

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ
ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛІННЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено _____

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»

**Психологічні особливості подолання професійних стресів
спеціальними педагогами**

Виконала: студентка
групи ПС23-1зм
Саврук Т.П.

Керівник:
доцент кафедри психології,
к. психол. н.,
Скляньська О.В.

Завідувач випускової кафедри:
к. психол. н., доцент
Панфілова Г.Б.

2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.....	9
1.1. Психологічний аналіз діяльності спеціального педагога.....	9
1.2. Стресові чинники та професійне вигорання в роботі спеціального педагога	14
1.3. Психічні стани фахівців як ознака наявності професійного вигорання.....	23
1.4. Психологічні теорії стресостійкості.....	29
1.5. Психічна саморегуляція як складова стресостійкості.....	42
1.6. Копінг-стратегії як фактор стресостійкості.....	46
Висновки до 1 розділу.....	50
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПЕДАГОГАМИ.....	54
2.1. Методологічне обґрунтування гіпотези дослідження особливостей подолання професійних стресів спеціальними педагогами.....	54
2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження.....	56
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПЕДАГОГАМИ.....	58
3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження.....	59
3.2. Результати, аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження.....	65

Висновки до 3 розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. За останні 5 років кількість дітей з особливими освітніми потребами зростає майже в 2,5 рази: з 4655 вихованців у 2019 році в закладах дошкільної освіти до 11285 дітей у 2024 році, а також більше ніж удвічі — з 18643 учнів з ООП у закладах загальної середньої освіти в 2019 році до 40354 учнів у 2024 році. Це призводить до постійного зростання навантаження на працівників освітніх закладів та працівників інклюзивно-ресурсних центрів, які працюють з такими дітьми.

Професійна діяльність спеціального педагога наповнена багатоплановими та багатоаспектними компонентами. Наявна непередбачуваними на різні стресові події; постійною взаємодією з колегами, дітьми та їх батьками; присутня ймовірність шкоди власному здоров'ю; виконанням задач в позаробочий час, через що зменшується час на відпочинок; неможливість побачити позитивний результат своєї діяльності, що впливає на подальшу мотивацію працювати; завищені вимоги до професійної діяльності через особливу категорію дітей; присутнє відчуття неспроможності допомогти дітям та їх батькам.

Вище перелічені чинники спричиняють появу різних негативних емоцій та психічних станів, які порушують психоемоційний стан фахівців, що призводить до зниження їх професійної ефективності. Тому цій категорії педагогів необхідний особливий психологічний супровід, який передбачає виявлення професійного

стресу та розвиток здатності до саморегуляції для успішного подолання цих проблем.

Дослідженням явища стресостійкості, її складових та умови формування займалися такі вчені як Г.Ришко Г.Мигаль, О.Протасенко, Н.Ю .Цибюляк, А.Є.Бондарчук., В.Корольчук.

Саморегуляцію вивчали науковці М.Гринців та О.Логвись, Д.М. Бричка, О.Й. Фурс, Кудінова М.С.

Дослідженням копінг-стратегій займалися такі вчені Р. Лазарус, Л. Фолькманом, П. Тойса, Г.Сельє, Р. Грановська, І. Нікольська.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості подолання професійного стресу спеціальними педагогами.

Для досягнення мети поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз професійної діяльності спеціального педагога.
2. Зазначити вимоги до професійної діяльності спеціального педагога.
3. Визначити стресові чинники в педагогічній діяльності.
4. Переглянути літературу та дати визначення професійному вигоранню.
5. Розглянути літературу та розкрити психічні стани як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.
6. Розглянути та проаналізувати теорії стресостійкості та зазначити складові стресостійкості.
7. Теоретично проаналізувати теорії саморегуляції.
8. Переглянути літературу та дати визначення копінг-стратегіям.

9. Провести емпіричне дослідження особливостей подолання професійного стресу спеціальними педагогами.

Об'єкт дослідження подолання стресу як процес саморегуляції діяльності.

Предметом дослідження є психологічні особливості подолання професійного стресу.

Гіпотеза дослідження – базується на спостереженні, що-для спеціальних педагогів властивий високий рівень стресу, який призводить до професійного вигорання. Водночас опірність стресу спеціальних педагогів пов'язана із високим рівнем вольової саморегуляції, використанням продуктивних копінг-стратегій та гнучкістю психічних процесів.

Теоретико-методологічна основа дослідження. У дослідженні спиралися на розуміння стресостійкості, її складових та умови формування за Г.Ришко Г.Мигаль, О.Протасенко, Н.Ю .Цибюляк, А.Є.Бондарчук., В.Корольчук. На основі знань Л.Фолькман та Г. Сельє було сформовано розуміння терміну копінг-стратегій та використана класифікація груп копінг-стратегій за П.Тойса. Знання про саморегуляцію сформовано за М. Гринців та О.Логвись, Д.М.Бричка, О.Й. Фурс. Аналізувань напрацювань про професійне вигорання за Лисенко К.О., Романовська О.В., Фоменко Я.В. На розуміння психічних станів було проаналізовано вчених як Мельничук О. Б., Божок Н. О, Левітов М.Д., Тимошенко В. І.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі **методи дослідження:**

- теоретичні – аналіз наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів та систематизація наукових даних;
- емпіричні – психологічне тестування;

- методи математичної статистики: кореляційний аналіз Пірсона

Відповідно до теоретичних положень було обрано такі **психодіагностичні методики:**

- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (в адаптації В.Ю. Щербатих);
- Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана;
- Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventor for stressful situations (ciss)) (н. Ендлер, Дж. Паркер);
- Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг);
- Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

Теоретична значущість роботи: отримані результати дослідження можуть посприяти обізнаності педагогів про особливості виникнення стресу, а також методи його подолання дозволять знижувати рівень вигорання та стресу.

Практична значущість роботи дозволить сформулювати практичні рекомендації для тренінгів та семінарів для покращення психологічного стану спеціального педагога.

Апробація результатів дослідження здійснювалась в рамках роботи міжнародних науково-практичних конференцій:

- 1) Саврук Т.П. Особливості ставлення батьків до дітей з особливими освітніми потребами *Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум: матеріали міжнародної науково-практичної*

конференції (2 травня 2024 р). Дніпро: Університет митної справи та фінансів, 2024. С.399-401. (Додаток А)

2) Саврук Т.П. Стресостійкість та саморегуляція як фактори ефективної педагогічної діяльності. *Економіко-правові та управлінсько-технологічні виміри сьогодення: молодіжний погляд* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро : Університет митної справи та фінансів, 2024.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (64), додатків (6). Зміст роботи викладено на 87 сторінках основного тексту та містить 9 таблиць, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.

1.1. Психологічний аналіз діяльності спеціального педагога

Професійна діяльність спеціального педагога можна охарактеризувати як багатоаспектну, багатопланову, непередбачувану та насичену на різні ситуації діяльність, що як наслідок викликає у фахівця стресові реакції, які мають безпосередній вплив на психофізіологічний вплив педагога.

Для кращого розуміння специфіки професійної діяльності спеціального педагога, ознайомимося з основними питаннями, а саме: визначення «педагог», «педагогічна діяльність», також буде розглянуто компоненти педагогічної діяльності, вимоги до спеціального педагога, стресові чинники у професійній діяльності і професійне вигорання у педагогічній діяльності.

Тож, педагог визначається як фахівець, який отримав спеціальну освіту та має підготовку за для здійснення навчально-виховної роботи в освітньо-виховних закладах. Діяльність спеціального педагога вимагає оволодінням необхідною системою вузькопрофільних знань, навичок та умінь [15, С.358]. Отже, щоб працювати спеціальним педагогом, необхідно отримати відповідну освіту, а потім пройти додаткову підготовку. На момент працевлаштування у педагог має володіти необхідними знаннями, навичками та вміннями для ефективного виконання професійних обов'язків.

Перейдемо до наступного визначення, а саме педагогічна діяльність. Педагогічною діяльністю описується вид професійної діяльності, складовими

якої є виховання, навчання, освіта, а також сприяння всебічному розвитку учнів [31, С.6].

Педагогічна діяльність складається із взаємопов'язаних компонентів, що самі по собі являються відносно самостійними функціональними видами діяльності.

До основних компонентів педагогічної діяльності включають:

1. Проектування цілей. А саме вміння формувати та ставити питання в зрозумій для інших формі та поетапне планування їх реалізації відповідно до здібностей та можливостей студентів/вихованця.

2. Стимулюючо-мотиваційний компонент. Вміння педагога сприяти формуванню у студента/вихованця позитивного ставлення до діяльності, зацікавити та стимулювати їх до подальшого навчання та саморозвитку в обраній сфері діяльності.

3. Плануючий компонент передбачає ретельний відбір та структурування навчального матеріалу а також виховних засобів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей студентів.

4. Організаційний компонент розуміється як залучення учнів у різноманітні види діяльності, за для сприяння розвитку різних сфер особистості, та якісна організація студентського колективу.

4. Контрольно-корекційний компонент включає детальний аналіз та регулярне коригування педагогічного процесу та здійснення оцінки отриманих результатів..

5. Результативно-аналітичний компонент включає в себе якісний аналіз результатів педагогічної діяльності на предмет відповідності цілям, формування висновків та подальше їх використання в роботі.

6. Комунікативний компонент передбачає вміння педагога формувати педагогічно доцільні стосунки із студентами, батьками, колегами та представниками громадськості [30, С.9].

Тож, педагог визначається як фахівець, який отримав спеціальну освіту та має підготовку за для здійснення навчально-виховної роботи в освітньо-виховних закладах. Педагогічна діяльність – це вид професійної діяльності, складовими якої є виховання, навчання, освіта, а також сприяння всебічному розвитку учнів. До основних компонентів педагогічної діяльності включають: проектування цілей; стимулюючо-мотиваційний; плануючий компонент; організаційний компонент; контроль-корекційний компонент; результативно-аналітичний компонент; комунікативний компонент

Вимоги до професійної діяльності спеціального педагога

В даному дослідженні розглядається саме спеціальний педагог – це фахівець, який спеціалізується на роботі з дітьми з особливими потребами та сприяє навчанню та вихованню цих дітей відповідно до особливостей розвитку.

Професійна діяльність спеціального педагога має низьку завдань, які сприяють коректному та якісному навчанню та вихованні дітей [15, С.354].

1. Розуміння та усвідомлення сутності інклюзивної освіти, її основних відмінностей від традиційних освітніх моделей, що сприятиме правильному плануванню навчального процесу та підбору відповідних методів;

2. Знання психолого-педагогічних принципів і особливостей вікового та особистісного розвитку дітей, які потребують корекції психофізичного стану, за для розуміння того на якому етапі розвитку знаходиться дитина і до чого потрібно прагнути;

3. Здатність обирати найефективніші методи організації інклюзивної освіти, плануючи навчальний процес для спільного навчання дітей з різними рівнями психофізичного розвитку;

4. Здійснення різноманітних форм педагогічної взаємодії між усіма учасниками процесу інклюзивної освіти, що сприятиме найбільш ефективній та всебічній допомозі у вирішенні проблем дитини;

5. Створення корекційно-розвивального середовища в інклюзивній освіті, використовуючи ресурси та можливості загальноосвітнього закладу, щоб дітям з особливими освітніми потребами було зручно та зручно пересуватися та навчатися і ніщо їй не відволікало та не обмежувало;

6. Проектування та реалізація самостійного професійного розвитку у питаннях навчання, виховання та розвитку дітей з порушеннями психофізичного розвитку в інклюзивному середовищі.

Спеціальний педагог займає одне з ключових місць у соціальному та емоційному розвитку дітей, зокрема тих, хто найбільше потребує психологічної корекції та підтримки в навчальному процесі, адже для дитини це завжди ряд випробувань та перешкод, які потребують не аби яких зусиль.

Спеціальний педагог надає допомогу в наступний аспектах [20, С.79-80].

1. *Покращення емоційного стану.* Допомога дітям та підліткам з негативним емоційним станом, тобто працює на відновленням та покращенням його аби дитина почувалася комфортно. Подібна допомога особливо важлива в тих випадках, коли діти пережили травматичні події, були жертвами травматичних подій або були свідками різного виду насильства в сім'ї.

2. *Сприяння розвитку соціальних навичок.* Педагог допомагає дітям вчити проявляти емпатію, розвивати комунікативні навички та сприяє розвитку вміння співпрацювати з іншими.

3. *Запобігання відхилень у поведінці.* Спеціальний педагог може передбачити можливі відхилення у поведінці та робить все можливе, щоб цього уникнути.

4. *Допомога старшим підліткам.* Підлітковий вік доволі складний період в житті дитини і його батьків, тому педагог намагається допомогти підліткам своє місце в житті та пережити кризи ідентичності.

Для роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби, необхідно провести діагностику можливостей дитину на подальший розвиток та її потреб, надати кваліфіковану оцінку та на основі цього розробити індивідуальні програми. Для цього фахівець спеціальної освіти повинен володіти глибокими знаннями багатьох дисциплін, методами викладання, а також спеціальними методиками роботи з дітьми з особливостями психофізіологічного розвитку.

Окрім вищезазначених вимог, спеціальному педагогу потрібно вміти створювати теплі та здорові стосунки з дитиною для подальшої плідної роботи, аби процес навчання не вдавався дитині чимось примусовим [20, С.80].

Тож, ми розглянули вимоги, які висуваються до особистості спеціального педагога та до його професійної діяльності, тепер проаналізуємо які стресові фактори присутні в їх роботи та як вони на них впливають.

1.2. Стресові чинники та професійне вигорання в роботі спеціального педагога в роботі спеціального педагога

Професійний стрес спеціального педагога

Н. Самоукіна зазначає такі види професійного стресу:

- інформаційний стрес формується через дефіцит часу та наявність відповідальності;
- емоційний стрес з'являється за реальної або передбачуваної ситуації стресу;
- комунікативний стрес пов'язаний з проблемами комунікації в професійній діяльності;
- стрес досягнення визначається як очікуваннями людини та її можливостями;
- стрес викликаний страхом зробити помилку;
- стрес від наявності конкуренції;
- стрес успіху [46, С.21-22].

Р. Karasek вважав, що основними джерелами професійного стресу є дві ключові психосоціальні характеристики професійної діяльності: психологічні вимоги до праці та рівень контролю [57, С.42].

Як ми зрозуміли з вищезначеного, спеціальний педагог працює з дітьми та підлітками, які мають значні різноманітні емоційні, психологічні та поведінкові проблеми, також сюди входять труднощі в соціальному розвитку.

С. Білозерська зазначає, що педагогічна діяльність обумовлена високим рівнем потенційного стресу. Це пов'язано з постійним залученням педагога в найрізноманітніші стресові ситуації і професійна компетентність вимагає від нього гнучкої та конструктивної реакції. Адже це буде мати деякий вплив на дітей, за яких вони несуть відповідальність [32, С.85].

Робота з дітьми з особливими потребами характерна напругою через постійні переживання щодо прогресу дитини, її безпеки під час навчання та поза закладом а також соціальним розвитком [59, С.269].

Недостатня поінформованість щодо особливостей розвитку та поведінки дитини являється однією з ключових проблем фахівців, що працюють з дітьми з ООП.

Праця фахівців спеціальної освіти здійснюється в доволі специфічних умовах, на них діє комплекс виробничих факторів, зазначимо деякі з них:

- *Перевантаження роботою.* Спеціальний педагог вимушений приділяти багато часу та ресурсів на вирішення різноманітних труднощів та професійних завдань. З часом це може призвести до емоційного та фізичного виснаження.

- *Емоційне вигорання.* У процесі педагогічної діяльності спеціальний педагог намагається зберігати емоційну підтримку для своїх учнів, віддаючи частину своїх емоцій і ресурсів. Однак, коли цей процес перетинає межу власних можливостей, фахівець може відчути емоційне вигорання — стан, коли виникає почуття виснаження,

зневіри та невдоволення, а також відчуття того, що надана допомога більше не приносить результату.

- *Стрес.* Постійна необхідність справлятися з емоційними і поведінковими труднощами дітей з особливими освітніми, а також з різноманітними складнощами у їх розвитку, може викликати у педагога відчуття тривоги, нервової напруги, роздратування, втоми та апатії.

