебуваючи довгий час у небезпеці, коли ми маємо постійно реагувати на прямі загрози щодо подальшого існування, ми отримуємо спочатку стан хронічної тривожності і патологічного страху, тотального емоційного і фізичного виснаження, деформації на рівні поведінки, працездатності та мотивації діяльності. Якщо стрес набуває ознак хронічного процесу, навіть у дорослої, зрілої особистості, це може викликати такі наслідки, як тотальне порушення відчуття безпеки, патологічні стани травматичного та посттравматичного стресу, невротичні та психічні розлади.

Саме в умовах перманентного стресу особистість залучає всі наявні у неї життєві ресурси для успішної адаптації, захисту від травмування, для попередження негативних наслідків і втрат після пережитих надзвичайних подій. В умовах повномасштабної війни в Україні, ми, не зважаючи на перманентний стрес, в якому перебуваємо, намагаємось триматись ментально, психологічно і фізично. Для того, щоб педагоги могли повноцінно здійснювати професійну діяльність, їм потрібен ресурс, для відновлення якого фокус уваги доводиться тримати на власних силах, навичках, знаннях, думках, емоціях і переживаннях, позитивному досвіді та підтримуючому оточенні. Тому дослідження процесів відновлення ресурсного стану вчителів в умовах перманентного стресу з урахуванням реалій України та Польщі є дуже актуальними у даних обставинах.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. У психолого-педагогічній літературі поняття «життєві ресурси особистості» розглядають у тісному поєднанні із такими науковими категоріями як резильєнтність, стресостійкість, життєздатність, психоемоційна стійкість, стійкість до стресогенних ситуацій.

Людина, яка переживає життєву кризу, відчуває настільки потужний стрес, що часто стає не спроможною самостійно відновитися, виявляє схильність до рецидиву внаслідок навіть несуттєвих подразників. А намагання повернутись до звичайного життя може супроводжуватись стійкими тривожними думками, патологічним страхом, порушеннями сну і харчової поведінки, «застряганням» на переживанні кризової події, тривалим станом «заціпеніння». Н. Оніщенко підкреслює, що утрата здатності контролювати спогади травмівного характеру може корелювати із втратою самоконтролю, неспроможністю до самостійних покрокових дій для виходу із небезпечної зони [7].

Зміни у психоемоційному, соматичному стані вчителя, зниження настрою, негативні трансформації на рівні поведінки, реакцій, системи цінностей та переконань педагогічних працівників позначаються на якості їхньої професійної діяльності, рівні мотивації, соціальній активності та характері міжособистісної взаємодії. Кризова подія може спричинити у одних панічні реакції, відчуття абсолютної безпорадності щодо здатності подолати чергову небезпечну ситуацію, у інших – власну некомпетентність щодо використання засвоєних і апробованих раніше індивідуальних алгоритмів для подолання стресу.

У той же час зазначимо, що цілеспрямоване зниження значущості травмівної події у свідомості вчителя може викликати, у свою чергу, зниження рівня хронічної тривожності, нейтралізацію відчуття загрози як нав'язливого стану.

Вчені С. Мадді, А. Фомінова, С. Богомаз, Є. Нікітіна, М. Одинцова визначають життєстійкість як інтегральну особистісну рису. Саме від неї залежить здатність людини долати життєві виклики та стресогенні події [9]. Авторами розглядаються наступні базові компоненти життєстійкості особистості:

- залученість (занурення) у процес, події життя;
- упевненість у можливості контролювати, готовність контролювати ситуації й події власного життя;
- готовність до ризику (прийняття виклику життя).

Дослідники акцентують увагу і на інших важливих *компонентах життєстійкості*, зокрема, на здатності до кооперації, довіри та креативності; задоволеності власним минулим та сьогоденням, активній цілеспрямованій діяльності; здатності людини до трансформації кризових життєвих обставин шляхом використання особистісних ресурсів (у тому числі, засвоєних і використовуваних копінг-стратегій; життєвих смислів, що визначають напрямок життєстійкості та життя людини в цілому; гуманістичної етики, від якої залежить вибір сенсу життя та шляхи реалізації). Слід зазначити серед значущих і такі складові, як здатність позитивно мислити, реалістичність сприйняття життєвих труднощів, свідоме спрямування ресурсів для подолання стресової ситуації.

