МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного
управління та національної безпеки
Кафедра психології
Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Віскушенко Олександри Юріївни

УДК 159.9:371.13-057.4

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра.

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

Керівник роботи
Литвинчук Алла Іванівна
кандидат психологічних наук,
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри

_____

за результатами попереднього захисту:

_____

Протокол засідання кафедри
№_____від «___»_____20__року

Завідувач кафедри _____

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____захистив (ла)
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за шкалою ECTS _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Віскушенко О. Ю. Психологічні особливості стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти. - Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - Психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

У кваліфікаційній роботі проведено детальний теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти. Розглянуто поняття «стрес» і «стресостійкість», а також їх психологічну особливість, особистісні чинники та теоретично-структурна модель стресостійкості у вихователів. Аналіз показав, що ключовими факторами стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти є: особистісні риси, рівень інтелекту й саморегуляції, фахові навички, рівень стресу й емоційної напруги, а також соціальна підтримка.

В роботі визначено методи проведення дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти та проведено емпіричне дослідження. Вибірку досліджуваних складали 70 жінок, вікової категорії від 20 до 60 років – вихователів, асистентів вихователів, вихователів-методистів, директорів ЗДО. Було використано методи математичної статистики, а також розроблено й проведено психологічний тренінг для підвищення стресостійкості у вихователів, а також надано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості.

Одержані результати можуть бути використовуватися у психологічній, освітній і консультаційній діяльності. Крім того, вони стануть корисними під час підготовки фахівців-психологів і вихователів, а ще для розробки тренінгів для підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти.

Ключові слова: вихователі, емоційна стабільність, заклад дошкільної освіти, підтримка, саморегуляція, стрес, стресостійкість.

ANNOTATION

Viskushenko O. Psychological features of stress resistance in preschool educators. - Qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of master in the specialty 053 - Psychology. - Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification work provides a detailed theoretical analysis of the psychological features of stress resistance in preschool educators. The concepts of "stress" and "stress resistance" are considered, as well as their psychological features, personal factors and a theoretical and structural model of stress resistance in educators. The analysis showed that the key factors of stress resistance in preschool educators are: personal traits, level of intelligence and self-regulation, professional skills, level of stress and emotional tension, as well as social support.

The work defines methods for conducting a study of the psychological characteristics of stress resistance in preschool educators and conducts an empirical study. The sample of the study subjects consisted of 70 women, aged 20 to 60 years - educators, assistant educators, educators-methodologists, directors of preschool educational institutions. Mathematical statistics methods were used, and psychological training was developed and conducted to increase stress resistance in educators, and practical recommendations were provided for increasing stress resistance.

The results obtained can be used in psychological, educational and consulting activities. In addition, they will be useful in the training of psychologists and educators, as well as for developing trainings to increase stress resistance in preschool educators.

Keywords: educators, emotional stability, preschool education institution, support, self-regulation, stress, stress resistance.

ЗМІСТ

Стор.

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 13

1.1. Поняття про стрес та стресостійкість в науковій літературі 13

1.2. Психологічні особливості стресостійкості у професійній діяльності вихователя закладів дошкільної освіти 25

1.3. Особистісні чинники стресостійкості вихователів закладів дошкільної освіти в продовж професійної діяльності 30

1.4. Теоретично-структурна модель стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 34

Висновки до розділу 1 38

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 39

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 39

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 41

Висновки до розділу 2 54

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ 56

3.1. Розробка психологічного тренінгу для підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 56

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 59

3.3. Емпірична перевірка ефективності тренінгової програми підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти 61

Висновки до розділу 3 63

ВИСНОВКИ 64

СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 68

ДОДАТКИ 73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна освіта в Україні, а саме дошкільна, потерпає від серйозних викликів сьогодення та вторгнення країни агресора: постійний психологічний та емоційний стрес, виснаження, велика кількість негативних повідомлень від засобів масової інформації, сигнали повітряної тривоги, нищення інфраструктури, проблеми з електроенергією та інтернетом, постійні зміни в освіті, низька заробітна плата та рівень життя, нестача ресурсів та вільного часу.

Відтак, психологічний стан та умови роботи освітян, а саме, вихователів закладів дошкільної освіти відзначаються значним емоційним тиском, багатозадачністю та необхідністю швидко пристосовуватись до змін у соціальному та професійному середовищі. Постійна взаємодія з маленькими дітьми, їхніми батьками та колегами вимагає від освітян високої емоційної стійкості, професійних знань та вміння ефективно та швидко розв'язувати представлені стресові ситуації й конфлікти.

Питання розвитку стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти є особливо актуальним, адже праця з дітьми дошкільного віку дуже виснажлива й емоційно напружена, забезпечення освітнього процесу та емоційної безпеки дітей, збереження психологічного здоров'я та професійної ефективності маючи таку велику кількість проблем сьогодення є вкрай великою проблемою, тому розвиток стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти є вкрай важливо.

Освітній підхід до формування стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти зосереджується на створенні умов та середовища, що сприяють формуванню стресостійкості через освітню діяльність, виховання та підтримку. Підхід містить комплекс заходів, орієнтованих на створення комфортних та безпечних умов праці, зменшення перевантаження через раціональну організацію праці, формування сприятливого мікроклімату в колективі, залучення адміністрації до розв'язання конфліктів. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення

впливу стресостійкості освітян на формування емоційної безпеки та стресостійкості дітей дошкільного віку.