- *Синдром вторинної травми.* Цей синдром виникає у результаті взаємодії з особами, які пережили різні травматичні події або діти з серйозними порушеннями психічного або фізичного розвитку. Педагоги, які працюють з такими учнями, можуть перенести на себе емоційні та психологічні травми.

- *Синдром «батьківської втоми».* Постійна емоційна підтримка та допомога дітям з особливими потребами, а також взаємодія з родинами дітей можуть викликати виснаження, що в свою чергу призводить до апатії в професійній діяльності та знижені мотивації.

- *Безпека на робочому місці.* Діти з особливими освітніми потребами можуть бути доволі непередбачувані в своїх емоційних та поведінкових проявах, що може поставити під загрозу фізичний та психологічний стан педагога.

- *Ефект влади.* Спеціальний педагог має достатній вплив на дитину та її батьків, у зв'язку з цим він може відчувати себе впливовою особою, що дає йому відчуття контролю.

- *Безпорадність.* Робота з дітьми, які мають значні труднощі в розвитку, і в процесі навчання можуть виникати труднощі, через що педагог може відчувати безпорадність.
- *Недостатнє професійне навантаження.* Якщо педагог не має достатньо завдань або не відчуває себе зайнятим відповідальною роботою, це може призвести до втрати інтересу до професії.
- *Порушення взаємин з колегами.* Налагоджені взаємини з колегами є важливим аспектом професійного життя педагога. Порушення таких стосунків, відсутність підтримки або навіть конфлікти можуть стати джерелом стресу та емоційної напруги, що негативно позначиться на роботі педагога.
- *Соціальна ізоляція.* Педагог може почати відчувати себе ізольованим від колег, друзів чи родини через постійну зайнятість роботою, а також перенесення робочих питань додому, тим самим стираючи межі між роботою та будинком.
- *Особисті проблеми.* Виникнення особистих проблем має значний вплив на психоемоційний стан педагога, як і будь якої людини. В професійній діяльності вони стають додатковим джерелом стресу тим самим знижуючи здатність до виконання ефектної роботи [14, С.86-87].

Професійне вигорання в роботі спеціального педагога.

Переглянувши деякі стресові фактори, які можуть бути в професійній діяльності педагога, ми маємо уявлення про масштаб стресового впливу на

особистість педагога та його психологічне здоров'я. У відповідь на професійний стрес педагог може сформуватися професійне вигорання, що зумовлюється втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії, відповідно до цього можуть проявитися симптоми загальної втоми і зниження задоволеності від роботи [20, С.85].

Серед вчених, які досліджували цей феномен і присвятили велику кількість своїх робіт, були Х. Дж. Фрейденбергер , К.Маслач В.Бойко, Н. Водоп'янова, С.Максименко та багато інших.

Вперше термін «професійного вигорання» ввів Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році [25, С.139-140]. Визначивши професійне вигорання як психічний стан здорових людей, які мали за характером інтенсивну та часту комунікацію з клієнтами, пацієнтами та співробітниками, тим самим постійно перебуваючи у фоновому стані емоційного напруження або виснаження.

В українській психологічній енциклопедії явище психічного вигорання — це стан емоційного виснаження та втоми від роботи, що може призвести до регресу професійного розвитку та зниження ефективності діяльності [45, С. 146].

Професійне вигорання являється наслідком тривалих дій особистості (відсутність відпочинку, здорового харчування, відсутність фізичного навантаження, емоційна напруженість, завищені вимоги на роботі і неможливість їх виконати, накопичення емоцій та часте виникнення емоційно складних ситуації тощо) при відсутності належного контролю яких може проявитися депресивні симптоми [25, С.140].

Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності педагога проявляється через поступове емоційне виснаження. Це може призвести до змін у особистісній сфері, зокрема в комунікації з іншими людьми, з'являється бажання зменшувати кількість комунікації навіть з близькими. З часом може виникати зростаюча байдужість до виконання своїх професійних обов'язків [8, С.84].

Професійне вигорання є наслідком впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. До факторів виникнення професійного вигорання відносять об'єктивні (особливості професійної діяльності) та суб'єктивні (індивідуальні характеристики працівників). Розглянемо детальніше кожен з них.

До об'єктивних факторів належать організаційні та рольові питання, зумовлені специфікою роботи або нераціональною організацією. Сюди можна віднести такі ситуації:

- нерівномірний розподіл обов'язків;
- нав'язування зайвої роботи;
- неможливість самореалізуватися або кар'єрного росту;
- відсутність або недостатня кількість відпочинку;
- завищенні вимоги до працівників, що вимагають від них більшої відданості та віддачі ресурсів;
- різні бачення ситуацій серед працівників, що створює психологічне напруження та перепалки;
- відсутність дотримання обов'язкових домовленостей зі сторони керівництва і тому подібне.

До основних суб'єктивних факторів належить:

- особливості функціонування нервової системи визначається її пластичністю, швидкістю передачі імпульсів, а також здатністю адаптуватися до різних умов навколишнього середовища;

- індивідуально-психологічні характеристики фахівця включають у себе певні психологічні особливості, які визначають його поведінку, реакції та ефективність у професійній діяльності;

- зацікавленість в роботі визначається рівнем залучення фахівця до своєї професійної діяльності, а також його ставленням до завдань, які стоять перед ним, може включати професійний інтерес, особистий інтерес, внутрішня мотивація;

- мотивація до професійної діяльності визначає, наскільки активно фахівець буде здійснювати свою професійну діяльність, вона може бути внутрішньою або зовнішньою;

- задоволеність від роботи залежить від того, наскільки фахівець відчуває себе комфортно на своєму робочому місці, наскільки він задоволений умовами праці, рівнем оплати та іншими аспектами професійної діяльності;

- морально-психологічний клімат у колективі відображає загальну атмосферу на робочому місці, рівень підтримки та взаємодії між працівниками [25, С.139-141]. Зазвичай суб'єктивні фактори виникають під впливом та наслідком об'єктивних.

До негативних психічних реакцій, які знижують ефективність розв'язання педагогом професійних завдань, можна віднести:

- недооцінка наявних труднощів та недостатня готовність до їх подолання;

- невпевненість, тривожність;

- переважання бажання уникнути невдачі над прагненням досягти максимального успіху;
- нерішучість, уповільненість реакцій на події, що відбуваються;
- зниження творчих здібностей, кмітливості;
- зниження активності, наполегливості та рішучості в досягненні мети;
- відчуття слабкості, втоми, виснаження сил;
- психічну перенапругу, що дезорганізує психічну діяльність [26, С.39].

Виділяють 5 ключових груп симптомів, характерних для синдрому професійного виснаження:

Фізіологічні симптоми: втома та фізичне виснаження; зміни ваги; порушення сну; загальне нездужання, що проявляється через відчуття слабкості та дискомфорту; нудота, підвищене потовиділення, тремтіння; підвищення артеріального тиску; виникнення шкірних запалень; проблеми з серцево-судинною системою.

Емоційні симптоми: відчуття емоційного виснаження, апатія; песимізм; емоційна відчуженість та пасивність у взаєминах і роботі; байдужість, стомленість, відчуття безпорадності; агресивність, нервозність; занепокоєння, тривога, складнощі з концентрацією уваги; депресивні настрої; втрата віри в себе, у майбутнє та професіоналізм; посилення деперсоналізації — відчуття відчуження від себе та інших; відчуття самотності.

Поведінкові симптоми: виражене втомлення та бажанням відпочити; відсутність інтересу до їжі, низька фізична активність; часті нещасні випадки (падіння, травми, аварії тощо); імпульсивні та емоційно нестабільні реакції.

Інтелектуальний стан: зниження зацікавленості до нових ідей, теорій та підходів у професійній діяльності; відчуття апатії та байдужості до життя та професійного розвитку; домінування стандартних, рутинних методів у роботі, замість творчого підходу; формальне, без ентузіазму виконання робочих обов'язків.

Соціальні симптоми: відсутність інтересу до відпочинку чи хобі; обмежене коло соціальних контактів, здебільшого робочі взаємини; поверхневі стосунки на роботі та вдома; відчуття відокремленості, незрозумілості з боку інших, непорозуміння; дефіцит підтримки з боку родини, колег чи друзів [27, С.13-14].

Наведене вище є підставною для висновку про те, що професія педагога насичена достатньою кількістю вимог, багатьма стресорами, серед яких: фрустрованість професійних потреб та особистісних або навіть базових, як от регулярний сон, здорове харчування, недостатність відпочинку тощо. Це може призвести до підвищення тривожності, дратівливості, виснаженості, що в свою чергу призводять до виникнення синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках з іншими учасниками взаємодії.

1.3. Психічні стани фахівців як ознака наявності професійного вигорання.

Професія спеціального педагога є доволі мінлива і непередбачлива на різноманітні виробничі ситуації, які викликають короточасні та тривалі психічні стани, різної інтенсивності. Різні психічні стани слугують критерієм визначення психологічного стану особистості.

Психоемоційні стани розглядаються у двох напрямках: як динаміка особистості та як внутрішня реакція особистості, детермінована оточуючими відносинами, особистісними потребами, конкретними цілями життєдіяльності і адаптивність в середовищі [58].

Першим, хто підняв питання необхідності розділити психічні стани як окреме явище був М.Д. Левітов. Згідно автора, психічний стан – єдина характеристика активності психічної діяльності у певний проміжок часу, яка демонструє особливості мінливості психічних процесів, що відображаються в залежності від подій навколишньої дійсності, минулого стану особи та психічних властивостей людини [33, С.184]

Схоже за поясненням має В.А. Семенченко, який пояснює психічний стан – як психологічне явище, що вказує на стійкість психічних проявів в процесі діяльності індивіда, яким характерно однотипність та повторюваність протягом певного часового періоду [33, С.185].

Переглянувши декілька тлумачень поняття, можна зрозуміти, що психічний стан – це тривалий та повторювальний стан, що відображає загальну

характеристику психічної діяльності індивіда, у відповідь на зовнішні та внутрішні чинники.

Корольчук В.М. зазначає, що на вираженість психічних станів впливає наявність екстремальних та стресових умов, що призводить до змін в поведінковій, емоційній, когнітивній та пізнавальній сфері [19, С.188].

До факторів виникнення відносять як зовнішні подразники так і внутрішні. До зовнішніх належить події або люди, що трапляються в житті і мають для особистості емоційне значення; травматичні ситуації, що викликають тривалі почуття. Це можуть бути позитивні та негативні події, які мають різну тривалість та інтенсивність. Внутрішнім факторами як основним, вважають актуальну потребу людини, що стимулює відповідний психоемоційний стан.

При наявності професійного вигорання, психічний стан особистості піддається деяким змінам. Нижче буде розглянуто такі психічні стани як: фрустрація, тривожність, ригідність та агресивність.

В більшості випадків фрустрація характеризується негативним станом. Н.Д. Левітов зазначав, що: «фрустрація представляє собою складний емоційно-мотиваційний стан, що виражається у дезорганізації свідомості, діяльності та спілкування, що виникає у результаті тривалого блокування цілеспрямованої поведінки об'єктивно нездоланими чи суб'єктивними труднощами» [2, С.221]. В даному випадку, фрустрація це дезорганізуюча та дизморальна реакція, що виникає у відповідь на об'єктивні та суб'єктивні труднощі перед певною метою особистості.

Фрустрація містить такі складові як психологічна, фізіологічна та когнітивна [2, С.223].

- психологічна або ж емоційна складова полягає у виникненні емоцій на ситуацію, що викликає почуття розчарування;
- фізіологічна проявляється певною реакцією тіла на фруструючу ситуацію або почуття. Можуть бути такі реакції як посилення серцебиття або підняття тиску та викид гормону адреналін;
- остання когнітивна складова відноситься до мисленнєвого аналізу фруструючої ситуації. Когнітивна складова визначає тип яким чином особистість буде сприймати ситуацію та які методи виходу з неї застосовувати.

Наступний психічний стан – ригідність.

Розглянемо сучасні визначення поняття ригідності, для кращого розуміння. Сучасна психологія розкриває ригідність як: «як властивість особистості, що поєднує в собі взаємодію особистісних характеристик та середовищних.» [21, С.144] Отже, ригідність має не лише психологічну обумовленість, а й формується під впливом навколишнього середовища.

Якщо дібрати до ригідності синонімічні за значенням слова, то вони будуть звучати так: «інертність, нерухомість, нечутливість до змін середовища та певна стереотипність мислення» [38, С.37]. Тобто, ригідність характерна інертністю до змін та стереотипністю мислення, що спричиняє складність змінювати поведінку. Схожим за значенням є у психологині Ю.А. Корольова, що розкриває ригідність: «здатність до однотипності дій, негнучкість, нездатність особистості вчасно й відповідно до ситуації змінювати власну поведінку» [38, С.27]. Додаючи до психологічної інертності дій, ригідна

поведінка характерна однотипністю дій та нездатністю вчасно перелаштовуватись до нової ситуації.

Психологічні компоненти через які може проявлятися ригідність:

- когнітивна ригідність проявляється у виникненні складнощів коригування сприйняття та уявлення певної ситуації;
- емоційна ригідність полягає у складнощах впливати особисті емоційні реакції, що виникають зміну, іноді доволі не значні, зовнішніх та внутрішніх об'єктів;
- мотиваційна ригідність пояснюється виникненням труднощів при перебудові систем спонукань в змінених зовнішніх та внутрішніх обставин [21, С.144].

Розглянемо агресивність як психічний стан. Р. Берон тлумачить агресивність як рису, що: «це не природжена біологічна реакція (окрім неконтрольованих дій, що здійснюються неосудними), а одна з форм поведінки, обумовлена соціальними зв'язками і стосунками (хоча і засуджується правом і мораллю)» [42, С.59]. Виходить, агресивна поведінка може бути біологічно обумовлена і на додаток підкріплена середовищем, а риса є не природжена реакція, виступає як одна із форм поведінки.

Передумовою агресивності вважають як зовнішні так і суб'єктивні фактори. До зовнішніх відносять неприйнятне по відношенню до особи ставлення, несправедливість, психологічне або фізичне насилля до особистості або до іншої людини тобто все, що може вчинити по відношенню до людини суспільство. До внутрішніх належить фрустрація, стрес, дискомфортний стан через зовнішні чинники [42, С.57-58].

Д. Дмитрова Виділяє такі форми агресивної реакції [43, С.34].

- фізична агресія проявляється використанням фізичної сили проти іншої особи з метою одержати бажане, або у вигляді захисної реакції;
- непряма агресія виявляється в діях такі як: саркастичні жарти, плітки про людину за спиною і т.п. Можуть бути спрямовані на іншу особу, а також ні на кого не спрямовані вибухи люті такі як тупання ногами, крик в пустоту, крушіння меблів і тому подібне;
- вербальна агресія виражається через наявність негативних почуттів, що мають вигляд криків, сварок, що не несуть суті. Сюди ж відноситься вираження словесних відповідей, які відправляють посилення у вигляді погроз, проклять та лайки;
- схильність до роздратування характерна завищеним збудженням за найменшого зовнішнього стимулу;
- негативізм як опозиційна манера поведінки, спрямована проти авторитету або керівництва.

Перейдемо до наступного психічного стану. Тривожність являється характерологічною рисою, що визначає дещо перебільшену схильність особистості відчувати тривогу у відповідь на зовнішні події. Та у більшості випадків об'єктивно обумовлені безпечні фактори сприймаються як загрозові. Привертаючи увагу до можливих труднощів, призводить до знаходження необхідних ресурсів для їх вирішення [35, С.74]. Тож, для ефективного та в міру безпечного для особи пристосування до навколишнього середовища, достатньо мати середньо виражену тривожність. При надмірній тривожності індивід застосовує дещо дезадаптивну форму поведінки, що спантеличує поведінку та життєдіяльність людини.

Окрім характерологічної риси, тривожність має біологічну детермінацію. Згідно В.М. Астанова: «тривожність – показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових»[10, С.74-75]. Виходячи з пояснень, при наявності біологічно зумовленої тривожності індивіду буде характерне перебільшене реагування на ситуації незначної загрози або звичайної ситуації яка не має загрози.