Метою статті є проаналізувати основні поняття щодо ресурсного стану особистості в умовах стресу (перманентний стрес, ресурсний стан, резильєнтність, копінг-стратегії, життєстійкість), привести емпіричний аналіз основних стратегій відновлення ресурсного стану вчителів в умовах перманентного стресу з урахуванням аналізу реалій України та Польщі та навести програми відновлення.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У першу чергу зупинимося на основних поняттях піднятої проблеми. *Перманентний стрес* визначається нами як такий, що триває безперервно, тривало. Вважаємо, що люди в Україні відчувають стрес постійно, враховуючи військово-політичну ситуацію сьогодення. *Ресурсний стан* ми розглядаємо як стан психічної та фізичної енергії людини, який дозволяє особистості ефективно адаптуватися до несприятливих умов життєдіяльності та справлятися з повсякденними стресорами. Поняття *резильєнтність* є одним з основних у нашому дослідженні. *Резильєнтність* (від англ. *Resilience* – пружність, еластичність) ми трактуємо як вроджену динамічну властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси конструктивним шляхом. Резильєнтність у психології розглядається як здатність особистості зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, ефективно адаптуючись до несприятливих змін зовнішнього та внутрішнього середовища. *Копінг-стратегії* (від англ. *Coping* – долати) ми розуміємо як психологічну стратегію або спосіб подолання людиною стресової ситуації. Спираючись на наші дослідження, ми визначили, що це поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовують людина, щоб впоратися із запитамі сьогоденних реалій життя. Також копінг-стратегії можна розуміти як збільшення свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистісних проблем і намагання опанувати або переносити стрес. Ефективність копінг-стратегій, як показало наше дослідження, залежить від типу стресу, індивідуальних особливостей людини та обставин життєдіяльності.

Досліджуючи психологічну проблему відновлення ресурсного стану особистості педагога в умовах перманентного стресу, відзначаємо, що поняття «резильєнтність» та «життєстійкість» у психолого-педагогічній літературі не ідентичні, але змістовно досить близькі між собою. Наш досвід практичної роботи довів, що *ступінь* психологічного «занурення» особистості у події із травмуючим впливом варіює у різних людей. Дослідження, проведені нами як із вчителями Житомирської області, так і з українськими зимівниками, що працюють в екстремальних умовах Антарктики [2; 3; 5], доводять, що така зануреність залежить від цілого ряду *чинників*: віку особи, її сімейної історії, характерологічних особливостей, рівня резильєнтності, наявної чи відсутньої підтримки з боку найближчого оточення та інших чинників.

Зважаючи на те, що в сучасній психологічній науці відсутнє однозначне визначення поняття резильєнтності, спільним знаменником є розуміння резильєнтності як властивості, яка

допомагає людям функціонувати на оптимальному рівні і достатньо швидко відповідати на життєві виклики [10].

Погоджуємося з нашими польськими колегами стосовно визначенням поняття резильєнтність: це результат інтерації різних *ресурсів* (зовнішніх і внутрішніх), які людина уміло використовує в стресових ситуаціях, що не тільки допомагає залишити status quo, але і формує у особистості новий досвід подолання життєвих викликів, допомагає краще адаптуватись до майбутніх стресорів [11].

Вважаємо, що поняття «резильєнтність» значно ширше, ніж окрема риса особистості, це:

- здатність людини організувати своє життя і розвивати діяльність, активність у змінюваному середовищі;
- здатність до особистісно орієнтованої взаємодії, що розгортається на засадах відкритості, взаємоповаги і довіри;
- компетентність щодо рівноваги між бажаннями, можливостями та зовнішніми обставинами;
- компетентність в успішній саморегуляції власних емоцій і станів.