Дослідженням теоретичних основ, положень про психологічний стрес, особливостей, розвиток, стадії стресу, проблематики та психологічні технології керування стресом науковці займаються вже давно, об'єднуючи чимало фундаментальних та прикладних досліджень, зокрема, напрацювання таких науковців: Вільгельма Вундта, Уолтера Кеннона, Джона Додсона, Річарда Лазаруса, Ганса Сельє, Роберта Йеркса та багато інших.

В освітній діяльності феномен стресу, його корекцією та способами його подолання займалися такі науковці: Валентина Бобрицька, Людмила Карамушка, Майкл Лейтер та інші. Явище професійного стресу в роботі вихователів закладів дошкільної освіти, шляхи збереження психічного здоров'я вивчалися та досліджувалися такими науковцями: Галиною Дубчак, Тетяною Колтунович, Валентиною Корольчук, Галиною Мешко, Світланою Тітаренко.

Турбота про психологічний стан у вихователів закладів дошкільної освіти – важлива потреба, яку слід заохочувати та підтримувати, адже саме вони виховують майбутнє країни – кмітливих та розумних українців, докладаючи багато сил та енергії на побудову відмінних взаємовідносин з своїми підопічними та розвиток адаптивних стосунків з їх батьками, колегами та керівництвом закладу дошкільної освіти. Крім того, нині помітне стрімке реформування в освітнього процесу, де освітяни починають по новому виховувати та розвивати своїх вихованців, утім, при цьому маючи велику кількість чинників стресу, невизначеності та тривожності, їм необхідно залишатися фахово компетентними, фізично і психологічно здоровими та, найголовніше, стійкими до змін, стресу і тривог сьогодення.

Однак, попри існування великої кількості досліджень, що висвітлюють психологічні аспекти стресу та стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти, залишається чимало невизначеностей стосовно розуміння специфіки стресу та здатності протистояти йому для освітян під час їх

професійної діяльності, тому актуальність проблеми стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти й обумовила вибір теми наукового дослідження «Психологічні особливості стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти» (далі буде скорочено – ЗДО).

Мета дослідження – теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО.

Відповідно до мети та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості;

2. Розкрити механізм прояву стресостійкості, основні чинники стресостійкості у вихователів ЗДО;

3. Провести емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО;

4. Створити психологічний тренінг для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО та надати практичні рекомендації.

5. Здійснити емпіричну перевірку ефективності тренінгової програми підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти.

Об'єкт дослідження – є стресостійкість у вихователів ЗДО.

Предмет дослідження – дослідження особливостей виникнення та прояву стресостійкості у вихователів ЗДО.

Теоретико-методологічною основою дослідження є основні підходи до вивчення стресу, його структури, феноменології, концепції (Уолтер Кеннон, Ганс Сельє, Ричард Лазарус, Грейс Кокс, Чжо Горфройд, Томас Холмс, В. Українець, В. Стасюк, В. Корольчук, В. Бобрицька, Л. Карамушка та інші); сучасні тенденції в дослідженнях стресу та стресостійкості (Семюел Адольфус Картрайт, Кеннет Купер, Олексій Чебикін, Сергій Мамченко, Ольга Охременко, та інші); особливостей розвитку стресу та стресостійкості у вихователів ЗДО (Джон Грей, Дейл Карнег, Б. Грін, Дж. Хермен, Ірина Балицька, Олексій Юрчук та інші); системне вивчення щодо

профілактики виникнення стресу у вихователів ЗДО (Девід Бернс, Г. Дубчак, Т. Колтунович М. Фіцула, Г. Костюк та інші).

Методи дослідження.

Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів:

1) теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел);

2) емпіричні (бесіда, тестування, анкетування);

3) психодіагностичні методики:

– «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021);

– Бостонський тест на стресостійкість;

– методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге);

– опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.);

– авторський опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання».

4) методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення), лінійний кореляційний аналіз Пірсона з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням, а також χ^2-критерій, для оцінки ефективності тренінгової програми.

Емпірична база дослідження.

Дослідження проводилося впродовж 26.05.2025р.-27.06.2025р. у таких закладах дошкільної освіти:

1) Великомолодьківському ЗДО «Сонечко» Звягельської міської ради, який знаходиться за адресою: Житомирська область, Звягельський район, село Великий Молодьків, вулиця Шевченка Т. 16-Г;

2) ЗДО №1 «Джерельце» Звягельської міської ради, який знаходиться за адресою: Житомирська область, місто Звягель, вулиця Ольги Косач-Кривинюк 17-А;

3) ЗДО №4 «Сонечко» Звягельської міської ради, який знаходиться за адресою: Житомирська область, місто Звягель, вулиця Волі 7-А;

4) ЗДО №6 «Дзвіночок» Звягельської міської ради, який знаходиться за адресою: Житомирська область, м. Звягель, вул.В.Стуси2-А;

5) ЗДО №16 «Веселка» Звягельської міської ради, який знаходиться за адресою: Житомирська область, місто Звягель, вулиця Гоголя 15-Б.

Вибірка складала 70 жінок, вікової категорії від 20 до 60 років – вихователів, асистентів вихователів, вихователів-методистів, директорів ЗДО.

Теоретичне значення роботи полягає поясненні понять «стрес» та «стресостійкість»; у визначенні психологічних особливостей стресостійкості; вивчені механізму прояву стресостійкості та основних чинників стресостійкості у вихователів ЗДО.

Практичне значення роботи полягає в тому, аби представлені теоретико-методичні й практичні поради посприяли використанню матеріалів у психологічній, освітній і консультаційній діяльності. Крім того, вони стануть корисними під час підготовки фахівців-психологів і вихователів, а ще для розробки тренінгів для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО.