Виникнення тривожності можна виявити та такими ознаками, що класифікуються на психологічні та фізіологічні:

– До психологічних ознак відносять: погана запам'ятовуваність подій та погіршення концентрації; легка розгубленість; наявність постійних думок про можливі загрозливі або стресові події; присутня завищена критика до себе з незначних причин; наявне постійне відчуття неспокою; дратівливість; низький рівень довіри до людей та життя загалом;

– До фізіологічних належать: прискорене серцебиття, поганий сон; порушення роботи кишківника; швидка втомлюваність; пітливість; тремор рук.

Таким чином, тривожність характеризується сталою особистісною рисою, що має прояв в ситуаціях незначної загрози або при передбаченні небезпеки без об'єктивно зумовлених факторів. Має психологічні та фізіологічні ознаки.

У висновку можна зазначити, що психоемоційний стан обумовлений зовнішніми та внутрішніми факторами, що визначається особливістю когнітивних процесів та самою ситуацією, має фізіологічні та психологічні прояви.

1.4. Психологічні теорії стресостійкості.

Професія спеціального педагога насичена різноманітними чинниками, які мають різний ступінь впливу. І для якісного, ефективного та безпечного функціонування педагогу необхідно мати можливість витримувати неприємні ситуації та вміти швидко діяти в стресових обставинах. Більшість вчених мають різні тлумачення терміну стресостійкості, тож розглянемо деякі з них.

Науковець К.В. Судаков визначав стресостійкість як: «індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність» [41, С.278]. Дане визначення ми можемо розуміти як набір індивідуальних характеристик, які дозволяють організму в стресових умовах зберігати та підтримувати працездатність.

В.О. Бодров тлумачить стресостійкість як: «необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності» [52, С.20-21].

В даному випадку вчений зводить стресостійкість до адаптації, тобто пристосування до надстресових факторів від навколишнього середовища та в професійній діяльності.

Наступний науковець П. Зільберман визначає стресостійкість як: «інтегративну властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, яка забезпечує успішне досягнення виконання певних завдань.» [12, С.237]. Тобто, стресостійкість це властивість особистості, яка

визначається поєднанням емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних складових психічної діяльності, яка забезпечує виконання необхідних завдань в стресовій ситуації.

Пагава С.О. визначає стресостійкість як здатність особистості витримувати стреси без подальшої шкоди для її психічного стану. В контексті професійної діяльності стресостійкість розглядається як здатність людини виконувати свої обов'язки спокійно, навіть за умов стресової ситуації [24, С. 41].

Розглянемо наукові підходи щодо розуміння стресостійкості.

Згідно першого підходу, стресостійкість визначається як: *«інтегральною властивістю особистості»* [13.С.138]. Прихильниками даного підходу є А. Боднар, В. Бодров, А. Гурич, О. Джеджула, В. Корольчук, Н. Лебідь, Н. Макаренко, Г. Ришко, Х. Стельмащук, М. Черпіта та ін. Переглянемо визначення деяких з них.

Українська науковиця В.Корольчук описує стресостійкість як комплексну, динамічну властивість особистості, що проявляється у здатності адаптуватися до стресогенних факторів, яка включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію, об'єктивну оцінку ситуації та вимоги до особистості.

В свою ж чергу Г. Ришко визначає стресостійкість як психічну властивість, яка сприяє здатності людини виконувати необхідну діяльність в стресових умовах.

Представниця цього ж підходу Х. Стельмащук, стверджує, що стресостійкість - це комплексна психологічна властивість особистості, яка забезпечує збереження та підтримання внутрішнього

психофізіологічного балансу та ефективну взаємодію з емоційно напруженими обставинами [51, С.191].

Наступною розглянемо концепцію стресостійкості Н. Лебідь, яка характеризує стресостійкість як інтегративну властивість особистості, яка сприяє здатності до соціальної адаптації, підтримці значимих міжособистісних стосунків, самореалізації, збереження достатнього рівня працездатності та здоров'я.

Узагальнимо, прихильники даного підходу визначають стресостійкість як індивідуальну властивість особистості, яка має поведінкові проявлення та допомагає здійснювати необхідну діяльність в стресових умовах.

Перейдемо до другого підходу, який характеризує: *«стресостійкість як комплексну якість особистості»* [13, С.138]. Підхід розглядається у працях Г. Андрєєвої, О. Баранова, Г. Бердник, Б. Величковського, Н. Міхєєвої, Л. Карапетян, О. Лозгачової, О. Церковського, Т. Циганчук та ін.

Науковець Т. Циганчук визначив стресостійкість як психологічну особливість, яка з одного боку визначає структуру особистості та впливає на те, як індивід переживає стресові ситуації, а з іншого - є основою для успішної діяльності та соціальної активності. Вона реалізується через такі психічні функції як: самоконтроль, саморегуляція та емоційної стійкості, може виявлятися через розвиток емоційного інтелекту та емоційної компетентності [48, С.24].

На думку науковця Г. Бердник, стресостійкість особистості розкривається як сукупність особистісних рис, які дозволяють людині легше переживати різного роду навантаження (інтелектуальні, емоційні, вольові), які можуть бути зумовлені специфічністю

професійної діяльності. І як наслідок людина переносить стресові ситуації без особливо проявлених шкідливих наслідків для діяльності та людей, а також власного здоров'я.

Доволі детально описала Г. Андреева, згідно якої стресостійкість - це комплексна особистісна характеристика, яка визначається адаптацією до впливу різного виду факторів у процесі діяльності та забезпечує успішне досягнення мети. Функціонує завдяки набору емоційних, мотиваційних, когнітивних та поведінкових стратегій поведінки [48, С.41].

Тож, прихильники другого підходу розуміють стресостійкість як стабільну внутрішню характеристику людини, яка є одним з основних факторів успішної діяльності та соціальної активності.

Перейдемо до третього підходу вивчення стресостійкості. В даному випадку стресостійкість визначається як: *«здатність людини протистояти та витримувати негативний вплив»* [13, С.139]. стресових факторів. Сутність цього підходу відображено у працях Г. Дубчак, В. Казібекової, Л. Кузнецової, Н. Мельник, Г. Мигаль, Я. Овсянникової, О. Протасенко, Т. Тихомирової, та ін.

Вчена Л. Кузнецова досліджуючи проблему впливу стресового навантаження на сучасних студентів, авторка визначає стресостійкість як *«здатність людини витримувати певні психофізичні навантаження і стресогенні впливи довколишньої дійсності без істотної шкоди для організму та психіки* [1, С.139].

Згідно Г. Дубчак, стресостійкість визначається як складна інтегративна характеристика, що визначає можливість людини протистояти стресогенним факторам та активно їх трансформувати,

або ж адаптуватися до них, не шкодячи своєму здоров'ю та не мати негативного впливу на якість роботи.

В. Казібекова та Я. Овсяннікова трактують стресостійкість людини на соціально-психологічному рівні як здатність зберігати соціальну адаптацію, можливість підтримувати важливі міжособистісні зв'язки, забезпечувати успішну самореалізацію, досягати життєвих цілей, зберігати працездатність і здоров'я.

Г. Мигаль та О. Протасенко розглядають стресостійкість як здатність особистості опиратися негативним впливам стресових факторів, яка обумовлена індивідуальним поєднанням вроджених та набутих психологічних та фізіологічних властивостей і процесів [55, С.250].

Аналізуючи даний підхід було розглянуто погляди вітчизняних вчених, звернемося до зарубіжних. До прикладу, науковиця Т.Тихомирова вважала стресостійкість – здатністю людини протистояти стресу та долати проблеми, що виникають на шляху самовдосконалення та всебічного росту особистості.

Переглянувши визначення стресостійкості різних науковців, узагальнимо, що згідно третього підходу стресостійкість характеризується як здатність особистості різними способами протистояти стресовому впливу.

І останній розглянутий нами підхід зібрав вчених, які визначають стресостійкість як: «складну системну характеристику» [11.С.140]. Даний підхід знаходимо у роботах J. Block, О. Волкова, О. Гревцевої, І. Куряєва, В. Мозгового, Є. Салгалова, М. Хуторної, О. Чурсінової та ін.

Авторки О. Гревцева та М. Пługіна визначають стресостійкість як характеристику особистості, яка здатна сприяти стійкості психічних,

емоційних і вольових проявів до стресогенних впливів. Стресостійкість розуміється як стійкість психічної сфери особистості, яка забезпечує регуляцію свідомо-вольових і комунікативно-оцінних проявів у повсякденному житті.

Науковець Д. Блок пояснює стресостійкість як властивість особистості, яка допомагає пережити різні життєві негаразди і запобігає розвитку психічних розладів внаслідок психотравматизації. Також вона включає комплекс таких характеристик, як гнучкість, спритність, винахідливість і сила характеру.

М. Хуторна визначає стресостійкість як: «психологічне утворення, що включає в себе: особистісний компонент, що визначає розвиток когнітивної, мотиваційної та емоційно-регулятивної функцій та поведінковий компонент, який включає актуалізацію та застосування антистресових стратегій» [48, С.140].

Для спеціального педагога стресостійкість є важливою професійною якістю, оскільки її рівень впливає на ефективність, результативність і продуктивність його роботи, а також на можливість професійної самореалізації.

Варто зазначити і про наявне відокремлення поняття стресостійкості, яке стосується саме професійної діяльності. Детальний розгляд присутній у роботі Г. Дубчак. Згідно розуміння науковиці, професійна стресостійкість – це здатність особистості витримувати вплив стресових чинників професійної діяльності, який зумовлений індивідуальним набором вроджених і набутих властивостей і процесів, завдяки яким забезпечується оптимальне досягнення мети професійної діяльності в стресовій ситуації [59, С.268].

Отже, в цьому пункті ми розглянули різні погляди науковців до визначення поняття «стресостійкості». Узагальнюючи зазначимо, що

стресостійкість може розглядатися як: властивість особистості; комплексна якість; здатність протистояти впливу стресостійкості; системна характеристика людини.

Фактори формування стресостійкості

Загалом, стресостійкість визначається як генетичними факторами (первинною стресостійкість), так і впливом зовнішніх, особистісних та соціальних чинників чи досвіду.

Опірність особистості до стресового впливу залежить таких компонентів:

- сила впливу та тривалість стресової ситуації;
- ситуаційний стрес чи накопичення стресових подій;
- масштаб змін, які викликає стресова подія;
- можливість передбачити ймовірність виникнення стресової події та підготовки до її подолання;
- новизна стресової ситуації та рівень обізнаності про неї;
- неоднозначність стресової події або її невизначеність;
- можливість контролювати стресову подію [18, С.154]

У роботах В. Корольчук зазначено, що стресостійкість має дворівневу структуру.

Основою первинного рівня є психофізіологічний компонент, який включає: «емоційний тонус, витривалість, точність, надійність, основні характеристики і особливості нервових процесів, рівень активації, комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних та інших систем» [59, С.268]. що забезпечує функціонування особистості

в стресових умовах. Цей рівень є основою формування стресостійкості.

Вторинним рівнем – особистісний, зумовлений характеристиками, які формуються в результаті соціального впливу, досвіду та навчання.

Схожа думка є у Дудка Т.М., яка вважала, що стресостійкість обумовлюється рівнем і розвитком окремих функцій цілісної системи та взаємодією її чотирьох структурних компонентів: особистісного, соціального, типологічного і поведінкового [7].

Також виділяються способи формування стресостійкості: збереження, посилення та індукція. Виділяють виділити три способи формування стресостійкості: «збереження, посилення та індукція.» [18, С.160].

Перший тип характерний тим, що за високого рівня первинної стресостійкості, а саме зумовленою психофізіологічно, навіть без специфічного досвіду, цей рівень гарантує оптимальну стійкість до стресу і дозволить особистості витримувати низькі та середні впливи стресу.

Згідно другого типу, при наявності певного соціального впливу, життєвого досвіду, навчанню та достатній рівень первинної стресостійкості – стійкість до стресу в особистості буде підвищуватися.

І останньому типу властивий мінімальний рівень первинної стресостійкості (відповідні типологічні і психофізіологічні

характеристики), розвиток стресостійкості можливий при умові накопичення необхідного досвіду та цілеспрямованого соціального та особистісного впливу [18, С. 160].

Сформувати та підтримувати достатній рівень стресостійкості сприяють внутрішні та зовнішні ресурси. До внутрішніх ресурсів відносять:

- особистісні: інтернальний локус контролю, впевненість у собі, досвід подолання стресових ситуацій, навички психічної регуляції, психологічна компетентність і т.п.;
- поведінкові: копінг-стратегії, асертивна поведінка та соціальна активність;
- фізичні: підтримка загального стану здоров'я;
- образ життя: наявність здорових звичок та здорового харчування, відпочинок та достатній сон т ін.

До зовнішніх ресурсів належать:

- наявність соціальної підтримки, а саме від держави, близьких, друзів, колег і т.п.;
- матеріальне забезпечення та достатній рівень життя [14, С.162].

Тож, формування стресостійкості обумовлюється психофізіологічним компонентом (особливості нервової системи) і особистісним, зумовлюється накопиченим досвідом в процесі якого особа цілеспрямовано навчається здатності витримувати та протистояти стресовим факторам.

Складові стресостійкості

Робота спеціального педагога характерна різноманітними стресогенними подіями, тому стресостійкість являється однією з важливих характеристик педагога. Оскільки від її розвиненості залежить якість роботи фахівця, психічний стан та самореалізація фахівця, потрібно розуміти від чого залежить розвиток стресостійкості, а точніше, з чого складається стресостійкість. Нижче буде описано складові стресостійкості [59, С.155].

Спочатку ми розглянемо *психофізіологічну* складову стресостійкості.

На етапі освоєння нової діяльності особистість вже володіє певними психічними та особистісними характеристиками. Деякі характеристики мають нейрофізіологічну основу, яка закладена в особистості генетично, деякі потрібно формувати з самого нуля.

Науковиця С. Кучеренко зазначає, що біопсихічні властивості індивіда виступають природними передумовами для формування професійно важливих якостей, які, в свою чергу, визначають індивідуальний стиль роботи та ефективність виконання професійних обов'язків [60, С.155].

Дослідження з диференціальної психофізіології свідчать, що здатність опиратися стресу залежить сили нервової системи та рівня тривожності. Тобто, особи, які мають сильну нервову систему та низьку тривожність є більш стійкими до впливу стресових чинників [47, С.56].

Науковиця Корольчук В.М. зазначає, що властивості темпераменту впливають на перебіг всіх психічних процесів і на індивідуальний підструктури особистості. Вона розглядає темперамент як: «єдиний глибинний фізіологічний

рівень в ієрархічній організації індивідуальних особистісних особливостей, не рядоположний іншим підструктурам особистості, а загальний для всіх інших підструктур особистості» [18, С.160].

До проявів психофізіологічної складової частини відносяться такі психофізіологічні характеристики: «емоційний тонус; витривалість, точність, надійність, основні характеристики та особливості нервових процесів; рівень активації; комплекс конституційно-генетичних, фізіологічних та інших систем» [60, С.155].

Отже, психофізіологічна складова стресостійкості є біологічно детермінованою особливістю спеціального педагога, яка впливає на здатність педагога протистояти на витримувати вплив стресових факторів. Ця складова визначає ймовірність, тривалість та якість засвоєння нових поведінкових патернів і їх ефективність застосування в стресових ситуаціях.

Перейдемо до наступної складової стресостійкості - *емоційна*. Емоційна складова відповідає за емоційне реагування людини на стресові ситуації, а також здатність контролювати емоційний стан під час впливу стресора [60, С.155]. Отже, емоційна складова включає емоційне реагування та контроль емоційних реакцій в стресових ситуаціях.

Наступна складова та одна з ключових у структурі стресостійкості - *особистісна*. Автори як Г. Дубчак, В. Корольчук, М. Денісової, Г. Ришко і інші відносять до особистісної складової такі елементи: мотивацію досягнення, локус контролю, самооцінка особистості, сформованість я-концепції та особистісна саморегуляція. Розглянемо кожен складову та її роль в стресостійкості більш детально [60, С.156].

Першим розглянемо *мотив* діяльності. За рахунок мотиву формується активність та спрямованість людини в професійній діяльності, являється важливою складовою будь-якої діяльності. Мотивація в системі стресостійкості виступає як ряд психологічних факторів які викликають активність особистості. До них відносяться: професійні потреби, інтереси, переконання, настанови на подальший розвиток та вміння розраховувати на власні сили у стресових ситуаціях професійної діяльності [60, С.156].