У ході психолого-педагогічних досліджень (упродовж 2022–2024 рр.) нами було вивчено рівень готовності вчителів до самовідновлення, володіння методами та методиками для саморегуляції емоційного стану, наявність практичних навичок для надання адекватної ППД (першої психологічної допомоги) як собі, так і колегам, учням в умовах взаємодії, навчання та професійної діяльності в ситуації перманентного стресу. Як ми зазначали раніше [1; 3; 6], дві третини досліджуваних педагогів області усвідомлюють необхідність проходження навчання, тренінгової взаємодії з метою знизити тривожність у постраждалих осіб в умовах тривалої війни, відновлюючи у них базові відчуття безпеки, віри у власні можливості, навчаючи звертатись по допомогу до фахівців, якщо самостійно подолати кризовий стан не виходить.

Проведене опитування учителів шкіл м. Житомира та Житомирської області довело, що стратегіями для відновлення протистояння негативним наслідкам стресових подій, пов'язаних з війною, є такі (подаємо у порядку зменшення визначення важливості стратегії, відсотки вказують на відносну кількість тих опитуваних, що використовують цю стратегію):

- зайняття активною фізичною чи розумовою працею – 87 %;
- спілкування з рідними, значущими людьми, друзями – 80 %;
- вживання кави, солодощів, того «смачного, що хочеться» – 75 %;
- волонтерство, допомога нужденним, більш слабким – 64 %;
- догляд за тваринами – 54 %;
- творчість (складання віршів, вишивання, плетіння, малювання тощо) – 48 %;
- перегляд цікавих (позитивних) телепередач – 40 %;
- читання художньої літератури, розгадування кросвордів – 38 %;
- шопінг (придбання приємних речей для себе та близьких) – 32 %
- активний образ життя (фізичні вправи, плавання, відвідування спортзалу, ходьба тощо) – 30 %;
- музика – 24 %.

Отже, виключно життєстійка поведінка особистості визначається високим рівнем активності, здатністю позитивно мислити, прийняття життєвих труднощів, спрямуванням ресурсів для подолання кризи. Наводимо приклад творчої діяльності (вірш) однієї з учасниць опитування – вчительки з Олевського району Житомирської області:

Соловейко у моїм саду до світанку голосно співає.

Знає в Україні про біду, вірити у світло надихає.

Вранці заглядають у вікно бешкетливі горобці й синиці.

Сонце сходить ворогу на зло, і вода виблискує в криниці.

Скільки оптимізму, віри в світле майбутнє відчувається у словах вірша! Така творчість, зі слів авторки, допомагає їй долати негативні наслідки щоденних важких переживань, пов'язаних з війною в Україні.

Також наводимо сторінку з щоденника іншої учасниці опитування – вчительки однієї з житомирських шкіл, де представлені процедури та вправи щодо здорового способу життя, які авторка намагається робити щоденно (ставлячи відмітки у щоденник). Такі вправи є здоров'язбережувальними стратегіями відновлення ресурсного стану особистості. Сторінка представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Процедури та вправи щодо здорового способу життя

Оздоровчі процедури та вправи	Пон.	Вівт.	Сер.	Четв.	П'ятн.	Суб.	Нед.	Підсумок
Ранкова зарядка								
Контрастний душ								
Ходьба (45-60 хв.)								
Плавання								
Гімнастика для шиї								
30-40 присідань								
Прийом мін. води								
Фрукти								
Вітаміни								
Самомасаж м'язів рук і ніг								
Застосування аплікатора для шиї								
Вживання здорової їжі								
Кількість вправ за день								

Проаналізувавши щоденник учасниці нашого опитування і провівши з нею бесіду, ми зробили висновок, що намагання вести здоровий спосіб життя, активне проведення часу допомагає розвитку життєстійкості особистості. Це перегукується з думкою вченого G. Shiraldi [12]. За Shiraldi, першим елементом, на якому базується резиліентність, є здоровий, оптимально функціонуючий мозок і фізичне здоров'я. Досягнути такий оптимальний рівень допомагають певні звички, зокрема:

- 1) регулярні фізичні вправи;
- 2) індивідуально визначена дієта ;
- 3)здоровий сон;
- 4) мінімальне вживання таких субстанцій, як тютюн, алкоголь, кофеїн;
- 5) періодичні перевірки стану здоров'я.