Апробація та впровадження результатів дисертації.

Основні положення й результати дослідження були представлені для обговоренні на:

– Науково-практичній конференції: «Студентські наукові читання» (Поліський національний університет» м. Житомир, Україна; 12 грудня 2024 року);
– Науково-практичній конференції: «Актуальні питання теорії та практики сучасної психології: виклики, перспективи та міждисциплінарні підходи» (Черкаський державний технологічний університет, м. Черкаси, Україна; 11 квітня 2025 року);
– XVI Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених

«Перспективи розвитку сучасної психології» (Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, Україна; 24-25 квітня 2025 року).

Публікації.

Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у 3 публікаціях (тезах) на конференціях на представлені теми:

- «Психологічні особливості емоційного вигорання у вихователів ЗДО»;
- «Психологічні особливості переживання стресостійкості»;
- «Стресостійкість як професійно значуща риса особистості вихователя».

Структура та обсяг роботи.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 50 та додатків. Загальний обсяг складає 142 сторінок, основний зміст роботи викладено на 72 сторінках. Робота містить 14 таблиць та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття про стрес та стресостійкість в науковій літературі

Існування в сучасному світі, де все змінюється, цифро візується та глобалізується є досить тяжким та має багато випробувань. В останні роки люди стикаються із різними проблемами: економічними, політичними, соціальними, демографічними, екологічними, продовольчими, проблемами із здоров'ям та все популярнішим стають стресогенні фактори, які вкрай, сильно впливають на психологічне здоров'я людства. З кожним днем у суспільстві, вивчення та дослідження понять «стрес» та «стресостійкість» набирає популярності, адже це питання займає одне з вагомих місць в сучасній психології.

Понятті «стрес» та «стресостійкість» вживається дедалі частіше, але аналізується та досліджується вже протягом тривалого часу. З початку XX століття дані терміни відображаються у різних працях та дослідженнях: у фізіологічних [28], медичних [40] та психологічних [12].

У вітчизняній та закордонній літературі немає єдиного визначення понять «стрес» та «стресостійкість». Науковці, медики та психологи трактують по-своєму ці два поняття. Існує значна кількість теорій, моделей, концепцій та підходів. У своїх дослідженнях науковці спираються на фізіологічні, біологічні та психологічні аспекти, аналізують й розкривають різні погляди, перебудови та реакції на процеси пристосування, стійкість різноманітних когнітивних функцій, саморегулювання, особливості виявлення та подолання стресових умов і розвиток адекватності стійкості до стресу.

«Стрес» (з англ. «stress» перекладається як, тиск або напруження) – це нетипова реакція нервової системи організму у відповідь на вплив зовнішнього подразника. Посеред біологічних, фізіологічних та психологічних процесів в житті людини стрес є повсякденним та має одне з

перших місць. Це процес збереження існування, що функціонує вже довго, протягом мільйони років усієї еволюції людства, а також реакція організму на зовнішні обставини довкілля, котра сигналізує захисні сили для подолання або уникнення небезпеки.

Вперше термін "стрес" було застосовано американським психофізіологом у 1932 році Уолтером Кенноном [39,49]. У своїх наукових працях він пов’язував зміст стресу у двох поняттях: перше «боротьба» та друге «втеча» [13].

Потім відомий канадський науковець Ганс Сельє більш детально почав вивчати дану проблематику та запропонував свою концепцію терміну – під стресовим збудженням розуміється негативна фізична відповідь на зовнішню висунуту необхідність, що небажана, на переконання людини для неї самої [10,48]. Цю реакцію він назвав спочатку «загальним адаптаційним синдромом» у 1936 році, а потім перейменував на поняття «стрес» у 1946 році.

За теорією науковця, всім людям притаманний перебіг, що відповідає за підпору психологічного та фізіологічного стану. При впливі подразників зовні дані стани можуть порушуватися. Відтак, в особистості включаються захисні та пристосувальні відповіді, що спричиняють посилене збудження особистості. Якщо дія подразника присутня вперше, а тим більше можливо й неодноразово, то стрес буде помітний неодмінно. Також під дією стресового чинника, організм виробляє відповідь залучаючи всі органи та системи організму, тобто працює весь організм комплексно. Негода волі виникає лише у смерті, а стрес відчувають геть всі, проте міра його різниться, а також, стрес - це всі подразники фізичного та соціально-психологічного походження, що здатні викликати стан остраху, напруження чи дискомфорту [27].

Перебуваючи у стресовому стані в людини, спостерігаються зміни у сприйманні, опрацюванні та запам'ятовуванні даних, прояв невідповідної реакції на зовнішні подразники. Від персональних рис індивіда й

підпорядковується поведінка у стресовій ситуації: життєвий вміння, звага, мужність, зосередженість, характер, стійкість та наполегливість – це все визначальні фактори. Допитливо, що наперед неможливо визначити, яку конкретно відповідь організму спровокує стрес в особи. Реакція в напруженій ситуації теж значною мірою залежить від здібності людини швидко оцінювати обставини та орієнтуватися в них. Вчений, Ганс Сельє відповідно до своєї концепції, виділив чотири види стресу (табл.1):

Таблиця 1

Види стресу (за словами Г. Сельє)

1. Повідомлюваний стрес – стан, коли людина нездатна осилити виникаючі настанови та відчуває напругу та боязкість.
2. Посттравматичний стрес – стан, який виникає внаслідок переживання певних травмуючих обставин. Стрес в таких випадках здатний викликати зворушення великого страху, невпинне очікування загрози та вияв неослабності. Даний стан представлений негативними проблемами із здоров'ям, різних систем в організмі людини.
3. Емоційний стрес - це вияв проявлення організму на вплив довкілля, що супроводжується надзвичайними за силою та тривалістю психологічними почуттями. Причиною є сильний емоційний стрес, який надмірно впливає саме на неврологічну та ендокринну систем організму.
4. Фізіологічне стрес – це стан, зумовлений надмірними фізичними зусиллями. Ознаками цього є: біль у різних ділянках тіла, спрага, або навпаки, холод.