Наступним елементом особистісної складової є *локус контролю*. Науковці (Г. Дубчак, С. Субботін, J. Rotter та інші) зазначають високий рівень розвитку стресостійкості в людини саме із інтернальним локусом контролю. Фахівці які мають інтернальним локус контролю проявляють більшу самостійність у професійній діяльності, відзначається самокритичністю та незалежністю при виконанні відповідальних завдань. Протилежною є тенденція до зовнішнього локусу контролю, а саме екстернальність. Зовнішній контроль сприяє деструктивній поведінці через перекладання відповідальності за вирішення власних проблем на інших, що, в свою чергу, негативно впливає на рівень стресостійкості [60, С.156].

Варто зазначити раціональну складову, яка включає оцінку ситуації, прогнозування дій та змін, процес прийняття рішень [53, С.192].

Далі буде розглянуто *самооцінку* особистості. Дослідження А. Реана та С. Субботіна показали, що позитивне ставлення особистості до себе як суб'єкта діяльності має позитивний вплив на професійну стресостійкість фахівця. Сформована адекватна самооцінка сприяє оптимальному використанню власного потенціалу, сприяє саморегуляції та підвищує рівень стресостійкості у стресових умовах [60, С.156].

Не менш важливим показниками є *саморегуляція* особистості. Згідно М. Кудінової, механізми саморегуляції сприяють формуванню конструктивних засобів подолання стресу, а саме здатність керувати собою відповідно до поставленої мети, вміння визначити ключові задачі та сформувавши необхідні для їх виконання дії [60, С.156].

Сформована професійна Я-концепція впливає на формування стресостійкості завдяки сформованому змісту Я-концепції. Обізнаність власного «Я» в професійній діяльності дозволить більш повно та якісно використовувати власні можливості. Наявність несформованої професійної Я-концепції рівень стресостійкості знижується через неузгодженість професійного Я-образу та домінування негативної самооцінки. Стресостійкість вища у випадку більш позитивного професійного образу [60, С.154-158].

Отже, до особистісних компонентів професійної стресостійкості входить мотивація, локус контролю, самооцінка, професійна Я-концепція та саморегуляція. Ці фактори впливають на формування ставлення спеціального педагога до стресових ситуацій.

Наступною складовою професійної стресостійкості є поведінкова складова. У ряді досліджень (Л. Анциферова, Р. Грановська, І. Нікольська, В. Корольчук, М. Кудінова та інші) було виявлено, що стресостійкість людини залежить від стратегій подолання стресових ситуацій, а також від методів адаптації до змінюваних обставин і прийомів самозбереження в стресових умовах.

Тобто певна копінг-поведінка фахівця дозволяє впоратися зі стресом чи складними професійними ситуаціями шляхом активної цілеспрямованої взаємодії зі стресовою ситуацією. Вплив копінг-поведінки може бути як

позитивний так і негативним. Наприклад, застосування копінг-стратегій як конфронтація, дистанціювання та уникнення може впливати негативно в залежності від ситуації звісно, але в більшості випадків це неконструктивна стратегія, адже проблема не вирішується а уникається [60, С.157].

Отже, поведінкова складова частина професійної стресостійкості відображає дії та вчинки фахівця у стресовій ситуації задля нейтралізації впливу стрес-факторів і підтримки балансу між вимогами професійної діяльності та внутрішніми ресурсами, що задовольняють цим умовам.

Тож, до складових стресостійкості належать такі елементи: психофізіологічні характеристики (динамічні характеристики нервової системи), емоційна складова (особливості реагування на стресові події), особистісна (мотив діяльності, локус контролю, саморегуляція, Я-концепція, самооцінка особистості), поведінкова складова (копінг-поведінка).

1.5. Психічна саморегуляція як складова стресостійкості

Саморегуляція є одним з ключових аспектів професійної діяльності спеціального педагога, адже при достатньому рівні сформованості дозволяє керувати власним психічним станом і поведінкою, задля формування необхідної реакції та ефективності дії в складних ситуаціях, яких в роботі педагога чимало.

Саморегуляція здатна впливати на всі психічні явища, властиві людині: психічні процеси (відчуття, сприйняття, мислення та інші); психічний стан та поведінка [61, С.172]. Властиво дві форми –

довільна і мимовільна. *Довільна* саморегуляція, тобто усвідомлений процес, пов'язаний з певним видом діяльності або активності [61, С.173].

Тоді як *мимовільна* (неусвідомлена) пов'язана з функціями життєзабезпеченням. Вона не має чітко поставлених цілей та здійснюється в організмі на основі сформованих еволюційних процесів [61, С.173].

В процесі здійснення саморегуляції відбувається активність суб'єкта, спрямована на створення та деталізацію образу майбутнього стану в системі і професійної діяльності, на адекватне оцінювання реального стану, а також на знаходження ресурсів, засобів, способів, шляхів з'єднання теперішнього з майбутнім, реального з бажаним [5, С.20].

Перші розробки та розуміння сутності психічно саморегуляції особистості заклали вчені П. Анохін, І. Павлов, І. Сеченов. Предметом дослідження у зарубіжних вчених були мотиваційні установки, життєві цілі, локус контролю, прагнення до успіху, когнітивний дисонанс [61, С.259].

Дослідження саморегуляції почалося близько другої половини 80-х та початку 90-х рр. 20 ст. Сам термін «регуляція» запропонував французький психолог П. Жане, він наголошував, що здатність до саморегуляції є одним з важливих критерії особистісного розвитку і являється своєрідною системою внутрішніх систем регулювання поведінкою за рахунок норм та правил поведінки, що робить з людини активного суб'єкта будь-якої діяльності [61, С.259].

Саморегуляція в професійній діяльності виступає як здатність особистості керувати власним психічним станом та поведінкою задля можливості оптимально діяти в різних стресових ситуаціях, які виникають в

педагогічній діяльності. В саморегуляцію входить управління пізнавальними процесами, а саме сприйняття, увага, мислення, пам'ять та мова, також управління поведінкою, емоціями, діями та реакцією на зовнішню ситуацію [4, С.240].

До того ж саморегуляція сприяє формуванню таких здібностей як:

- постановка цілей та визначення найактуальніших з них;
- аналізування та створення необхідних умов для досягнення мети;
- пошук та вибір дій й організування їх послідовності;
- оцінка результатів та за необхідності коригування [4, С.241]

Переглянемо декілька визначень. Науковиця М. Гринців описує саморегуляцію як властивість особистості, яка важлива для професійного розвитку та являється складним процесом з багатьох елементів. Орієнтується на досягнення мети та завдань діяльності, регулюється спеціальними механізмами і реалізується людиною як суб'єктом цієї діяльності [61, С.260].

За визначенням В. Войтка, саморегуляцією визначається здатність особистості контролювати поведінку, орієнтуючись на сприйняття і усвідомлення своїх вчинків та психічних процесів [56, С.13].

Вчена К. Абульханова-Славська розглядає саморегуляцію як складову структури особистості, що є поєднанням цілеспрямованих. Це включає прийняття усвідомлених рішень, вибір способів досягнення наміченого, самоаналіз вчинків, оцінку ситуацій та визначення власної позиції стосовно подій, а також ціннісне ставлення до себе. Таким чином, саморегуляція відображає всі ті аспекти, які визначають наші дії та сприяють досягненню конкретних цілей [26, С.55].

Згідно А. Бандури саморегуляція є однією з ключових характеристик людської особистості, яка має значний вплив на поведінку. Для досягнення успіху в професійній діяльності, та й не

тільки, людина прагне зменшити невідповідність власних можливостей та поставлених цілей, щоб збільшити ймовірність досягнення мети. Це відбувається за рахунок збільшення власних можливостей або ж поставлення цілей згідно своїх можливостей [40, С.82-87].

Боришевський М.Й. трактує саморегуляцію як усвідомлене планування власних дій та вчинків відповідно до особистісних важливих потреб, мотивів та цілей [37,С. 198].

О. Логвись визначає саморегуляцію як процес впливу на фізіологічний та психологічний стан, який залежить від прагнення людини керувати своїм емоційним станом, почуттями та переживаннями, а також поведінкою. Це не є вродженою здатністю, вона формується протягом тривалого часу, з докладанням значних зусиль та терпіння [61, С.263].

За словами О.О. Конопкіна, психічна саморегуляція визначається високим рівнем регуляції біологічних систем, що відображає специфіку психічних процесів, які забезпечують відображення і моделювання реальності, включаючи рефлексію особистості на себе, свою активність, дії та вчинки [50, С. 144].

Після наведеного вище, зазначимо, що саморегуляція це свідомий вплив на психофізіологічний стан, сприяє здатності регулювати психічними процесами, емоційний станом та почуттями – загалом поведінкою. Здатність до саморегуляції в певній діяльності не є вродженим, а формується та розвивається протягом життя [28, С.17].

Саморегуляція особистості функціонує на декількох рівнях:

- Нижчий рівень – психофізіологічний. Ідентична більшості живих істот, і забезпечує взаємодію людини з оточуючим середовищем.

- Рівень психічної саморегуляції пов'язаний з підтримкою та активізацією психічної діяльності і полягає у здатності людини контролювати свої дії та емоційні стани [11, С.55].

Тож, саморегуляція - процес впливу на фізіологічний та психічних стан людини, який формується протягом життя. Розрізняють дві форми саморегуляції – довільна та мимовільна. Довільна – є усвідомленим процесом, пов'язаний з регулюванням зовнішньої або внутрішньої діяльності особистості, та мимовільна – пов'язана з життєвоважливими процесами.

1.6. Копінг-стратегії як фактор стресостійкості.

Один із засновників теорії Р. Лазарус, визначає їх як зусилля, що спрямовані на розв'язання проблем та складнощів і в подальшому сприятимуть досягненню мети, завдяки активації адаптаційних можливостей [6, С.167].

Науковець А. Маклаков розумів копінг-стратегії як: «адаптаційним потенціалом людини» [49, С.112].

А. Маслоу, що вважав копінг як розв'язання наявних проблем за допомогою прилаштування до ситуації та формування нових засобів розв'язання проблеми, тобто обирати активну форму поведінки. «В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість.» [34, С.96] . Тобто, копінг – це застосування активної форми поведінки та втручання у розв'язання проблеми, а не пасивне очікування.

Вчений Л. Фолькман інтерпретує копінг-поведінку як безперервний процес когнітивних та поведінкових компонентів за для подолання зовнішніх або внутрішніх вимог, що можуть бути надмірні або в загалом перевищувати можливості людини [39, С. 3]. Копінг - поведінка визначається як безперервний процес когнітивних та поведінкових процесів як в буденних ситуацій так і надскладних.

Науковець Г. Сельє зазначає про взаємозв'язок стресу та копінг-поведінки. Визначаючи стрес як реакція організму на різноманітні подразники середовища та обумовлює виникненню захисної поведінки. Відповідно до цього визначення копінг-поведінка являється цією захисною поведінкою, і має властивість врівноважувати, що діє на організм в стресовій ситуації, та сприяє підтриманню психосоціальної адаптації та подоланню негативного впливу на організм [39, С. 3].

Схоже значення копінг-стратегій знаходимо Р. Грановської та І. Нікольської. Авторки зазначають, що копінг-поведінка достатньо ідентична до психологічного захисту. Єдине в чому вони розрізняються це рівні усвідомленості. Тобто, при копінг – поведінці особистість майже свідомо обирає ту чи іншу копінг-стратегію, механізми психологічного захисту не усвідомлюються і при частому використанні мають дезадаптивний характер [34, С.99].

Основні функції копінгу є забезпечення та збереження зовнішнього та внутрішнього психоемоційного стану. Цьому може сприяти свідоме ставлення до ситуації та розуміння які засоби будуть ефективні у вирішенні проблеми, і власне своєчасне їх [54].

Копінг-стратегії за характером поділяють на активні та пасивні [44, С.25].

Активні стратегії полягають у діях, що призводять до розв'язання проблеми. Передбачає всі можливі для особистості, за її біологічною та психологічною складовою, варіантів поведінки, що спрямована на розв'язання проблеми або зменшення впливу зовнішніх стресових ситуацій. Активні стратегії передбачають залучення підтримки з оточення.

Для пасивної стратегії властиво уникнення та запобігання будь-яких стресових ситуацій, навіть тих, що можуть сприяти досягненню вищого рівня в певних сферах життя. Униканню характерно не лише поведінкове уникання, але й когнітивне. Тобто, особистість свідомо уникає думати про речі, які можуть визвати неприємні або сильні емоції.

В дослідженні буде використана *методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях*, що була розроблена Н. Ендлером та Дж. Паркером. Тому буде розглянуто різновид стратегій згідно цієї:

1) Копінг-стратегія проблемно орієнтована, включає: аналіз проблеми; пошук шляхів її вирішення; раціональний розподіл часу; пріоритетність рішень; використання власного досвіду; контроль ситуації; фокус на вирішенні проблеми; реалізацію планів.

2) Копінг-стратегія емоційно орієнтована, включає: агресію та аутоагресію, а також роздратування; зосередження на власній безпорадності та недоліках та апатія.

3) Копінг, орієнтований на уникнення, полягає у відволіканні від ситуації (покупки, їжа, книги тощо) та бажання побути наодинці або в компанії. [3, С.100]

Висновком слугує наступне: копінг - стратегіям зветься цілеспрямована поведінка, яка формується у відповідь на стресовий чинник та у висновку сприяє пристосуванню особи до нової ситуації завдяки засвоєнню нових моделей поведінки. За характером копінг-стратегії є активні та пасивні. В даній роботі розглядаються стратегії які: орієнтовані на задачу, орієнтовані на емоції та орієнтовані на відволікання.

Висновки до 1 розділу

Тож, педагог визначається як фахівець, який отримав спеціальну освіту та має підготовку за для здійснення навчально-виховної роботи в освітньо-виховних закладах.

Педагогічна діяльність – це вид професійної діяльності, складовими якої є виховання, навчання, освіта, а також сприяння всебічному розвитку учнів. До основних компонентів педагогічної діяльності включають: проектування цілей; стимулюючо-мотиваційний; плануючий компонент; організаційний компонент; контрольно-корекційний компонент; результативно-аналітичний компонент; .комунікативний компонент.

В даному дослідженні розглядається саме спеціальний педагог – це фахівець, який спеціалізується на роботі з дітьми з особливими потребами та сприяє навчанню та вихованню цих дітей відповідно до особливостей розвитку.

Професійна діяльність спеціального педагога має низьку завдань:

1. Розуміння та усвідомлення сутності інклюзивної освіти;
2. Знання психолого-педагогічних принципів і особливостей вікового та особистісного розвитку дітей з ООП.
3. Здатність обирати найефективніші методи організації та планування інклюзивної освіти.
4. Здійснення різноманітних форм педагогічної взаємодії між усіма учасниками процесу інклюзивної освіти.
5. Створення корекційно-розвивального середовища в інклюзивній освіті.

6. Проектування та реалізація самостійного професійного розвитку у питаннях навчання, виховання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Серед чинників в професійній діяльності виділяють такі: перевантаження роботою, емоційне вигорання, професійний стрес, безпека на робочому місці, порушення взаємин з колегами, синдром вторинної травми, синдром «батьківської втоми», ефект влади, безпорадність, соціальна ізоляція.

Переглянувши відповідну темі літературу, визначено, що психоемоційний стан обумовлений зовнішніми та внутрішніми факторами, що визначається особливістю когнітивних процесів та самою ситуацією, має фізіологічні та психологічні прояви. У зв'язку з дослідженням було проаналізовано психоемоційні стани як:

- тривожність, яка характеризується сталою особистісною рисою, що має прояв в ситуаціях незначної загрози або при передбаченні небезпеки без об'єктивно зумовлених факторів;
- фрустрація визначається як певний стан особистості, обумовлена незадовільністю потреб через природні, економічні та соціально-психологічні чинники;
- ригідності являється властивістю особистості, що характерна психологічною інертністю та складністю до змін поведінкових та когнітивних компонентів;
- агресивність визначається особистісною рисою характеру, що схильна до агресивності поведінка.