Слід зазначити, що саме за умови достатньо розвиненої життєстійкості, педагогічний працівник набуває *здатність до продуктивної адаптації* та оцінювання своєї готовності подолати надзвичайну (стресогенну) ситуацію. За нашими спостереженнями, життєстійкість (резильєнтність) корелює із:

- властивостями центральної нервової системи;
- особливостями темпераменту;
- акцентуаціями характеру особистості;
- залежить від рівня розвиненості психологічних умінь та навичок особистості;
- від вираженої мотивації щодо засвоєння актуальних програм саморегуляції;
- здатності використовувати внутрішні і зовнішні опори;

- наявність емпатійної та дієвої підтримки з боку найближчого оточення;
- із прийняттям та усвідомленням (за необхідності) власної потреби у якісному психологічному супроводі.

Згідно нашого психологічного дослідження, робимо висновок, що педагоги з високим рівнем життєстійкості (який виявляється у процесі адаптації до стресової ситуації) не схильні обирати стратегії уникання, не очікують на зовнішню допомогу, а сприймають подібну ситуацію як виклик, як поштовх до активних дій, до прийняття самостійних рішень і несення відповідальності за рішення і діяльність, «відшліфовують» індивідуальну стратегію і тактику поведінки у проблемній ситуації. Свідомий розвиток вчителем життєстійкості сприяє виробленню системи цінностей і переконань, які впливають на готовність до самостійного вирішення ситуації підвищеної складності; зростання його самооцінки та рівня домагань; спричиняє інтернальну локалізацію контролю щодо реалізації професійних завдань у непростих життєвих обставинах.

Ось які дані наводять наші польські колеги щодо відновлення ресурсного стану особистості в умовах перманентного стресу. За результатами дослідження Т. Karatzias (Цит. за: 8, с. 35), проведеними польськими науковцями під час війни в Україні, 25,9 % учасників досліджень, які знайшли у Польщі прихисток від важких подій в Україні, мають ознаки ПТСР. Для відновлення ресурсного стану польські соціальні служби пропонують українським біженцям звертатися за психологічною допомогою в *Пункти психологічної підтримки для українських біженців у Польщі*, такі як:

- Психолого-педагогічний консультаційний центр;
- Польський міграційний форум (безоплатна телефонна лінія екстреної допомоги);
- Центр психотерапії (допомога польською та англійською мовами);
- Медичний центр Даміана;
- Центр кризового втручання в Кракові;
- Фонд психологічної допомоги (телефон довіри);
- Дитячий телефон довіри речника з прав дитини: психологічна допомога для дітей та підлітків;
- Студентський Парламент Республіки Польща: психологічні консультації;
- Центр терапії та розвитку Аксон: безкоштовна психологічна підтримка.

Дослідження, проведене польськими психологами, показало, що українські біженці у Польщі використовують різні копінг-стратегії для усунення стресу: 53 % намагаються відволіктися, займаючись справами; 48 % заспокоюють себе думкою, що «могло б бути ще гірше»; 32 % моляться, 15 % приймають заспокійливі препарати; 3 % зловживають алкоголем, нікотинном та іншими речовинами.

Як бачимо, порівнюючи дані схожих досліджень серед українських учителів, що залишилися в Україні, та біженців з України в Польщі, існує певна різниця у застосуванні копінг-стратегій подолання стресу і відновлення ресурсного стану особистості. Це можна пояснити, на нашу думку, тим, що біженці, як правило, більш постраждали від війни в Україні, тому їх стратегії більш «жорсткі». Експериментально підтверджено, що високий рівень резильєнтності корелює з низьким рівнем професійного стресу, зменшує ризик професійного вигорання у фахівців, викликає у них відчуття позитивних досягнень, сприяє процесам позитивної адаптації до важких захворювань (зокрема стресогенних), впливає на швидше одужання після хвороби; пов'язаний з позитивним рефреймінгом замість попереднього переживання стану безнадії [8]. Також висока життєстійкість зменшує ризик формування харчової та алкогольної залежності в умовах перманентного стресу; позитивно впливає на якість взаємодії у середовищі однолітків та колег. Оскільки біженці втрачають, як правило, можливість займатися безпосередньо професійними обов'язками та обмежені у взаємодії зі звичним колом спілкування, їх резильєнтність стає нижчою.