Завдяки виникненню мимовільного, емоційного стресу в організмі людини відмічається і позитивний вплив, тобто стрес може мати і позитивне явище. У відповідь на подразник організм продукує гормони: адреналін, нор адреналін, кортизон та спонукає до активної роботи клітин імунної, лімфатичної та ендокринної систем. Шляхом даної реакції в організмі на

незначний відрізок часу відбувається: активність розумових здібностей; поліпшується пам’ять; підвищується стійкість нервової системи; підсилюється рівень імунітету та працюю швидше механізм відновлення клітин та тканин в організмі.

У разі, коли особистість безперервно поступається дії стресового подразника, її всі органи й системи зосереджено працюють. Внаслідок цього, організм активно використовує сили, проходячи через три стадії (фази) процесу, згідно їх автора - Ганса Сельє вони мають назви: стабільності, тривоги та виснаження (табл.2):

Таблиця 2

Стадії (фази) стресу (за словами Г. Сельє)

1. Стадія стабільності - що виявляється у врівноваженому використанні адаптаційних запасів організму, а саме опирається або справляється з зовнішніми впливами, з часом, організм адаптується до стресу і приходить в норму, що є ознакою розвитку стресостійкості. В даній стадії в організмі відбувається виділення гормонів, які якнайшвидше пристосовують організм до стресової ситуації.
2. Стадія тривоги - що полягає в активації адаптивних механізмів організму, а саме фізіологічні реакції: підвищення тиску, збільшення потовиділення, частіше серцебиття, м’язова збудженість та активність.
3. Стадія виснаження - що показує витрати адаптаційних запасів організму, а саме виникає після довгої дії стресу і неможливості організму адаптуватися до даного виду стресу. Симптоматика – порушується робота життєво важливих органів та функцій організму, іноді, може призвести і до смерті людини.

Стадія (фаза) стабільності, яка є першою, починає діяти в мить впливу стресового подразника та продовжується ще декілька хвилин. Далі наступає друга (фаза) тривоги, людина розшукує рішення задачі чи вихід із стресової ситуації, триває дана стадія (фаза) від декількох годин до декількох днів.

Коли дія подразника триває далі, організм вичерпує пристосувальну спроможність і припиняє мінімізувати шкідливий вплив подразника, стадія (фаза) може тривати від декількох тижнів до декількох років.

Варто зауважити, що не кожний вплив подразника викликає стресові емоції. Незначні впливи не призводять до стресу, він виникає тільки тоді, коли вплив стресора, незвичайного для людини об'єкта, явища чи якихось інших факторів довкілля, перевищує звичні адаптивні можливості особистості [26]. Стрес здатний закінчитися на стадії (фазі) тривоги, якщо припиниться дія стресового чинника. За тривалого стресу організм втрачає спроможність боротися зі стресовою ситуацією, через що виникає нервовий зрив чи депресія. Також Ганс Сельє, виділив стрес за тривалістю (табл.3):

Таблиця 3

Тривалість стресу (за словами Г. Сельє)

1. Гострий стрес - виникає після травматичної події або явища внаслідок котрого людина втратила тимчасово психологічне здоров’я або воно понизилося.
2. Хронічний стрес - виникає наявність тривалого незмінного фізичного та психологічного навантаження на особистість.

Гострий стрес триває від декількох годин до декількох діб, щоб повернутися у нормальний психологічний стан людині потрібно застосувати практики розслаблення, зокрема дихальні, здорове харчування, повноцінний сон, джерело натхнення та позитивні емоції.

Хронічний стрес триває від декількох тижнів та може сягнути всього життя людини. Даний вид стресу є серйозною та досить складною проблемою, який без допомоги спеціаліста не матиме позитивного результату та вирішення. Спостерігаючи останні події у світі, можна чітко сказати, що хронічний стрес є досить популярним серед населення, а особливо його показники підвищилися під час: пандемії Covid-19, воєнних конфліктах у різних країнах світу та, особливо, в українців під час повно

масштабного вторгнення країни агресора [14]. За спостереженнями, на даний час, близько 90% населення України мають хронічний стрес і яким необхідна кваліфікована психологічна допомога. У післявоєнний період всі українці потребуватимуть безперервної психологічної підтримки та допомоги.

Ще за переконанням вченого Ганса Сельє, виділено два різновиди-прояву стресу (табл.4). За позитивних обставин: особисті ресурси людини, взаємодія із соціумом, позитивне психологічне підґрунтя - стрес здатен мати вигляд еустресу. Та навпаки, за відсутності даних умов або наявному негативному впливові на організм, стрес спроможний ставати дистресом. Реакція орієнтування займає проміжну позицію, оскільки здатна змінюватися як на еустрес, так і на дистрес. Частота та характер виниклих адаптивних реакцій нерідко визначають неспецифічні клінічні або хронічні прояви у здоров'ї людини: тривалість та характер перебігу хвороби, прогноз та хронізацію гострих патологічних процесів, а врешті-решт ефективність їх лікування.