Згідно з переглянутим матеріалом було зазначено, що професійне вигорання – це стан, якому характерний психічними та психосоматичними симптомами, залежно від тяжкості прояву, що виникає через тривале психічне напруження спричинене складністю в професійній діяльності. Фактори, що можуть вплинути на виникнення професійного вигорання є об'єктивні та суб'єктивні

В процесі дослідження з'ясовано, що стресостійкість може розглядатися як: властивість особистості; комплексна якість; здатність протистояти впливу стресостійкості; системна характеристика людини.

Виявлено, що до складових стресостійкості належать такі елементи: психофізіологічні характеристики (динамічні характеристики нервової системи), емоційна складова (особливості реагування на стресові події), особистісна (мотив діяльності, локус контролю, саморегуляція, Я-концепція, самооцінка особистості), поведінкова складова (копінг-поведінка).

З'ясовано, що формування стресостійкості обумовлюється психофізіологічним компонентом (особливості нервової системи) і особистісним, зумовлюється накопиченим досвідом в процесі якого особа цілеспрямовано навчається здатності витримувати та протистояти стресовим факторам.

Визначено, що саморегуляція - це свідомий процес впливу на фізіологічний та психічний стан, формується завдяки докладеним зусиллям та терпінню. Саморегуляція є довільна – є усвідомленим процесом, пов'язаним з певною зовнішньою або внутрішньою діяльністю, та мимовільна – пов'язана з життєвоважливими процесами.

Було досліджено, що копінг - стратегіям зветься цілеспрямована поведінка, яка формується у відповідь на стресовий чинник та у висновку сприяє пристосуванню особи до нової ситуації завдяки засвоєнню нових моделей поведінки. За характером копінг-стратегії є активні та пасивні. В даній роботі розглядаються стратегії які: орієнтовані на задачу, орієнтовані на емоції та орієнтовані на відволікання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСІВ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПЕДАГОГАМИ

2.1. Методологічне обґрунтування гіпотези дослідження особливостей подолання професійних стресів спеціальними педагогами

Професія спеціального педагога насичена багатьма стресовими чинниками, і кожен має різну інтенсивність та тривалість. Окрім зовнішніх чинників, наявні внутрішні, які так чи інакше впливають на якість виконання професійної діяльності. Теоретичний аналіз означеної проблеми показав, що ці професіонали мають високий ризик професійного вигорання. Тому метою дослідження є дослідити особливості подолання професійного стресу спеціальним педагогом.

Розглядаючи теоретичні дослідження професійного стресу ми визначили, що психологічними особливостями подолання стресу виступають:

- на рівні емоційно-вольової сфери - опірність стресу, психічна саморегуляція, позитивні емоційні стани;
- на поведінковому рівні – копінг-стратегії.

Отже ми припускаємо, опірність стресу спеціальних педагогів пов'язана із високим рівнем вольової саморегуляції, використанням продуктивних копінг-стратегій та гнучкістю психічних процесів.

Для дослідження психологічних особливостей подолання було обрано показник опірності стресу, який дозволяє витримувати вплив

стресових чинників. Також досліджено показники вольової саморегуляції як: наполегливість та самовладання, завдяки яким фахівець здатен контролювати власні емоційні реакції та завершувати початі справи до кінця в умовах стресу. І копінг-поведінка, яка містить в собі копінг-поведінку орієнтовану на вирішення проблеми, копінг-поведінка орієнтована на емоції та копінг-поведінка орієнтована на уникнення. За допомогою яких буде виявлено яким чином фахівці вирішують проблеми.

Для виявлення вираженості професійного стресу, який присутній в роботі спеціального педагога постійно, адже він працює в екстремальних умовах, було досліджено вираженість професійного вигорання, що дозволяє зрозуміти рівень вираженості стресу. Та психоемоційні стани, які включають тривожність, фрустрацію, ригідність та агресивність. Вираженість негативних психоемоційних станів свідчить про наявність стресу в житті спеціального педагога.

2.2. Обґрунтування вибору психодіагностичного забезпечення для емпіричного дослідження

Для вирішення емпіричних завдань та досягнення мети до емпіричного дослідження були обрані такі психодіагностичні методики.

Для дослідження рівня стресостійкості було використано *методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Рає) (за В.Ю. Щербатих)*. Методику було розроблено американськими дослідниками Т. Холмсом і Р. Райхом, які тривалий час працювали як психіатри та вивчали взаємозв'язок між різними стресовими життєвими подіями та розвитком захворювань, включаючи інфекційні хвороби та травми.

Ця методика базується на вивченні життєвих подій, які можуть спричинити стрес, і використовує ранжування цих подій за їх впливом на особистість. Вона дозволяє визначити рівень стресостійкості індивіда та спрогнозувати можливі ризики розвитку нервово-психічних розладів на основі пережитих стресових ситуацій.

Для дослідження вольової саморегуляції використовується *методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана)*, складається з 30 питань. Дана методика розроблена А. Зверьковою та Є. Ейдманом, призначена для оцінки здатності особистості до самоконтролю, управління власними вольовими зусиллями та емоціями в умовах різних життєвих ситуацій. Вольова саморегуляція є важливим аспектом психічного здоров'я та ефективної діяльності, адже вона забезпечує здатність особи до досягнення своїх цілей попри труднощі або внутрішні конфлікти.

Для дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях використовується *методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventor for stressful situations (ciss))* (Н. Ендлер, Дж. Паркер). Розроблена Н. Ендлером та Дж. Паркером, є одним із найбільш поширених інструментів для вивчення копінг-поведінки - способів, якими індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. Копінг-поведінка включає в себе стратегії та методи, які люди використовують для подолання труднощів, стресу, тривоги або інших психоемоційних навантажень.

Методика містить варіанти реакцій людини на різноманітні ситуації, що викликають стрес або емоційне занепокоєння. Вона складається з 48 запитань, на які респондент має обрати одне твердження, яке найбільше відповідає його досвіду.

Методика досліджує три основні стратегії копінгу:

1. Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію.

2. Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій.

3. Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації.

Для оцінки професійного вигорання застосовується *методика "Дослідження синдрому вигорання"* (Burnout Inventory), розроблена Дж. Грінбергом. Ця методика включає 20 запитань. Призначена для оцінки

ступеня вигорання у професіоналів, особливо тих, хто працює в умовах високої емоційної та психологічної напруги, таких як медичні працівники, викладачі, соціальні працівники тощо.

Методика дозволяє виявити симптоми емоційного вигорання, які проявляються в фізичному, емоційному та когнітивному аспектах і можуть впливати на загальний стан здоров'я та ефективність роботи людини.

Для оцінки психічних станів використовується методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), містить 40 запитань. Дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність). За цією методикою, тривожність - індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Фрустрація інтерпретується як психічний стан, викликаний неуспіхом у задоволенні потреби, бажання. Агресивність - не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини по відношенню до людей і навколишнього світу. Ригідність - ускладненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

3.1. Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було визначити особливості подолання професійного стресу спеціального педагога.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Дослідити рівень прояву стресостійкості у фахівців педагогічної діяльності.
2. Визначити рівень прояву вольової саморегуляції спеціальним педагогам.
3. Визначити наявність професійного вигорання та вираженість його проявів, як один показників аспектів саморегуляції.
4. Визначити, яка копінг-поведінка властива спеціальним педагогам.
5. Виявити супроводжувачий психоемоційний стан фахівців.
6. Дослідити взаємозв'язок стресостійкості та саморегуляції у фахівців педагогічної діяльності.

Емпіричне дослідження було проведено в листопаді - грудні 2024 року в КЗО «Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр» ДОР. У дослідженні взяли участь безпосередньо працівники центру, віком від 22 до 71 років. Серед яких 48 – жінки, 2 – чоловіка. Переважна кількість опитуваних мають жіночу стать. Для формування вибірки використовувалась процедура підбору за спеціальністю, а саме спеціальні педагоги центру.

Для досягнення поставленої мети та вирішення завдань емпіричного дослідження використовуються такі методи:

1. теоретичні методи: для глибшого розуміння основних понять здійснено аналіз відповідної літератури та порівняння явищ з метою вивчення наявності зв'язку між ними;
2. емпіричні методи: опитувальники для виявлення проявів психічних явищ;
3. методи статистичної обробки даних (групування, аналіз середніх значень, кореляційний аналіз Пірсона).

До складу психодіагностичних методик входить:

1. Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг);
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (за В.Ю. Щербатих);
3. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана
4. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).
5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventor for stressful situations (ciss) (автори Н. Ендлер, Дж.Паркер) (за Крюкова;

Дослідження рівня стресостійкості фахівців педагогічної діяльності

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (за В.Ю. Щербатих) (Додаток Д) [20, С.15]. Методику було розроблено американськими дослідниками Т. Холмсом і Р. Райхом, які тривалий час працювали як психіатри та

вивчали взаємозв'язок між різними стресовими життєвими подіями та розвитком захворювань, включаючи інфекційні хвороби та травми.

Ця методика базується на вивченні життєвих подій, які можуть спричиняти стрес, і використовує ранжування цих подій за їх впливом на особистість. Вона дозволяє визначити рівень стресостійкості індивіда та спрогнозувати можливі ризики розвитку нервово-психічних розладів на основі пережитих стресових ситуацій.

Дослідження рівня вольової саморегуляції та її показників у фахівців педагогічної діяльності.

Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана). (Додаток Е) [23, С.34-39]. Дана методика розроблена А. Зверьковою та Є. Ейдманом, призначена для оцінки здатності особистості до самоконтролю, управління власними вольовими зусиллями та емоціями в умовах різних життєвих ситуацій. Вольова саморегуляція є важливим аспектом психічного здоров'я та ефективної діяльності, адже вона забезпечує здатність особи до досягнення своїх цілей попри труднощі або внутрішні конфлікти.

Опитувальник застосовується для визначення рівня вольової саморегуляції. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за загальною шкалою та двома субшкалами: наполегливість та самовладання. Тест складається з 30 тверджень. Сумарний бал за загальною шкалою варіюється від 0 до 24, за субшкалою «наполегливість» — від 0 до 16, а за субшкалою «самовладання» — від 0 до 13.

Рівень вольової саморегуляції визначається шляхом порівняння отриманих результатів із середніми значеннями для кожної шкали.

Якщо результат перевищує середнє значення, це свідчить про високий рівень розвитку відповідного показника.

Середні показники для шкал такі: для загальної шкали — 12, для субшкали «наполегливість» — 8, для субшкали «самовладання» — 6.

Субшкала «наполегливість» відображає силу намірів особистості та прагнення завершувати розпочаті справи.

Субшкала «самовладання» характеризує рівень контролю емоційних реакцій та станів. Високі бали властиві емоційно зрілим, самостійним і активним особам. Низькі бали вказують на емоційну нестійкість, невпевненість у собі та низька активність.

Дослідження копінг-поведінки фахівців

Для дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях використано *методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventor for stressful situations (ciss))* (н. Ендлер, дж. Паркер) (Додаток Б) [16,С.122]. Розроблена Н. Ендлером та Дж. Паркером, є одним із найбільш поширених інструментів для вивчення копінг-поведінки-способів, якими індивіди справляються зі стресовими ситуаціями. Копінг-поведінка включає в себе стратегії та методи, які люди використовують для подолання труднощів, стресу, тривоги або інших психоемоційних навантажень.

Методика містить варіанти реакцій людини на різноманітні ситуації, що викликають стрес або емоційне занепокоєння. Вона складається з 48 запитань, на які респондент має обрати одне твердження, яке найбільше відповідає його досвіду.

Методика досліджує такі копінг-стратегії:

1. **Копінг, орієнтований на вирішення завдання.** Стратегія полягає в докладанні цілеспрямованих зусиль для вирішення проблем, включає когнітивну реструктуризацію ситуації та спроби змінити її. Основна увага приділяється поставленому завданню, плануванню дій та зусиллям, які допомагають вирішити проблему.

2. **Копінг, орієнтований на емоції.** Включає емоційні реакції, які намагаються зменшити вираженість стресу, але інколи він виявляється неефективним. До таких реакцій відносяться самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі та втеча у фантазії.

3. **Стратегія уникнення.** Полягає в поведінкових або когнітивних змінах, спрямована на уникнення стресової ситуації. Це може бути відволікання на інші справи, зазвичай пов'язані з вирішенням конкретних завдань, або уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зниження інтенсивності стресу.

Дослідження рівня синдрому вигорання у фахівців педагогічної діяльності

Методика *"Дослідження синдрому вигорання"* (Burnout Inventory) (Додаток В), розроблена Дж. Грінбергом [9]. Призначена для оцінки ступеня вигорання у професіоналів, особливо тих, хто працює в умовах високої емоційної та психологічної напруги, таких як медичні працівники, викладачі, соціальні працівники тощо.

Дана методика дозволяє виявити симптоми емоційного вигорання, які проявляються в фізичному, емоційному та когнітивному аспектах і можуть впливати на загальний стан здоров'я та ефективність роботи людини.

Ця методика включає 20 запитань, на які досліджувані мають обрати одну з запропонованих відповідей: "згоден" або "не згоден".

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом аналізу суми балів за рівнями вигорання: - низький (0-7 балів), - середній (8-14 балів), - високий (15-20 балів).

Дослідження особливостей психічних станів у педагогів

Для дослідження психічних станів було використано методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) (Додаток Г) [1. С.173].

Дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації юнаків та дівчат, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

Методика містить 40 тверджень про психічні стани за такими шкалами:

- 1.Шкала тривожності
- 2.Шкала фрустрації
- 3.Шкала агресивності
- 4.Шкала ригідності

За даною методикою, тривожність – це особиста характеристика, що полягає у частому виникненню відчуття тривоги через незначні подразники

Фрустрація визначається як певний стан особистості, що має психологічні та фізіологічні прояви, які обумовлені потреб через природні, економічні та соціально-психологічні чинники.

Агресивність виступає як особистісна риса, що характерна схильністю до агресивності поведінка.

Ригідність - це певна властивість особистості, що проявляється інертністю та складністю до змін поведінкових та когнітивних компонентів.

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню.

3.2. Результати, аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

За допомогою методики дослідження синдрому професійного вигорання з'ясовано **рівень професійного вигорання** спеціальних педагогів. Важливо відзначити, що фахівців, у яких прояви професійного вигорання відсутні, у вибірці дослідження немає. Тобто всі опитані фахівці мають прояви вигорання:

- 26 осіб (52%) мають середній прояв професійного вигорання;
- 24 осіб (48%) властиво низький прояв професійного вигорання.

Також не виявлено досліджуваних із високим рівнем проявів професійного вигорання. На рисунку 3.1. відображено відсоткове співвідношення вираженості прояву професійного вигорання фахівців.



Рис.3.1. Вираженість професійного вигорання.

Тобто більшості досліджуваних властиво ледь помітні емоційні зміни, починає проявлятися роздратованість до оточуючих, з'являється бажання відсторонитися та уникати спілкування та знижується активність на роботі. А 48% досліджуваних характерне приглушення емоцій та уникнення емоційних подразників, як наслідок з'являється байдужість речей, які раніше викликали емоції.

Також з'ясовано **рівень прояву стресостійкості** за методикою дослідження стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (за В.Ю. Щербатих). Згідно результатів 26 осіб (52%) мають низьку опірність стресу, тобто їм властивий низький рівень стресостійкості та 24 осіб (48%) мають середню опірність стресу, тобто їм характерний середній рівень стресостійкості. На рисунку 3.2 відображена враженості опірності стресу.



Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення вираженості опірності стресу.

За допомогою методики дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана), визначено рівні прояву вольової саморегуляції.

Таблиця 3.1 відображає середнє значення показників вольової саморегуляції.

Таблиця 3.1

Таблиця середніх значень показників вольової саморегуляції.

Складові вольової саморегуляції	Середнє значення	Рівень вираженості
Саморегуляція	10,7	Середній
Наполегливість	7,98	Середній
Самовладання	6,98	Середній

- 23 фахівця мають високий рівень саморегуляції та 27 середній прояв вираженості саморегуляції;
- 30 фахівців мають високий рівень наполегливості та 20 фахівець має середній прояв наполегливості.
- 29 фахівцям властивий високий рівень самовладання та 21 фахівцям характерний середній рівень самовладання.