Якщо оцінювати резильєнтність як процес, котрий розпочинається в момент зустрічі людини зі стресовими подіями, тоді виникає питання: що його запускає та які вміння, звички,

ресурси (внутрішні і зовнішні) охоплює життєстійкість. Glenn Shiraldi групує ці звички в п'ять категорій:

- регуляція реакції тіла на стрес;
- регуляція виражених негативних емоцій;
- збільшення почуття щастя;
- функціонування на найвищому рівні, адаптаційні стратегії подолання проблем;
- емоційна готовність пережити складні життєві випробування [12].

Серед напрямків діяльності зі збереження та зміцнення професійного здоров'я педагога можна виокремити наступні: просвітницька, діагностична і психокорекційна робота, основними формами реалізації яких є:

- організація превентивних заходів для адміністрації освітнього закладу, педагогічних працівників щодо збереження і зміцнення психосоматичного здоров'я членів колективу;
- професійний супровід щодо відпрацювання педагогами механізмів психологічного захисту в умовах тривалого (хронічного) стресу;
- надання фахової корекційної допомоги вчителям з метою подолання втрат і впливів стресогенних ситуацій та життєвих криз;
- аналіз особливостей адаптації педагогічних працівників до нових соціально-економічних умов, до актуальних вимог щодо подолання проявів синдрому «професійного вигорання»;
- організація психологічних консультацій (індивідуальних та групових) вчителів з метою профілактики професійних деформацій, а за необхідністю і корекційна допомога;
- превентивні заходи щодо переживання професійних криз, вчасна психологічна корекція їх наслідків;
- сприяння адекватному зверненню вчителя по допомогу до вузьких спеціалістів (поза межами освітнього закладу) за наявності у особи проблем на рівні невротичних, психотичних чи соматичних розладів;
- психологічна діагностика та корекція щодо оздоровлення психологічного клімату у педагогічному колективі;
- профілактика проявів булінгу та мобінгу в педагогічному середовищі (співпраця психологічної служби з адміністрацією освітнього закладу для створення безпечного освітнього простору) [1; 6].

Базові положення та протоколи, представлені у методичних рекомендаціях МОН України для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [4], ми використовуємо у контексті проведення лекційних та практичних занять, зокрема на курсах підвищення кваліфікації педагогічних працівників, пропонуючи вчителям наступні теми для ознайомлення, дискусій і опрацювання актуальних навичок для самовідновлення та саморегуляції ресурсного психоемоційного стану в умовах перманентного стресу: «Розвиваємо резильєнтність учасників освітнього процесу для захисту ментального здоров'я»; «Алгоритм надання першої психологічної допомоги дітям та дорослим в умовах війни»; «Протоколи психологічного супроводу постраждалих осіб в умовах гострого стресу» та ін.

Для відновлення ресурсу, зниження психоемоційної напруги, зменшення стресу ми пропонуємо слухачам курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників Житомирської області проведення тренінгових занять, в межах яких розглядаємо теоретичні та практичні питання щодо розпізнання ознак стресу, застосування копінг-стратегій, навчаємо використанню різноманітних вправ зняття напруження і панічних атак під час стресу. Учасники тренінгів, у контексті надання першої психологічної допомоги потерпілим (як дорослим, так і дітям), опановують наступні психологічні вправи: техніки емоційної регуляції («Сканування тіла та сенсомоторне маркування»; «Заземлення під час стресу 5-4-3-2-1»); різні варіанти вправ на відновлення дихання; вправи «Запах квітів», «М'яч для зниження стресу» та ін.

Слід зазначити, що резильєнтність тісно пов'язана із гнучким способом мислення і сприйняттям стресових подій; полягає у сприйнятті того, що реально відбувається, вмінні розпізнавати, на які ситуації людина може впливати, а які від неї не залежать, а також здатності використати стратегію вирішення проблем там, де це необхідно. Відповідно, на тренінгових заняттях, можна сприяти зростанню когнітивної гнучкості для розвитку резильєнтності, використовуючи такі вправи, як «покрокова» техніка, згідно з якою здійснюється аналіз ставлення педагога до важких життєвих ситуацій і здійснення відповідних позитивних когнітивних трансформацій.