Таблиця 4

Різновиди-прояви стресу (за Г. Сельє)

1.	Еустрес - зв'язаний з позитивними емоційними відповідями.
2.	Дистрес - зв'язаний з негативними емоційними відповідями.

Варто відзначити, що організм людини має обмежені резерви пристосувальних можливостей щодо запобігання та припинення стресу – їх виснаження може призвести до хвороб та, навіть, смерті. Ганс Сельє у своїх працях (англ.) «The Stress and general adaptation syndrome» в перекладі на (укр.) «Стрес і загальний адаптаційний синдром» [32] демонструє адаптаційну силу, як спадково визначений лімітований резерв життєздатності, котрий людина безумовно мусить використати для реалізації свого призначення. На думку науковця, є два мобілізаційні шари адаптаційної енергії: поверхневий і глибинний. Вичерпання глибинного

рівня спричиняє загибель. Тому тяжкий стрес, або низький рівень стресостійкості є досить негативним для людського організму.

На відміну від Ганса Сельє, американський психолог Ричард Лазарус. найпершим спробував розрізнити фізіологічне та психологічне трактування стресу. Він запропонував концепцію, відповідно до котрої розмежовується: фізіологічний стрес - під впливом реального беззаперечного подразника та психологічний стрес - асоціюється з оцінюванням людиною ситуації як небезпечної. Проте даний розподіл є досить уявний, адже у фізіологічному стресі постійно існують чинники ментального, а в ментального не може не бути фізіологічних процесів [45,47].

Хоча аналізуючи матеріал різних науковців, можна дійти й висновку, що існує взаємозв'язок між фізіологічним та психологічним стресом. Ідея в тому, що психологічний стрес неухильно викликає фізіологічний стрес у вигляді: збільшення серцебиття, підвищення або зниження артеріального тиску, головного болю, важкості в рідних м'язових ділянках тіла чи животі, виникнення сонливості, своєю чергою, фізіологічний стрес є основою психічної напруги, яка змінює психологічний стан людини.

На думку Ричарда Лазаруса, основою появи стресу є розуміння ситуації як, загрози, лиха та страху [44]. Сама собою занепокоєна людина здебільшого реагує на незнайомі їй обставини як на нещасливі та неждані, й вони є для неї стресовими. Психологічно стійка особистість не розцінює ті самі стани як стресові, а навпаки, здатна сприймати їх як привабливі події. Отже, виникнення психологічного стресу встановлюється враженням та тлумаченням людиною того, що відбувається, а також потужністю, тривалістю впливу стресора.

Британський психолог Трейсі Кокс пише, що стрес є особистим феноменом, наслідком роботи між індивідом та ситуацією, в котрій він перебуває, та пропонує кілька власних підходів до розгляду цього явища:

- стрес, як відсіч організму на тривожне довкілля;
- стрес з огляду стимулюючих впливів шкідливого оточення;

– стрес як зворотна реакція на брак “відповідності” між сподіваннями особистості та середовищем.

Відповідно до всіх трьох підходів стресовий чинник стосується як внутрішньої, так і зовнішньої межі індивіда, його соціального оточення. Загалом Т. Кокс показує стрес як самостійну змінну та реакцію у відповідь на подразнення [41].

Відтак, на початкових етапах стресу найперше підвищується активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, в підсумку:

– починає швидше працювати серцева діяльність;
– прискорюється дихання;
– підвищується нервозність;
– частіше скорочується мускулатура м’язової системи;
– почервоніння або збліднення шкіри може з'являтися холодний піт.

Коли стрес триває довго, то починає активно працювати парасимпатичний відділ вегетативної нервової системи, в підсумку:

– втрата сил та енергії;
– артеріальний тиск знижується;
– тонус м’язів також знижується;
– спостерігаються проблеми із шлунково-кишковим трактом.

Розуміння властивостей й ознак стресу спричинило різноманітні погляди у дослідників на його теоретичність та різне тлумачення. Явище стресу є об’єктом дослідження багатьох науковців, його зміст поєднані з поширенням проблематики його застосування та докладнішим вивченням проблеми. Значний науковий дослідження проблеми стресу здобуто в працях зарубіжних науковців: Семюел Адольфус Картрайт, Кеннет Купер, Роберт Моріс Сапольскі та сучасних українських науковців: Микола Корольчук, Катерина Кравченко, Сергій Мамченко, Ольга Охременко, Юлія Тептюк, Олег Хміляр та інші.

Варто відзначити і таких дослідників у вивчені та досліджені феномену стресу: Джордж Мейсон вивчав теорію стресу; психолог Чжо Годфройд

досліджував психологічні особливості стресу; вивчав механізми прояву стресу Джек Голдстоун; питаннями управління стресами у різних видах діяльності займалися Анрі Файоль, Пітер Друкер, Макс Вебер; вивченням професійного стресу займалися Джозеф Грінберг, Гері Купер і Люсьєн Леві-Брюль; Третсі Кокс описувала поведінку людини в екстремальній ситуації; Олексій Чебикін займався вивченням особливостей різноманітних стресових станів та інші [6,16,20,31].

Американський психолог Сьюзен Фолкман вказує, що стрес – це важливі для благополуччя людини взаємини з навколишнім середовищем, які випробовують присутні й представлені ресурси особистості на можливість їх перевищити. Особливість і посиленість стресової ситуації представляється, переважно, мірою розбіжності між запитом, що висуває конкретна справа до особистості, і тими потенціалами, які має суб'єкт.