При високому рівні вольової саморегуляції особам властиво докладання зусиль у різноманітних складних ситуаціях в професійній діяльності та наявні перешкоди їх не підштовхують до подальших дій, в більшості випадків доводять справи до кінця. Наявність середнього рівня прояву вольової саморегуляції говорить про розвинені вольової якості та здібності, проте вони зумовлені зовнішньою ситуацією, і при відсутності внутрішнього мотиву мають низьку вираженість.

Високі показники за шкалою наполегливості свідчать про працездатність та активну позицію особи. Їм властиво закінчувати почату справи не зважаючи на зовнішні перешкоди, завжди шукають

різні варіанти вирішення проблем. Особам, у яких виявлений середній рівень наполегливості властиво зосереджуватися на досягненні мети, хоча при деяких стресових обставинах їм складно підтримувати високий рівень концентрації тривалий час, адже їх мотивація обумовлена зовнішніми мотивами.

Досліджуванні, які мають високі показники самовладання характеризуються емоційно стійкими та впевненими. В екстремальних обставинах вони здатні зберігати внутрішній спокій та контролювати психічний стан, що дозволяє врівноважено діяти перед невідомим, та збільшує ймовірність діяти в непередбачуваних обставинах. Фахівці, у яких виявлений середній рівень самовладання здатні контролювати свої дії в різних ситуаціях, але в стресових ситуаціях може проявлятися нестабільність в самоконтролі, тому можуть поводитися імпульсивно. На рисунку 3.3 відображено рівні вираженості показників вольової саморегуляції

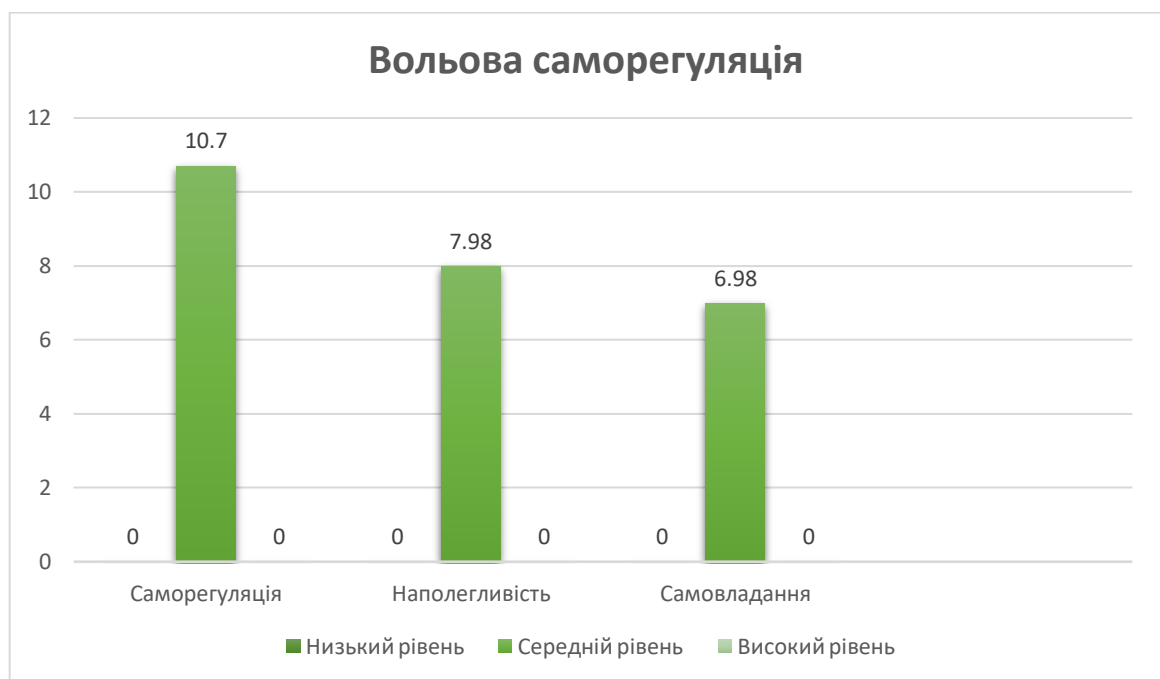


Рис. 3.3. Рівні вираженості показників вольової саморегуляції.

За результатами опитувальника психоемоційній станів Г. Айзенка було визначено **особливості психоемоційних станів фахівців**.

Було з'ясовано, що більшість фахівців мають середній прояв таких психічних станів як: тривожність (7,9), фрустрація (7,7), агресивність (8,8) та ригідність (7,9). Це говорить про те, що педагоги здатні управляти своїми емоціями та реакціями, але при достатньо високих стресових ситуаціях вони переживають труднощі. Їх реакції можуть бути помірно виражені, але не дивлячись на це вони схильні шукати альтернативні варіанти вирішення проблем.

В таблиці 3.2 відображено середнє значення показників психоемоційних станів.

Таблиця 3.2

Таблиця середніх значень показників психоемоційних станів.

Психоемоційні стани	Середнє значення показника	Рівень вираженості
Тривожність	7,9	Середній
Фрустрація	7,7	Середній
Ригідність	7,9	Середній
Агресивність	8,8	Середній

Особистості, які мають тривожність як психоемоційний стан, схильні до переживання тривоги, хвилювання та збентеження через незначні зовнішні та внутрішні подразники.

При наявності психоемоційного стану фрустрації, у таких осіб спостерігаються апатія, байдужість та пасивність поведінки, що виникають через нездійснені цілі або незадоволені потреби

Стан ригідності характеризується низькою здатністю особи адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, що виявляється в негнучких когнітивних процесах, зниженій емоційності та інертності поведінки.

Особистість, що має стан агресивності демонструє деструктивну поведінку по відношенню до інших у вербальній та невербальній формах, зокрема через погрози, саркастичні жарти, образи, а також через погрозливу та образливу жестикуляцію і міміку.

На рисунку 3.4 відображено вираженість психічних станів.

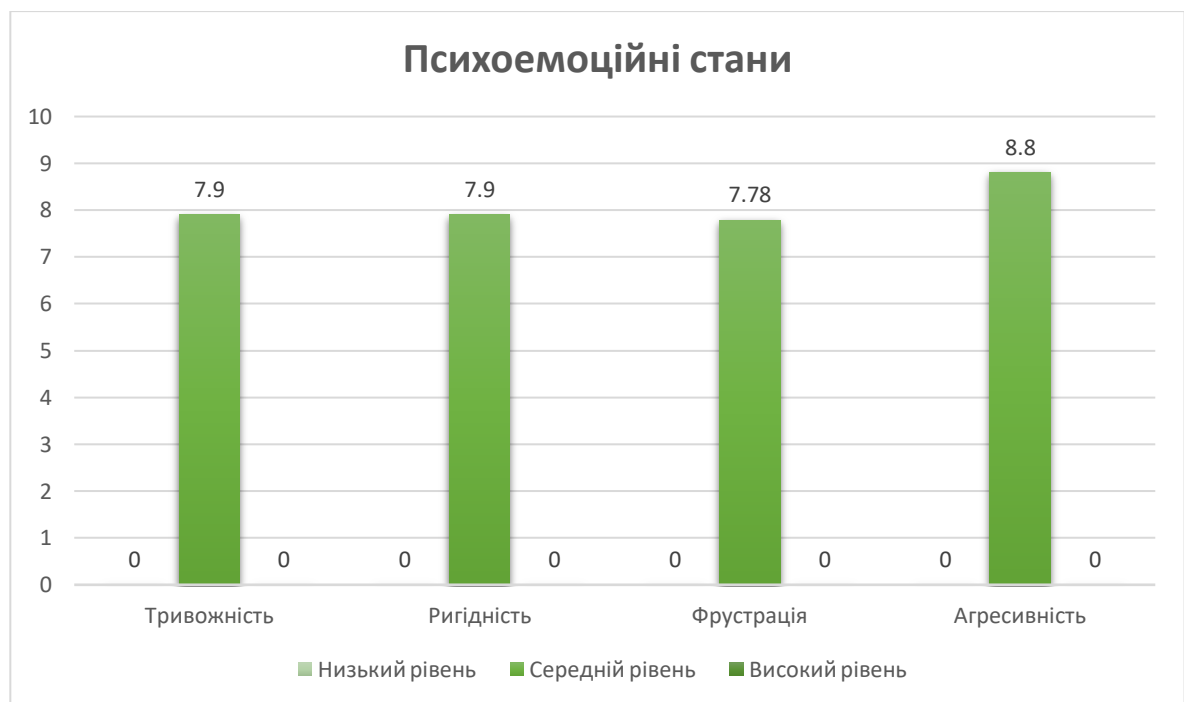


Рис.3.4 Вираженість психічних станів.

У результаті дослідження показники за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман в адаптації Т. Крюкової.) було з'ясовано, що досліджуванні застосовують всі типи копінгу, в залежності від ситуації. В таблиці 3.3 відображено середнє значення показників.

Таблиця 3.3

Таблиця середніх значень показників копінг-стратегій.

Вид копінгу	Середнє значення	Рівень вираженості
Орієнтація на проблему	52,42	Середній
Орієнтація на емоції	47,18	Середній
Стратегія уникнення	45,02	Середній

З результатів дослідження виявлено, що у більшості досліджуваних всі копінг-стратегії мають середній рівень вираженості. Це означає, що фахівці намагаються застосовувати всі наявні у них особистісні ресурси для того, щоб знайти спосіб вирішення проблем та знизити рівень стресу.

Копінг-стратегія «*Орієнтація на проблему*» використовується найбільше серед фахівців, що свідчить про докладання цілеспрямованих зусиль для вирішення проблеми, таких як: когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію тощо.

Копінг-стратегія «*Орієнтація на емоції*» використовується в середньому прояві серед фахівців. Це свідчить про те, що опинившись у стресовій ситуації, фахівці занурюються у свій біль та переживання, страждають, звинувачуючи себе за те, що опинилися в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знають як вчинити.

Наступна копінг-стратегія «*Уникнення*» найменш використовувана серед опитаних спеціальних педагогів під час стресових ситуацій. Їм характерно намагання уникати контакту з навколишньою діяльністю та втікати від вирішення проблеми.

На рисунку 3.5 відображено вираженість показників копінг-стратегій

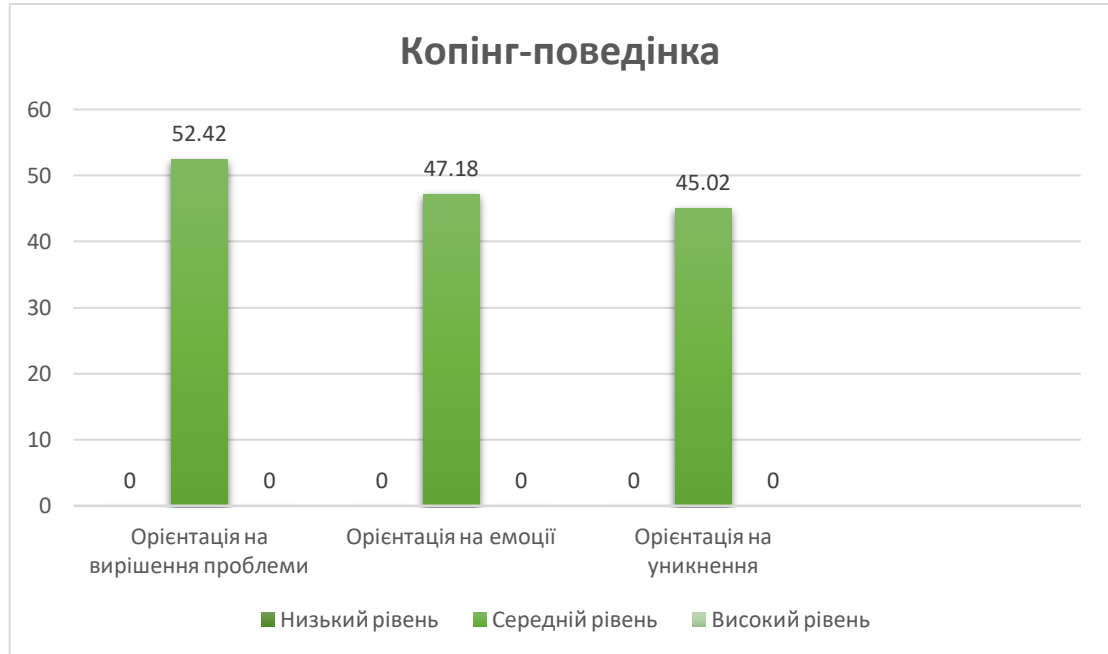


Рис. 3.5. Відображає вираженість показників копінг-стратегій.

3.3. Аналіз взаємозв'язку між складовими подолання стресу.

Для виявлення взаємозв'язку між складовими подолання стресу було використано коефіцієнт кореляції Пірсона

Коефіцієнт кореляцій Пірсона визначається як лінійне обчислення між двома кількісними випадковими величинами, що у результаті інформує про наявність інтенсивності та напрямку зв'язку між значенням. Застосовується в описовій статистиці для вивчення взаємозв'язку двох змінних [64].

Кореляція Пірсона використовується, коли потрібно оцінити лінійний зв'язок між змінними, що мають нормальний розподіл.

Сила зв'язку визначається таким чином: «Чим ближче до 1 або -1 значення кореляції, тим сильніший зв'язок... чим вище значення однієї змінної, тим нижче значення іншої...Якщо коефіцієнт кореляції близький до нуля, між величинами немає лінійного статистичного зв'язку, але не виключена наявність нелінійного зв'язку» [63].

Провівши кореляційний аналіз отриманих показників, виявлено такі результати.

Виявлені зворотні кореляції між стресостійкості та складовими вольової саморегуляції «Загальна шкала» (-0,671), «Самовладання» (-0,601), «Наполегливість». Тобто, фахівцям, які мають меншу вираженість стресостійкості мають тенденцію до підвищення складових вольової саморегуляції. Таблиця 3.4 ілюструє результати кореляційного аналізу між показників стресостійкості та складовими вольової саморегуляції

Таблиця 3.4

Результати кореляційного аналізу між показниками стресостійкості та складовими вольової саморегуляції.

	Загальний показник вольової саморегуляції	Самовладання	Наполегливість
Опірність стресу	-0,671	-0,601	-0,526

Виявлена кореляція між стресостійкістю та такими психоемоційними станами як «Фрустрація» (0,536) та «Ригідність» (0,567). З'ясовано, що підвищений рівень стресостійкості пов'язаний із

високим рівнем фрустрації. Тобто, в стресових ситуаціях фахівцю властиво відчувати байдужість та апатію, через певні очікування або вимоги до себе або до ситуації. високому прояві стресостійкості. З високим рівнем стресостійкості може зростати прояв ригідності. Тобто у фахівців присутня тенденція до однотипних способів реагування на стресові ситуації. (Табл.3.5. відображає кореляційний аналіз показників вираженості стресостійкості та психоемоційних станів.)

Таблиця 3.5

Результати кореляційного аналізу показників стресостійкості та психоемоційних станів

	Тривожність	Фрустрація	Ригідність	Агресивність
Опірність стресу	0,406	0,536	0,567	0,184

Виявлена зворотня кореляція між стресостійкістю та копінг поведінкою «Орієнтація на проблему» (-0,231). Можна припустити, що при низькому показники стресу людина частіше використовує стратегію, орієнтовану на вирішення проблем. Виявлена пряма кореляція між стресостійкістю та копінг-поведінкою «Уникнення» (0,503). Отже для педагогам, які мають низьку стресостійкість схильні до активного пошуку вирішення проблем, тим самим намагаючись контролювати ситуацію. При наявності високої стресостійкості збільшується схильність використовувати стратегію уникнення стресових ситуацій, тобто педагоги здатні дистанціюватися від

ситуацій, які можуть призвести до емоційного напруження. (Табл.3.6. відображає кореляційний аналіз показників вираженості стресостійкості та психоемоційних станів.)

Таблиця 3.6

**Результати кореляційного аналізу показників стресостійкості та
копінг-поведінки.**

	Орієнтація на проблему	Орієнтація на емоції	Уникнення
Опірність стресу	-0,231	0,173	0,503

Виявлена пряма кореляція між вираженим професійним вигоранням та психоемоційним станом «Фрустрація» (0,520). Проявляється у смутку, незадоволеності, Тобто для педагогів, які мають професійне вигорання характерна незадоволеність, пасивності поведінки, байдужого ставлення до навколишніх, низький рівень мотивації. (Табл.3.7. відображає результати кореляційного аналізу між показників складових професійного вигорання та психоемоційних станів.)