Крок 1: Яке в мене сприйняття стресової ситуації? (Що я думаю про важку ситуацію, яка відбувається в моєму житті? На якому етапі мої думки «застрягли» і заважають мені позитивно адаптуватись? Як мої актуальні думки впливають на мої емоції та дії?)

Крок 2: Як я хотів би сприймати цю ситуацію? (Для того, щоби змінити спосіб мислення, важливо визначити напрямок, в якому хочу рухатися. Яка була б моя альтернативна, більш адаптивна думка про цю ситуацію? Як я хотів би ставитись до цієї ситуації? Які емоції хотів би відчувати, як себе поводити?)

Крок 3: Тестування старих і нових переконань. (Нові переконання дозволяють відкрити нові перспективи, але інколи важко втілити їх у життя. Часто старі думки, звичні інтерпретації є занадто сильними, щоб звільнитись від них одразу. Для цього необхідно поставити собі декілька запитань, які мають на меті зміцнити нові думки і послабити старі, неадаптивні.)

Проаналізувавши результати виконаної вправи (відповіді на всі питання), психолог допомагає педагогу отримати нове (трансформоване) бачення конкретної, непростой для сприйняття, життєвої події. Для зміцнення життєстійкості самої зміни способу мислення недостатньо, потрібно змінити поведінку у відповідності з новим сприйняттям ситуації, запланувати покрокові дії, вчинки так, щоби вони підтримували нове мислення і сприйняття ситуації. Зазначимо, що у процесі виконання вправи вчитель відчуватиме значний дискомфорт; лише за умови перетворення нового типу реагування на стресову ситуацію – у автоматичні дії, у звичку, відчуття дискомфорту, внутрішнього спротиву, тривоги зникнуть. Надзвичайно важливим етапом при виконанні даної техніки є постійний розвиток і робота над утриманням результатів, що досягаються через уважний перегляд власних думок, емоцій, поведінки та свідомий вибір тих, які виявляються більш корисними, гнучкими, адаптивними.

За результатами експериментального дослідження зазначимо, що 59,3 % педагогічних працівників відмічають наявний стан хронічного стресу, відчувають виражене емоційне та фізичне зниження, часто хворіють на соматичні захворювання; 44,5 % з них – неспроможні до швидкого самовідновлення, зневірені щодо покращення ситуації; 35 % відчувають розчарування у професії, уникають звичного кола спілкування. На початку та в кінці тренінгової роботи щодо відновлення ресурсного стану вчителів нами було здійснено дослідження за допомогою методики Спілбергера щодо визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, проведені нами з педагогами Житомирської області (всього 78 опитуваних) за допомогою методики Спілбергера, виявили результати, представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Ситуативна й особистісна тривожність
(порівняльні результати дослідження педагогів до початку
та в кінці тренінгової роботи)**

Прояви тривожності	Рівні тривожності		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність (до тренінгу)	12,5 %	35,4 %	52,1 %

Ситуативна тривожність (після тренінгу)	13,4 %	42,4 %	44,2 %
Особистісна тривожність (до тренінгу)	14,4 %	39,4 %	46,2 %
Особистісна тривожність (після тренінгу)	11,2 %	47,6 %	41,1 %

Отже, дослідження зниження рівня тривожності: ситуативної – на 5,3 %, особистісної – на 5,5 %. Отже, можемо визнати ефективним проведення тренінгової роботи щодо відновлення ресурсного стану вчителів в умовах перманентного стресу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження проблеми. Серед основних цілей першої психологічної допомоги постраждалому в умовах перманентного стресу слід зазначити: повернення відчуття безпеки після психічної травми; відновлення зв'язку з найближчим оточенням; фокусування уваги травмованої особи та її родичів на закладах соціальної та фізичної підтримки; зміцнення віри у здатність допомогти собі та іншим людям, знаходження самого психолога (або педагога) у ресурсному стані, його вмотивоване намагання вчасно відновлювати затрачені на подолання кризи внутрішні та зовнішні ресурси.