Проте, філософ Томас Холмс вказує стрес, як рівень особистості, в якому особистість вимушена модифікувати та перебудувати свої плани на майбутнє у відповідь на подразники зовнішнього середовища, при цьому чим більше відбудеться змін, тим більшим буде стрес.

Науковці Кросвел та Локвуд вказують, що в дослідженні стресу є розрізнення думок «потрапляння під стресовий подразник» та «відповідь організму на подразника» [42]. Подразником є поодинокі випадки, що здатні можливо змінити, зруйнувати чи надовго віддалити звичне психологічне функціонування. Один з підґрунтя для розрізнення різних видів подразників – є сітка часу, згідно з якою виділяються: хронічні подразники, ситуації із життя, проблеми з якими людина може зустрітися щодень та гострий стрес. Попри все, науковці відмічають, що справжні відчуття стресу зрідка потрапляють лише в одну пряму – це ті випадки які людина стикається щодень з одним і тим же подразником.

Варто відзначити, що на організм за будь-яких умов впливають стресори, тому стрес завжди наявний [50]. Аналізуючи вплив стресора на організм і психіку людини, українська психологиня Тетяна Цигульська

переконує, що стрес-чинник, спричиняючи стрес, зумовлює адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватися майбутнім виникненням різних хвороб та недуг. Тобто, будь-яке роздратування може стати стресором через його когнітивне трактування, тобто значення, яке людина навіть може не надавати цьому елементу.

Американський психофізіолог та дослідник Уолтер Бредфорд Кеннон, який розглядав організм людини як саморегулюючий механізм. Він на початку XX століття вперше описав фізіологічне проявлення на стрес, котрій дав назву «відповідь боротьби або втечі» [24]. Виділяють три найвідоміші відповіді на гострий стрес: бийся, тікай, завмри. Перші дві відповіді – це активні й контрольовані структури, а третя – інертна і неконтрольована структура відповіді на гострий стрес.

Складність розуміння та популяризація проблематики стресу створила підґрунтя для вивчення проблеми стресостійкості. Дослідження науковців, філософів, медиків, соціологів та психологів, їх різноманітні підходи до пізнання явища стресостійкості зумовлюють і різні трактування як самого поняття, так і складників, що впливають на його утворення. Водночас кожне вчення є важливим та цінним для пізнання явища стресостійкості та побудови методик та технік задля підвищення даного феномену для різних спеціальностей людей та професій.

«Стресостійкість» (з англ. «stress resistance» перекладається як, стійкість до стресу, тиску або напруження) – це спосіб особистості чинити спротив шкідливому впливу стресових чинників, зумовлених індивідуальним комплексом її вроджених та здобутих фізіологічних та психологічних навичок та механізмів [7]. Даний феномен, як будь-яке психологічне явище, виникла не зненацька й не відразу, а має своє коріння, будучи водночас і способом, і наслідком психічного розвитку людини. В ситуаціях, де є присутній гострий стрес, взаємодія індивіда із соціумом відрізняється від тієї, що звична для неї у пересічних життєвих обставинах.

Взаємодія із ситуацією заломлюється крізь суб'єктивні внутрішні настанови, що пов'язані з вихованням, життєвими переконаннями, поглядами та внутрішні та зовнішні позиції, розумінням реального та відмінного Я. Хід феномену стресостійкості полягає в реакції індивіда на стрес як набутої риси, яка формується за посилені та розвитку певних особистісних та життєвих навичок людини [4].

Існують різні наукові теорії та дослідження щодо поняття стресостійкості. Різні дослідники висовують свою точку зору щодо даного поняття.

Науковець Ришко Г. писав, що стресостійкість - є рисою психіки особистості, що надає спроможність добре виконувати представлену роботу чи жити звичайне буденне життя в умовах стресу. Структурою стресостійкості в умовах стресу є такі складові людини: наполегливість, здобутий життєвий досвід, тип темпераменту, удача, поведінка, характер та існуюче психологічне та неврологічне здоров'я [25]. Також вона описує, що даний феномен утворюється в процесі онтогенезу на основі генетично зумовлених особистісних властивостей під впливом зовнішнього середовища.

Вчена Шпак М. М. дійшла думки, що стресостійкість в особистості має три положення, як риса особистості, як досконалий й працюючий стан організму [36].

Дослідники Українець В. та Стасюк В. аналізуючи мотиви та суть стресостійкості вказали, що поведінка людини у стресовій ситуації чи подразненні орієнтується на адаптивний потенціал самої ж людини [30].

Видатна українська психологиня Корольчук В. М. описує стресостійкість, як конструкційну, енергійну, рухливу, життєстверджуючу рису людини, а також, діяльність особи під впливом зі стресогенним чинником, що в своєму складі має: когнітивне уявлення, об'єктивний опис обставини та запити до особи в цілому [17,18]. Вона визначає зовнішні та внутрішні чинники стресостійкості особистості (табл.5):

Таблиця 5

Зовнішні та внутрішні чинники стресостійкості особистості (за словами Корольчук В.М.)

Зовнішні чинники стресостійкості	Внутрішні чинники стресостійкості
- зважування ситуації навколо себе; - план дій у приборкані стресу; - дія подразника і його міра обробляння; - фаховий досвід та індивідуальні вміння; - підготовка організму до роботи крайніх випадках.	- внутрішній осередок контролю над самим собою; - пізнавальний доступ; - розвиток контактуючої діяльності; - змістовні властивості структурних складових стресостійкості особистості.