Таблиця 3.7

**Результати кореляційного аналізу показників професійного
вигорання та психоемоційних станів**

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Професійне вигорання	0,326	0,520	0,250	0,188

Виявлена не пряма кореляція між показниками професійного вигорання та складовими вольової саморегуляції «Загальна шкала» (-0,674), «Наполегливість» (-0,447), «Самовладання» (-0,506). Припустимо, що при вираженості показників професійного вигорання людині властива імпульсивна поведінка, нестабільність емоційного контролю через що проявляється схильність до не завершеності початих справ. Таблиця 3.8. відображає результати кореляційного аналізу показників професійного вигорання та складових вольової саморегуляції.

Таблиця 3.8

**Результати кореляційного аналізу показників професійного
вигорання та складових саморегуляції.**

	Саморегуляція	Наполегливість	Самовладання
Професійне вигорання	-0,674	-0,447	-0,506

**Результати кореляційного аналізу показників складових
саморегуляції та психоемоційних станів.**

Виявлені зворотні між показниками високої вольовою саморегуляцією «Загальної шкали», «Самовладання» та «Наполегливості» пов'язана з меншим проявом таких психічних станів, як «Тривожність», «Фрустрація», «Агресивність» та «Ригідність». Проявляється в здатності керувати своїм емоційним станом та поведінкою, наслідком чого є низький прояв стресу, що дозволяє проявляти більшу гнучкість в поведінці та мисленні. (Табл. 3.9. відображає результати кореляційного аналізу показників складових вольової саморегуляції та психічних станів.)

Таблиця 3.9

**Результати кореляційного аналізу показників складових
саморегуляції та психоемоційних станів.**

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Саморегуляція	-0,514	-0,58	-0,191	-0,288
Самовладання	-0,329	-0,329	-0,193	-0,371
Наполегливість	-0,384	-0,507	-0,153	-0,289

Висновки до 3 розділу

Метою емпіричного дослідження було дослідити особливості подолання професійного стресу у спеціального педагога.

Емпіричне дослідження було проведено в листопаді - грудні 2024 року в КЗО «Дніпропетровський обласний методичний ресурсний центр» ДОР. У дослідженні взяли участь 51 працівників центру, віком від 22 до 71 років. Для формування вибірки використовувалась процедура підбору за спеціальністю, а саме працівники реабілітаційного центру.

Для дослідження було підібрано такі методики:

1. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (за В.Ю. Щербатих).
2. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана.
3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (the coping inventor for stressful situations (ciss) (автори Н. Ендлер, Дж.Паркер) (за Крюкова).
4. Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг);
5. Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

За допомогою методики дослідження синдрому професійного вигорання Дж.Грінберга з'ясовану рівень професійного вигорання спеціальних педагогів. Виявлено, що 52% (26 осіб) мають середній прояв професійного вигорання та 48% (24 особи) властиво низький прояв професійного вигорання.

За допомогою методики дослідження вольової саморегуляції (А. Зверькова та Є. Ейдмана), визначено рівні прояву вольової саморегуляції:

- 23 фахівця мають високий рівень саморегуляції та 27 середній прояв вираженості саморегуляції;
- 30 фахівців мають високий рівень наполегливості та 20 фахівець має середній прояв наполегливості.
- 29 фахівцям властивий високий рівень самовладання та 21 фахівцям характерний середній рівень самовладання.

За методикою дослідження стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (за В.Ю. Щербатих). визначено рівні стресостійкості. Було виявлено, що з'ясовано рівень прояву стресостійкості за методикою Згідно результатів 52% (26 осіб) мають низьку опірність стресу, тобто їм властивий низький рівень стресостійкості та 48% (24 особи) мають середню опірність стресу, тобто їм характерний середній рівень стресостійкості..

Вираженість психоемоційних станів досліджувалося за методикою Г. Айзенка, У результаті стало відомо, що психоемоційні стани мають середню вираженість. Це говорить про те, що педагоги здатні управляти своїми емоціями та реакціями, але при достатньо високих стресових ситуаціях вони переживають труднощі.

За допомогою методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори Н. Ендлер, Дж.Паркер) (за Крюкова) визначено, що у більшості опитуваних фахівців всі копінг-стратегії мають середній рівень

вираженості. Це означає, що фахівці намагаються застосовувати всі наявні у них особистісні ресурси для того, щоб знайти спосіб вирішення проблем та знизити рівень стресу.

В ході кореляційного аналізу були виявлені показники коефіцієнта кореляції Пірсона, які свідчать про наявність зв'язку між показниками досліджуваних.

Виявлені зворотні кореляції між показниками стресостійкості та складовими вольової саморегуляції «Загальна шкала» (-0,671), «Самовладання» (-0,601), «Наполегливість»

Наступна пряма кореляція пов'язана з показниками стресостійкості та психоемоційними станами як «Фрустрація» (0,536) та «Ригідність» (0,567).

Виявлені кореляційні зв'язки між показниками стресостійкості та копінг-поведінки:

- виявлена зворотня кореляція між стресостійкістю та копінг-поведінкою «Орієнтація на проблему» (-0,231)
- виявлена пряма кореляція між стресостійкістю та копінг-поведінкою «Уникнення» (0,503).

Виявлена пряма кореляція між показниками професійного вигорання та психоемоційним станом «Фрустрація» (0,520).

У ході кореляційного аналізу виявлено зворотній кореляційний зв'язок між показниками професійного вигорання та складовими вольової саморегуляції «Загальна шкала» (-0,674), «Наполегливість» (-0,447), «Самовладання» (-0,506).

Виявлені зворотні кореляції між показниками вольової саморегуляції та психоемоційний станом:

- не прями кореляції між показником «Загальної шкали» та

психоемоційними станами «Тривожність та (-0,514); «Фрустрація(-0,58)», «Агресивність»(-0,191),«Ригідність». (-0,288);

- зворотні кореляції між показником «Самовладання» та психоемоційними станами «Тривожність» (-0,329), «Фрустрація» (-0,329),«Агресивність»(-0,193), «Ригідність»(-0,371);

- виявлено не пряму кореляцію між показником «Наполегливість» та психоемоційними станами «Тривожність» (-0,384), «Фрустрація (-0,507), «Агресивність (-0,153), «Ригідність» (-0,289).

Згідно виявлених кореляційних зв'язків можна узагальнити, що наявність вольової саморегуляції зменшує прояв психоемоційних станів як тривожність, фрустрація, ригідності та агресивності.

Стресостійкості може підвищити вираженість психоемоційних станів як «Фрустрація» та «Ригідності».

Наявність професійного вигорання сприяє низькому прояву «Самовладання», «Наполегливості» та «Загальної шкали».

Професійне вигорання сприяє виникненню психоемоційного стану «Фрустрація».

При низькій стресостійкості копінг-поведінка «Орієнтована на вирішення проблеми» має високий прояв. Наявність же стресостійкості сприяє використанню копінг-поведінки «Уникнення».

При високих показниках саморегуляції «Самовладання», «Наполегливості» та «Загальної шкали», психоемоційні стани «Тривожність», «Фрустрація» та «Фрустрація», «Агресивність», «Ригідність» мають низьку вираженість.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу розглянуто професійну діяльність спеціального педагога. Зазначено вимоги до професійної діяльності спеціального педагога, а саме:

1. Розуміння та усвідомлення сутності інклюзивної освіти;
2. Знання психолого-педагогічних принципів та особливостей вікового та особистісного розвитку дітей з ООП.
3. Здатність обирати найефективніші методи організації та планування інклюзивної освіти.
4. Здійснення різноманітних форм педагогічної взаємодії між усіма учасниками процесу інклюзивної освіти.
5. Створення корекційно-розвивального середовища в інклюзивній освіті.
6. Проектування та реалізація самостійного професійного розвитку у питаннях навчання, виховання та розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Визначено стресові чинники в педагогічній діяльності: перевантаження роботою, емоційне вигорання, професійний стрес, безпека на робочому місці, порушення взаємин з колегами, синдром вторинної травми, синдром «батьківської втоми», ефект влади, безпорадність, соціальна ізоляція.

Розглядаючи теоретичні дослідження професійного стресу ми визначили, що психологічними особливостями подолання стресу виступають:

- на рівні емоційно-вольової сфери - опірність стресу, психічна саморегуляція, позитивні емоційні стани;
- на поведінковому рівні – копінг-стратегії.

При теоретичному розгляді спиралися на трактування стресостійкості, її складових та умови формування за Г.Мигаль, О.Протасенко, Н.Ю .Цибюляк, А.Є.Бондарчук., В.Корольчук. Розглянуто та проаналізовано теорії стресостійкості та зазначено складові стресостійкості: психофізіологічні характеристики (динамічні характеристики нервової системи), емоційна складова (особливості реагування на стресові події), особистісна (мотив діяльності, локус контролю, саморегуляція, Я-концепція, самооцінка особистості), поведінкова складова (копінг-поведінка).

На основі знань М.Гринців та О.Логвись сформовано розуміння терміну саморегуляція. Проаналізовано теорії розуміння саморегуляції.

Переглянуто літературу та визначено такі психічні стани:

- тривожність, яка характеризується сталою особистісною рисою, що має прояв в ситуаціях незначної загрози або при передбаченні небезпеки без об’єктивно зумовлених факторів;
- фрустрація визначається як певний стан особистості, обумовлена незадовільністю потреб через природні, економічні та соціально-психологічні чинники;
- ригідності являється властивістю особистості, що характерна психологічною інертністю та складністю до змін поведінкових та когнітивних компонентів;

- агресивність визначається особистісною рисою характеру, що схильна до агресивності поведінка.

4) Наукові роботи Л. Фолькмана, Г. Сильє, та Р. Грановської та І. Нікольської дали можливість сформулювати уявлення про копінг-стратегії: копінг-стратегії – це цілеспрямована поведінка, що виникає у відповідь на стресовий чинник, і сприяє адаптації особи до нової ситуації через засвоєння нових моделей поведінки. За характером копінг-стратегії є активні та пасивні. У даній роботі розглядаються такі типи стратегій:

- Копінг-стратегія проблемно орієнтована, включає: аналіз проблеми; пошук шляхів її вирішення; раціональний розподіл часу; пріоритетність рішень; використання власного досвіду; контроль ситуації; фокус на вирішенні проблеми; реалізацію планів.
- Копінг-стратегія емоційно орієнтована, включає: агресію та аутоагресію, а також роздратування; зосередження на власній безпорадності та недоліках та апатія.
- Копінг, орієнтований на уникнення, полягає у відволіканні від ситуації (покупки, їжа, книги тощо) та бажання побути наодинці або в компанії

При проведенні емпіричного дослідження була поставлена мета дослідити психологічні особливості подолання професійного стресу спеціальними педагогами.

Виявлено, що фахівці 52% (26 осіб) мають низьку опірність стресу, тобто їм властивий низький рівень стресостійкості та 48% (24

особи) мають середню опірність стресу, тобто їм характерний середній рівень стресостійкості.

Було виявлено, що всі спеціальні педагоги у вибірці дослідження мають ознаки професійного вигорання: 52% (26 осіб) фахівців мають середній прояв професійного вигорання та 48% (24 особи) мають низький прояв професійного вигорання.

Супровідні психоемоційні стани як: тривожність, ригідність, агресивність та фрустрація мають середній рівень вираженості. Це свідчить про те, що педагоги здатні управляти своїми емоціями та реакціями, але при достатньо високих стресових ситуаціях вони переживають труднощі.

Визначено, що у більшості опитуваних фахівців всі копінг-стратегії мають середній рівень вираженості. Тобто, фахівці намагаються застосовувати всі наявні у них особистісні ресурси для того, щоб знайти спосіб вирішення проблем та знизити рівень стресу.

Узагальнюючи, зазначимо, що професійний стрес проявляється через професійне вигорання та виражені негативні психічні стани. При низькому рівні стресостійкості у педагогів спостерігається середній рівень професійного вигорання.. При наявному стані вони застосовують копінг-стратегію «Уникнення» та «Орієнтація на вирішенні проблем». Наявність професійного вигорання ускладнює використання саморегулювання, і при цьому у них наявні психоемоційні стани як «Ригідність» та «Фрустрація». Відповідно до середнього рівня стресостійкості фахівцям властивий низький прояв професійного вигорання, якому сприяють високі показники вольової

саморегуляції, що супроводжується низьким проявів психоемоційних станів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Практикум із загальної психології. Укл. Н. М. Атаманчук. 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Видавництво «Сімон», 2017. – 173 с
2. Божок, Н. О. Психологічний аналіз фрустрації та її особливостей. Н. О. Божок, О. В. Климова. Серія: Педагогіка та психологія. *Проблеми сучасної педагогічної освіти* : зб.статей. Ялта: РВВ КГУ, 2014. Випуск 44, Частина 4. С. 220-225
3. Войцеховська О. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості О. Войцеховська, Г. Закалик. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. - 2016. № 2. С. 95-104
4. Гринців М.В. «Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця» С.241
5. Гринців М. В. Психологічний аналіз особливостей усвідомленої саморегуляції майбутніх практичних психологів у процесі навчально-професійної діяльності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Психологія. 2015. Вип. 1. С. 19-22
6. Демчук А. А. Копінг-поведінка, як засіб подолання невизначеності. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 28-29 листопада 2018 року. Т. : ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 167–168. 167

7. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL:<http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення - 10.12.2024)

8. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ : Талком, 2017. С. 321

9. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації. Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л., Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. С.60

10. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Т. Іванова Вісник Львівського університету. Серія: *Психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 72-78.

11. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. *Наукова думка сучасності і майбутнього: XXI всеукр. практ.пізнав. інтернет-конф.* Дніпро. 2018. С. 50–56.

12. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних дослідження поняття «стресостійкість». *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2019. С. 236-238.

13. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість» М. С. Кудінова. *Молодий вчений*. 2019. Випуск № 3, Том 1. С. 137-143.

14. Кудінова М.С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 156-173

15. Кузава І. Б., Гац Г. О. Професійна готовність майбутніх спеціальних педагогів до впровадження інклюзивної освіти 2022 р. С. 344-372

16. Кузава І. Б. Проблема професійної підготовки майбутніх педагогів до роботи з дітьми із особливими потребами в умовах інклюзивного навчання. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Вип. 14. 2010. С.40-44.

17. Кудінова М.С. Структура понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 1. С. 22–28

18. Корольчук В.М Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I. С.153 – 162

19. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості В. М. Корольчук. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Випуск. 26. - С. 183-192

20. Лисенко К. О. Професійний розвиток та професійні деформації особистості спеціального педагога. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології*. Випуск 12. С.79-90

21. Мельничук О. Б. Особистісна ригідність в контексті проблем становлення професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Випуск 2, Том 2. С. 143-147

22. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. – 120 с.).

23. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи». А. С. : НАПН України, ДВНЗ «Ун-т менеджменту освіти». К., 2019. С. 60

24. Пагава О. В. Стратегія подолання стресових станів учасниками навчально-виховного процесу: науково-методичний посібник. О. В. Пагава, С. О. Гарькавець, В. Є. Харченко, О. Л. Рачок. Сєвєродонецьк : СПД Резніков В.С., 2015. 124 с.

25. Романовська О. В. Синдром «професійного вигорання» у спеціалістів з соціальної роботи. Романовська О. В., Спано А. В.

Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць. 2009. № 3. С. 139–146

26. Теслюк П.В. Проблема професійного стресу у педагогічній діяльності. *Педагогічний вісник* №1-2, Наука-школа, 2024 р. 37-39 39

27. Фоменко Я.В. Психологічний супровід учнів середнього шкільного віку в умовах інклюзивного навчання. Дисертація. Київ – 2022р. с.102

28. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 130 с (17)

29. Фіголь Н.А. Інклюзивна компетентність педагога: теоретичний аспект. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Серія 5. Випуск 77, 2020. С. 199-202.