Враховуючи те, що вмотивований педагог, який активно навчається технікам та практикам для ефективного самовідновлення після стресу, вчиться моделювати подальший розвиток чергової кризової ситуації, постійно розвивається в напрямку базової самокорекції (самоаналізу та самоконтролю), не стигається визнати необхідність професійної допомоги і своєчасно звертається до відповідних фахівців, зазвичай навчається *трансформувати стрес* у ситуацію, яка спричиняє подальше особистісне зростання, розвиток компетентностей, які допомагають чинити опір життєвим викликам.

Здатність особистості до «контролю» над новою ситуацією передбачає активний пошук конструктивних варіантів вирішення проблемного завдання; а з метою зниження рівня стресогенності травмивної ситуації розробляються і реалізуються покрокові алгоритми адаптивних дій. Таким чином, досягаючи високого рівня контролю над стресогенною ситуацією, педагог уникає непродуктивного стану безпорадності та зниження мотивації, усвідомлює зв'язок між власними цілеспрямованими діями та досягненням бажаного результату, зберігає компетентність щодо впевненості власним ресурсом вирішити проблемну ситуацію.

Перспективою подальшого дослідження проблеми відновлення ресурсного стану вчителів в умовах перманентного стресу вважаємо більш детальне вивчення досвіду польських колег, застосування новітніх технологій (наприклад, арт-терапевтичні техніки) у проведенні тренінгових занять з вчителями та удосконалення програм надання першої невідкладної психологічної допомоги як дітям, так і дорослим в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел та літератури

1. Косигіна О.В. Педагогічним працівникам – про алгоритм надання першої психологічної допомоги у надзвичайній ситуації. *Розвиток професіоналізму педагогічних працівників в умовах післядипломної педагогічної освіти*: зб. мат. всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 23 травня 2022 р. Житомир: КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, 2022. С. 134–139.
2. Косигіна О.В. Стратегії діяльності практичного психолога щодо створення безпечного освітнього середовища у процесі переходу від початкової до базової НУШ. *Базова освіта НУШ: процесуальне правонаступництво*: зб. мат. регіонал. наук.-практ. інтернет-конференції, 29 березня 2021 р. Житомир: КЗ «Житомирський ОППО» ЖОР, 2021. С. 47–54.
3. Косигіна О., Марченко О., Мірошніченко О. Психопрофілактика стресових перевантажень у педагогічних працівників: досвід закладів освіти в Україні та Польщі. *Українська полоністика*. 2020. № 18(2). С. 136–145.
4. Методичні рекомендації МОН для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: https://znayshov.com/News/Details/metodychni_rekomendatsii_persha_psykholohichna_dopomoha_alhor_ytm_dii

5. Мірошніченко О. А. Вікові особливості психологічної готовності українських зимівників до життєдіяльності в умовах Антарктики: монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2023. 272 с.
6. Мірошніченко О.А. Діяльність психолога з підготовки фахівців до роботи в екстремальних умовах: навч.-метод. посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2018. 140 с.
7. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія. Харків: Право, 2014. 584 с.
8. Стрільчук Л. Швидке полегшення, тривалий ефект: новий підхід до управління стресом. *Медицина газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2024. № 1–2 (562–563). С. 35.
9. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Fazel M., Resurreccion N. The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*. 2009. № 49(3). P. 292–305.
10. Mróz J. Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek. *Hygeia Public Health*. 2014. 49 (4). P. 857–863.
11. Ogińska-Bulik N. Rola prężności psychicznej w przystosowaniu się do choroby nowotworowej. *Psychoonkologia*. 2011. № 1. P. 1–10.
12. Shiraldi G. R. Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? Sopot: GWP. 2019.