За останніми новинами, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила, що у XXI столітті стрес - є не лише популяризованою проблемою, а є цілою епідемією у всього населення світу [43]. Зокрема за останні десять років ці показники зростають з шаленою швидкістю, на це вливаються: хвороба COVID-19, соціальні економічні та екологічні проблеми, зниження показників здоров'я у населення, негативний вплив засобів масової інформації. Що стосується, саме, українців то це є: повномасштабне вторгнення країни агресора, постійна тривога за життя своє та рідних, змушене переселення із окупованих територій, сигнали «Повітряна тривога», рівень життя і здоров'я та багато інших факторів що спричинює виникнення стресу [3].

Отже, розгляд наукової літератури вказує, що на сьогодні відсутні єдині термінологічні поняття «стресу», «стресостійкості» їх характеристика та методологія. Якщо підсумувати, то «стрес» - це комплекс усіх своєрідних перетворень та модифікацій, що з'являються в організмі під дією абияких потужних впливів чи подразників, що супроводжуються відповіддю запобіжних систем та механізмів організму, а «стресостійкість» є головним

складником стресу. «Стресостійкість» - це невизначена протидія організму, що має індивідуальні й обґрунтовані закономірності перебігу. Здатність особистості протистояти рідним видам подразникам та стресу, утворюється за допомогою підвищеної роботи психологічних та фізіологічних процесів та активних резервів організму, а також залучення майже всіх систем організму.

1.2 Психологічні особливості стресостійкості у професійній діяльності вихователя закладів дошкільної освіти

Професійна діяльність вихователя у ЗДО сповнена значною кількістю: стресових станів, тривожностей, нервових та психічних напруг, потребує постійної чіткої зосередженості та розцінюється, як одна, з найбільш стресогенних діяльностей серед усіх інших. Високий ступінь відповідальності, етичності, раціональності, важливий емоційний внесок та індивідуальна залученість у освітню працю, високі вимоги до праці, брак вільного часу та нажаль, низька заробітна плата - спричиняють виникнення стресових ситуацій та думок в професійній діяльності вихователя ЗДО [3].

Розуміння понять «стресу» й «стресостійкості» є першочерговим та головним у контексті дослідження освітньої діяльності вихователя ЗДО. Вивчення та аналіз даних понять дасть змогу розуміти й регулювати: попередження, виникнення, чинники та протистояти самому стресу під дією різних подразників, що в свою чергу, діють на психологічний та фізіологічний стан освітян, а особливо, на відмінну результативність їхньої освітньої праці.

Нажаль, явище стресу є розповсюдженою та звичною подією у професійній діяльності та житті освітян, і тут виникає, що стресостійкість є професійно значущою рисою особистості для вихователя ЗДО [11,15].

Робота вихователя ЗДО, без перебільшення, є однією, де рівень психічного та фізичного здоров’я є, досить, затратним, а також потребує

багато сил та енергії. Вихователі весь свій час приділяють дітям – майбутньому нашої незалежної країни. Встановлюють доброзичливі й легковірні взаємини зі своїми вихованцями, їх батьками, а також колегами та керівництвом закладу. Мають у своїй професії досить і документальної роботи, а також постійні підвищення кваліфікацій. З розвитком цифронізації, є вимога й до роботи з сучасними гаджетами, ноутбуками, принтерами, ламінаторами. Особливо, на сьогодні, є популярним застосування в професійній діяльності освітян елементів штучного інтелекту. До того ж, існують і глобальні проблеми сьогодення, які встріли і вихователів, це є: обмеження і наслідки хвороби COVID-19, повномасштабне вторгнення країни агресора, постійні тривоги, перебування у бомбосховищах, незрозумілість в буденності. Особливістю роботи вихователя ЗДО – є постійне навчання, розвиток та збереження, попри всі вимоги й проблеми, власного психічного та фізичного здоров'я, а особливо потрібно мати високу стресостійкість [34].

При виконанні професійних обов'язків, у разі виникненні стресового стану у вихователів ЗДО на психологічному відзначаються негативні симптоми, а саме: тривожність за себе та своїх вихованців; дратівливість; збудженість; реорганізація всіх процесів на роботі; пригнічення; порушення концентрації уваги; недовіра до оточення; відсутність бажання працювати; зневіра у професійній діяльності. Відбуваються негативні симптоми і на фізіологічному рівні: пульс пришвидшується; дихання стає частішим; відзначається тремтіння голосу та кінцівок; артеріальний тиск порушується; м'язи переходять у стан сильної напруги [21].

Психологиня І.М. Балицька зазначає, що психологічний образ вихователя ЗДО – багатогранним, розумним та свідомим феноменом, котре складається з таких компонентів:

- освітня тактовність;
- психологічна обізнаність;
- позиція подання освітнього матеріалу (наприклад - ігрова);

- стиль спілкування та самоідентичності;
- присутність чуйності;
- наявність творчим елементів у роботі;
- ступінь позиції та активності;
- існування манер до саморозвитку [2].

Важливою психологічною особливістю у роботі вихователя у ЗДО - є здатність до свідомого формування вигляду освітянина, який використовуватиметься для показу його внутрішнього стану, що представлятиме наявні риси особистості у професійній діяльності [22]. Для формування здорового освітнього образу, вихователю потрібен час та навички роботи, за для вдосконалення всіх моментів в професійній діяльності. До освітнього стилю вихователя ЗДО відносять також: особливості поведінки, охайна зовнішність, критичне й розумне мислення. Тобто, даний стиль має відбивати найкращі манери, що пов'язані з представлені особистості і включають індивідуальні та соціальні характеристики. Саме завдяки цим якостям вихователь здобуває звершення, повагу та прогрес [2].