30. Харенко Н.В. Педагогічна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку: кваліфікаційна робота магістра Біла Церква 2023 с. 101

31. Цит. за Харенко Н.В. Педагогічна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку: кваліфікаційна робота магістра Біла Церква 2023 с. 101

32. Цит. за Лисенко К. О. Професійний розвиток та професійні деформації особистості спеціального педагога. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології*. Випуск 12. С.79-90

33. Цит. за Титович А. Психічний стан як характеристика психічної діяльності спортсмена А. Титович, І. Востоцька. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2017. № 5. С. 183-193

34. Цит. За Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. О. Войцеховська, Г. Закалик. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104

35. Цит. за Іванова Т. Тривога як психологічний феномен.Т. Іванова Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. - 2020. - Вип. 6. - С. 72-78

36. Цит. за Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2, Т. 1. 2019, с.54-57 (55)

37. Цит. за Лисенко-Гелемб'юк К. М. Саморегуляція особистості в умовах підготовки педагогів до професійної діяльності. К. М. Лисенко-Гелемб'юк. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 13. С. 197-201.)

38. Цит. за П'янківська Л.В. Теоретичний аналіз проблеми психічної ригідної особистості. *Технології розвитку інтелекту: ел. наукомер. фах. журнал Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том 4, Випуск №2(27)

39. Цит. за Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9, С. 291–299.

40. Цит. за Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія. Психологічні науки випуск 3, Том 1. 2017 р. С. 82-87.

41. Цит. за Руда Т. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості. *Вісник Прикарпатського університету*. Фізична культура. Випуск 27-28. 274-284

42. Цит. за Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. В. І. Тимошенко. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2015. № 6. С. 55-63

43. Цит. за Яськова Н. В. Причини виникнення агресивної поведінки учнів молодших класів та основні напрями корекційно-профілактичної діяльності. Н. В. Яськова. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 2. С. 33-36

44. Цит. За Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації: *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 55. С. 23-30

45. Цит. за Кононенко О. О. Професійне вигорання у педагогів: сутність, ознаки, профілактика. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2020. Випуск 10. С. 145–153

46. Цит. за Бердник Г. Б. Дослідження стресостійкості особистості майбутнього практичного психолога в процесі професійної підготовки у ВНЗ. Г. Б. Бердник. *Вісник післядипломної освіти*. 2009. Вип. 11(2). С.19-28

47. Цит. за Стахова О.О., Баранчук А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. Галузь: *«Психологія» «Наукова думка сучасності і майбутнього»* (28 лютого - 11 березня 2018р.) 2018 р. С.55-57 (56)

48. Цит. за Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Кудінова М. С. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016 р. № 1. С. 22-28.

49. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. *Психологія особистості*. Випуск 22. 2021. С.111-115

50. Цит. за Якимчук І.П. Саморегуляція як чинник формування емоційної стійкості у майбутніх педагогів. *Вісник Національного університету оборони України* (63) /2021. С.141-147

51. Цит. за Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Х. Стельмащук. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198

52. Цит. за Фоменко Я.В. Психологічний супровід учнів середнього шкільного віку в умовах інклюзивного навчання. Дисертація. Київ. 2022р. с.102

53. Стельмащук Х. Психологічний механізм стресостійкості підлітків-сиріт. Х. Стельмащук. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 4. С. 189–198

54. Кіась А.В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. 2010 р.

55. Мигаль Г. В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Г. В. Мигаль, О. Ф. Протасенко. Національний аерокосмічний ун-т ім. Н. Е. Жуковського «ХАИ». С. 248-252

56. Цит. за Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України. 2024 р. С. 130

57. Цит. за Дубчак Г.М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій: автореф. дис....д-ра психол. наук : 19.00.07. Дубчак Галина Михайлівна ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2018 р. С. 168

58. Цит. за Василенко І. С. Методи та прийоми саморегуляції психоемоційних станів студентів–спортсменів. Вип. 14. Частина І. 2013. С.41-47.

59. Цибуляк Н. Ю. Професійна стресостійкість спеціального педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 266-274

60. Цибуляк Н. Ю., А. Є. Бондарчук «Структура професійної стресостійкості спеціального педагога». *Теорія і практика сучасної психології* 2019 р., № 6, Т. 2. С. 154-158.

61. Цит. за Бречка Д.М. Саморегуляція процесів поведінки Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2017. С. 172-174

62. Цит. за Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Психологічні перспективи*, Вип. 39, 2022, С. 257–269

63. <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/posibnuku/210/32.pdf>

64. <https://uk.warbletoncouncil.org/coeficiente-correlacion-pearson-5161>

ДОДАТКИ

Додаток А

**Міністерство освіти і науки України
Університет митної справи та фінансів
Рада молодих вчених
Університету митної справи та фінансів**



**«ЦИФРОВЕ СУСПІЛЬСТВО:
МІЖНАРОДНІ ЕКОНОМІЧНІ ВІДНОСИНИ,
УПРАВЛІННЯ, ФІНАНСИ ТА СОЦІУМ»**

**МАТЕРІАЛИ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

Том 1

02 травня 2024 р.

Дніпро

2024

Білецька А.Є., Лихолат О.А. Вплив контузії на психологічне здоров'я учасників бойових дій в Україні	363
Виноградова Д.С., Панфілова Г.Б., Хоменко С. Зв'язок стилів батьківського виховання та стан тривожності у сучасних підлітків	365
Галай А.С., Лихолат О.А. Особливості самооцінки та самоповаги у студентському віці	367
Деркач Л.М., Атаманенко К.М. Кліпова свідомість сучасної студентської молоді – ментальна модель сучасної реальності: нерозв'язані проблеми	369
Деркач Л.М., Дуленко Т.В. Соціально-психологічні аспекти діяльності студентів на виробничій практиці: специфіка	371
Деркач Л.М., Остапенко М.Г. Когнітивно-інформаційна війна 2022–2024: маніпуляція свідомістю українців	373
Деркач Л.М., Проявіна А.О. Психолого-соціальна підтримка та ментальне благополуччя населення України в умовах когнітивної війни: виклики та стратегії подолання	375
Деркач Л.М., Сірик Б.С. Вплив кризових ситуацій у сім'ї на розвиток особистості дитини	377
Дуленко Т.В. Агресивність осіб студентського віку з різним типом гендерної соціалізації	379
Дуля Т.К. Емоційний інтелект підлітків: зростання, розвиток, вплив на соціальну адаптацію	381
Затула К.М., Салюк М.А. Основні чинники формування ціннісних орієнтацій у студентів	383
Ільницька А., Панфілова Г.Б. До проблеми дослідження тривожності українських студентів у сучасних умовах	385
Козіс А.А. Особливі освітні потреби в умовах воєнного стану	387
Костилєва О.В., Панфілова Г.Б. Психологічне здоров'я особистості в умовах війни	389
Луснікова О.Т., Скляньська О.В. Психологічні аспекти лідерства в підлітковому віці	391
Малихіна А.В., Саврасов М.В. Взаємозв'язок девіантної поведінки та агресії у студентському середовищі	393
Пайос Є.С., Лихолат О.А. Методологія дослідження поведінки в конфліктних ситуаціях	395
Пашковська А.С., Єдинак В.Ю. Соціально-психологічні аспекти суспільного життя в умовах війни	397
Саврук Т.П. Особливості ставлення батьків до дітей з особливими освітніми потребами	399
Симонян Ж.Р., Лихолат О.А. Психологічні механізми впливу віртуального спілкування на емоційний стан підлітків	401
Стрижак О.О. Проблеми функціонування українського ринку праці в умовах воєнного стану	403

міжособового спілкування; ризиковані форми інформаційної поведінки; посттравматичні стресові розлади; розлади та деструктивні способи соціальної адаптації; руйнування або докорінну зміну освітнього середовища; соціальні й ментальні ризики сирітства та усиновлення; брак необхідних компетентностей та надійного методичного інструментарію; незавершена інституціоналізація стандартів психологічної допомоги; непристосованість практик психологічного консультування до ретивальних систем комунікації; низький рівень психологічної культури населення; відсутність єдиного координаційного центру, чітко вибудованої вертикалі надання психологічної допомоги [2].

Під час війни люди можуть досліджувати стрес, тривогу, посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми через небезпеку, втрату близьких, травми та інші травмуючі події. Після війни процес відновлення суспільства може бути складним через руйнування інфраструктури, втрату робочих місць, міграцію та інші фактори.

Соціально-психологічні аспекти включають у себе взаємодію між людьми, формування групової ідентичності, взаємодію з владою та інші аспекти, які впливають на психологічний стан та поведінку людей у важких умовах. Важливо надавати підтримку та допомогу людям, які пережили війну, сприяти їхньому психологічному відновленню та соціальній адаптації.

Список використаних джерел:

1. Вісник НАПН України, 2023. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. URL: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/download/374/437>
2. Психологічне забезпечення, прогнозування соціальних процесів. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/sushiy2023kmono.pdf>

Саврук Т.П., здобувач вищої освіти
Університету митної справи та фінансів

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Актуальність теми обумовлена збільшенням кількості сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Дитина не здатна самостійно адаптуватися та соціалізуватися, тому присутність та психологічна підтримка батьків є необхідною. Саме від батьків та їх внеску в процес виховання та навчання залежить повноцінний розвиток дитини та її включення в суспільство. Категорія сімей з дітьми з особливими освітніми потребами є найвразливішою, адже наявність дитини з ООП передбачає виникнення соціальних, фінансових, матеріальних, фізичних та психологічних труднощів, що в свою чергу

викликає у батьків найрізноманітніші психологічні стани, з якими складно впоратися самотійно. Тому даний аспект вимагає формування якісної та ефективної допомоги родинам, що виховують таких дітей.

До науковців, які досліджують аспекти інклюзивної освіти, зокрема, проблеми дітей з особливими освітніми потребами та допомогу батькам відносять: Варга А., Царькова О., Горецька О., Борисенко К., Варіна Г., Сухіна І. Серед зарубіжних вчених цією темою цікавились Шухардт Е., Соммерс В. та ін.

Перш ніж буде розглянуто ставлення батьків до дітей з особливими освітніми потребами, варто визначити поняття «особа з особливими освітніми потребами». Отже, «це особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення права на освіту, сприяння розвитку особистості, поліпшення стану здоров'я та якості життя, підвищення рівня участі у житті громади» [2].

Родинам, які виховують дітей з порушенням розвитку притаманні такі психологічні стани: наявне нервово-психічне і фізичне навантаження, втома, напруга, тривога і невпевненість щодо успішності майбутнього дитини; особистісні прояви дитини не відповідають очікуванням батьків, як наслідок, викликають роздратування та невдоволення; наявні суперечки серед членів родини; соціальний статус родини знижується — наявні проблеми зачіпають не тільки внутрішньосімейні взаємини, а й призводять до змін у її найближчому оточенні [3].

Царькова О. визначає батьківське ставлення як «система різноманітних почуттів стосовно дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в спілкуванні з нею, особливостей сприйняття та розуміння характеру особистості дитини, її вчинків» [4].

Соммерс В. виокремив п'ять категорій, що характеризують ставлення батьків до дитини з особливостями психофізичного розвитку [1].

Прийняття дитини. Дитину приймають та об'єктивно оцінюють її можливості та потреби та виявляють відданість. Батьки не відчують неприязні та почуття провини. Притримуються принципу, що варто досягти якнайбільше там, де це можливо.

Реакція заперечення дефекту. Характерне внутрішнє заперечення наявності дефекту, хоча зовнішньо намагаються його подолати. При виборі освіти/професії не враховують обмеження дитини.

Надмірна опіка, захист і протекція. Ставлення до дитини сповнене співчуттям і жалем, що у свою чергу може призвести до гіперопіки. Батьки намагаються зробити все за дитину, як наслідок дитина не буде здатна до самотійності.

Приховане несприйняття і відсторонення. Внутрішньо батьки визнають наявність порушень, але з певних причин соромляться його. Ззовні це ніяк не проявляється, навпаки, може бути присутня показова «залюбленість» дитини.

Відкрите несприйняття і відсторонення. Присутнє усвідомлене неприйняття дитини і для уникнення неприємних почуттів застосовують різні форми захисту, зокрема, звинувачення спеціалістів, педагогів та лікарів. Варто зазначити, що ставлення батьків може змінюватися в залежності від зовнішніх обставин та психологічного стану.

Таким чином, можна узагальнити, що переважно батьки відчують до дітей відкрите або приховане неприйняття та відсторонення; надмірну опіку та захист; заперечення наявності дефекту та прийняття дитини, такою якою вона є. Часто процес виховання дітей з ООП супроводжується наявністю нервово-психічних і фізичний навантажень, втоми, напруги, тривоги та невпевненості щодо успішності майбутнього дитини та інше.

Список використаних джерел:

1. Порошенко М.А. Інклюзивна освіта : навчальний посібник. К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. С. 97.
2. Чайка М.С., Усатенко Г.В., Кривоногова О.В. Теорія та практика використання альтернативної комунікації для осіб з особливими освітніми потребами : навчально-метод. посіб. К.: ФОП Усатенко Г. В. 2021. С. 9.
3. Сухіна І. В. Родинно-орієнтований підхід у контексті комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови.* 2014. Вип. 5. С. 189.
4. Царькова О., Варіна Г. Генезис трансформації почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я. *Наука і освіта.* 2018. № 9–10. С. 78–85.

Симонян Ж.Р.,
студентка Університету митної справи та фінансів
Лихолат О.А., д.б.н., проф., професор кафедри психології
Університету митної справи та фінансів

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження психологічних механізмів впливу віртуального спілкування на емоційний стан підлітків підкреслюється наявністю ряду відомих психологічних проблем у сучасному світі, які пов'язані з використанням інтернету та соціальних мереж саме серед підлітків. Віртуальне спілкування стало неодмінною складовою сучасного життя, особливо для підлітків, які знаходяться в етапі активного становлення своєї особистості. Перш за все, важливо розглянути вплив самого віртуального середовища на психіку підлітків. Відсутність фізичного контакту та обмежений набір невербальних сигналів може призвести до відчуття відчуження та незрозуміння. В той же час, анонімність в Інтернеті може сприяти відкритості та відчуттю безпеки у спілкуванні, що може вплинути на емоційний стан підлітка [1, 2].

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

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.

18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.

37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія уникнення	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

Інтерпретація результатів:

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується

на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

Додаток В

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» Грінберг Дж.

Текст опитувальника:

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилюється Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в животі?

8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Рівні «вигорання»

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
0-7	8-14	15-20

Додаток Г

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.

8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.

5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

Додаток Д

Методика стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
---	---------------	------	--------

1.	Смерть одного з подружжя	100	
2.	Розлучення	73	
3.	Розрив з партнером	65	
4.	Тюремне ув'язнення	63	
5.	Смерть близького члена сім'ї	63	
6.	Травма або хвороба	53	
7.	Одруження, весілля	50	
8.	Звільнення з роботи	47	
9.	Примирення з партнером	45	
10.	Вихід на пенсію	45	
11.	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12.	Вагітність дружини (подруги)	40	
13.	Сексуальні проблеми	39	
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15.	Реорганізація на роботі	39	
16.	Зміна фінансового становища	38	
17.	Смерть близького друга	37	
18.	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19.	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20.	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	
21.	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22.	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23.	Син або донька залишають дім	29	
24.	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	

25.	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26.	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27.	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28.	Зміна умов життя	25	
29.	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30.	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31.	Зміни умов або часу роботи	20	
32.	Зміна місця проживання	20	
33.	Зміна місця навчання	20	
34.	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35.	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36.	Зміна соціальної активності	18	
37.	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38.	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39.	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41.	Відпустка	13	
42.	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	

Загальна сума балів	Міра здатності опиратися стресу
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький (вразливість)

Додаток Е

Методика дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в "гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холонокровно спостерігати

хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.

14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.

16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно будь-що зробити на певний термін.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.

20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.

21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк

не можу її спекатись.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.

27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачиняються двері

транспорту, що йде, або ліфта.

Обробка результатів

Ціль обробки результатів - визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам “наполегливість” (Н) і “самовладання” (С).

Кожний індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “наполегливість” - від 0 до 16 і по субшкалі “самовладання” - від 0 до 13:

Ключ для підрахунку індексів вольового самоконтролю

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

“Наполегливість” 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

“Самовладання” 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30