References (translated & transliterated)

1. Kosyhina, O. V. (2022). Pedahohichnym pratsivnykam – pro alhorytm nadannia pershoi psykholohichnoi dopomohy u nadzvychainii sytuatsii [For teachers – about the algorithm of providing first psychological aid in an emergency situation]. *Rozvytok profesionalizmu pedahohichnykh pratsivnykiv v umovakh pislidyplomnoi pedahohichnoi osvity: zb. mat. vseukr. nauk.-prakt. internet-konferentsii*, 23 travnia 2022 r. Zhytomyr: KZ «Zhytomyrskyi OIPPO» ZhOR, 134–139. [in Ukrainian].
2. Kosyhina, O. V. (2021). Stratehii diialnosti praktychnoho psykholoha shchodo stvorennia bezpechnoho osvitnoho seredovyscha u protsesi perekhodu vid pochatkovoi do bazovoi NUSh [Strategies of a practical psychologist to create a safe educational environment in the process of transition from primary to basic NUS]. *Bazova osvita NUSh: protsesualne pravonastupnytstvo: zb. mat. rehional. nauk.-prakt. internet-konferentsii*, 29 bereznia 2021 r. Zhytomyr: KZ «Zhytomyrskyi OIPPO» ZhOR, 47–54. [in Ukrainian].
3. Kosyhina, O., Marchenko, O., Miroshnychenko, O. (2020). Psykhoprofilaktyka stresovykh perevantazhen u pedahohichnykh pratsivnykiv: dosvid zakladiv osvity v Ukraini ta Polshchi [Psychoprophylaxis of Stress Overload in Teachers: Experience of Educational Institutions in Ukraine and Poland]. *Ukrainska polonistyka*, 18(2), 136–145. [in Ukrainian].
4. Metodychni rekomendatsii MON dlia pedahohichnykh pratsivnykiv, praktychnykh psykholohiv, sotsialnykh pedahohiv zakladiv osvity «Persha psykholohichna dopomoha. Alhorytm dii» [Methodological recommendations of the Ministry of Education and Science for pedagogical workers, practical psychologists, social pedagogues of educational institutions «First psychological aid. Algorithm of actions»]. URL: https://znayshov.com/News/Details/metodychni_rekomendatsii_persha_psykholohichna_dopomoha_alhorytm_dii [in Ukrainian].
5. Miroshnychenko, O. A. (2023). Vikovi osoblyvosti psykholohichnoi hotovnosti ukrainskykh zymivnykiv do zhyttiediialnosti v umovakh Antarktyky : monohrafiia [Age peculiarities of psychological readiness of Ukrainian winterers for life in the Antarctic: a monograph]. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 272. [in Ukrainian].
6. Miroshnychenko, O.A. (2018). Diialnist psykholoha z pidhotovky fakhivtsiv do roboty v ekstremalnykh umovakh [Psychologist's activities to prepare specialists for work in extreme conditions]: navch.-metod. posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 140. [in Ukrainian].
7. Onishchenko, N. V. (2014). Ekstrena psykholohichna dopomoha postrazhdalym v umovakh nadzvychainoi sytuatsii: teoretychni ta prykladni aspekty: monohrafiia [Emergency psychological assistance to victims in an emergency situation: theoretical and applied aspects: a monograph]. Kharkiv: Pravo, 584. [in Ukrainian].
8. Strilchuk, L. (2024). Shvydke polehshennia, trivalyi efekt: novyi pidkhid do upravlinnia stresom [Quick relief, long-lasting effect: a new approach to stress management]. *Medychna hazeta «Zdorovia Ukrainy 21 storichchia»*, 1–2 (562–563), 35. [in Ukrainian].
9. Maddi, S. R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Fazel, M., Resurreccion, N. (2009). The personality construct of hardiness, IV: Expressed in positive cognitions and emotions concerning oneself and developmentally relevant activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 292–305. [in English].
10. Mróz, J. (2014). Prężność i poczucie stresu a typy zachowań i przeżyć związanych z pracą wśród pielęgniarek [Stressfulness and sense of stress and types of work-related behaviors and experiences among nurses]. *Hygeia Public Health*, 49 (4), 857–863. [in Polish].

11. Ogińska-Bulik, N. (2011). Rola prężności psychicznej w przystosowaniu się do choroby nowotworowej [The role of psychological resilience in adaptation to cancer]. *Psychoonkologia*, (1), 1–10. [in Polish].
12. Shiraldi, G. R. (2019). Siła rezyliencji. Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu? [The power of resilience. How to deal with stress, trauma and adversity?]. Sopot: GWP. [in Polish].

Статтю отримано 04.07.2024 року.

Прийнято до друку 02.08.2024 року.