Крім того, поряд із освітніми техніками та підходами у вихователів повинні бути й сукупності об’єднаних індивідуальних рис характеру, які мають назву – освітні здібності. Олексій Юрчук описує, освітні здібності, як явище тісно об’єднаних психологічних та індивідуальних ознак у педагога, що проявляється у хисті до праці з вихованцями, любові до них самореалізації та насолоди від професійної діяльності з ними [37].

Вчений-педагог Михайло Фіцула виокремлює, категорії здібностей, які мають бути в сучасного вихователя ЗДО у його професійній діяльності: організаційні (для згуртування вихованців); моралістичні (для переконання та освоєння знань у вихованців); сприйнятні (для оцінювання емоційного й психологічного стану вихованців); комунікативні (для встановлення доцільних відносин з вихованцями); пізнавальні (для додаткового

інформування своїх вихованців); впливаючи (для емоційного та вольового впливу на вихованців); дослідницькі (для оцінки освітніх процесів).

Вчені Б. Грін і Дж. Хермен описують, явище стресостійкості у вихователів як, механізм спрямованості на потребу прояву протидії стресу виконуючі професійні обов'язки зі своїми вихованцями чи питань що стосуються роботи [46]. Додають сюди ж структуру такої стресостійкості, яка складається з утворюючих, асоціативних, комунікаційних елементів (табл.6):

Таблиця 6

Структура стресостійкості у вихователів

(за Б. Грін і Дж. Хермен)

Утворюючий елемент містить:	Асоціативний елемент містить:	Комунікаційний елемент містить:
- зміни наявного стану; - повернення у минулий стан чи розбудови нових девайсів; - перспективу та моделювання освітнього процесу, з самими ж вихованцями; застосування приналежних та накопичувальних компонентів в освітній діяльності.	- визначення пріоритетних систем у роботі з вихованцями, їх батьками, колегами, керівництвом; - складання чіткого плану дій, для попередження зіткнення з новим стресовим подразником; - застосування різних технік та методик у професійній діяльності.	- гарантування позитивної взаємодії з усією спільнотою в освітній діяльності; - побудови відмінного процесу із зовнішнім та внутрішнім своїм світом.

Особливістю психологічного стану у вихователів ЗДО - є накопичення стресових освітніх та особисто-життєвих дій на організм. Тому, що не завжди працівники у даній сфері, мають дати відповіді на поставленні їм негативні виклики, чи бояться це зробити через певні їх переконання – це нестиме у майбутньому небезпеки, тяжкі необґрунтовані ситуації, та призведе до виникнення емоційного, психічного та фізичного виснаження.

Стресові подразники у роботі вихователя є протяжний характер, тобто на це впливають: тривалість, частота та неодноразовість впливу подразника на організм.

Психологічна стійкість до стресу у вихователів включає три важливі підходи:

- когнітивний - відбувається вивчення та розбір ситуацій;
- емоційний - це змога розуміти свої запити та емоції, освоювати їх, позитивно реагувати на всі подразники у житті;
- поведінковий - втілення своїх міркувань на усіх сферах життя.

Психолог Григорій Костюк пише, про те, що сучасний вихователь має освоїти навики психологічних знань: загальну теорію, певний перелік понять, механізми розвитку різноманітних дитячих станів, певні принципи у розділах психології. Це потрібно, як для особистого розвитку, так і для правильної й позитивної взаємодії із вихованцями, їх же батьками, колегами та керівництвом дошкільного закладу [2].

Стресостійкість у вихователів ЗДО є однією із визначних, важливих та професійних якостей у професійній діяльності [35]. Цим підпорядкованість є в: успішності знань своїх вихованців; реалізації власних потреб вихователя; позитивних думок та дій; реалізації всіх планів; цілеспрямованої співпраці з колегами та керівництвом. Отож, стійкість до стресу працівників у освітній сфері повинна виявлятися у покритті всіх психологічних подразників й проявлятися врівноваженістю, самовладанні під час стресових ситуацій [29].

Отже, вивчення питання стресостійкості у вихователів ЗДО на сьогоднішній день є досить актуальним й потребуючим. Перенапруження психічних та фізіологічних процесів в організмі, через велику кількість подразників і зменшення працездатності, через погіршення взаємин з вихованцями їх батьками, колегами, керівництвом ведуть до розвитку стресових ситуацій. Тому дієвим засобом, щоб запобігати негативному

реагуванню на подразники є розвиток й формування стійкої стресостійкості у вихователів ЗДО.

1.3 Особистісні чинники стресостійкості вихователів закладів дошкільної освіти в продовж професійної діяльності

Виклики сьогоденне, є без перебільшень, стресовими, емоційно й енерго затратними. Зумовлюється для організму це дією чинників та факторів різного походження. Науковці і вчені в своїх працях описують поняття «стресу» та «стресостійкості», класифікують їх за різними видами, дають рекомендації як протидіяти стресовим ситуаціям, а ще прописують чинники як стресової стійкості.

Професія педагога відноситься до ознайомлення, навчання та допомоги іншим, сюди відносяться вихованці, учні й студенти. Адже є працею в порядку «людина-дитина» або «людина-людина», яка з'єднана з наданням опори й допомоги своїм підопічним.

Вихователі ЗДО мають надзвичайно великий ризик психічних та фізичних впливів у своїй професійній діяльності, недаремно, є Міжнародна класифікація хвороб, до якої відноситься «професійний стрес». Наслідком даного стресу є стан тілесної, психічної і розумової знемоги та безсилля працівника у певній сфері роботи [33].

Стійкість до стресу у вихователів ЗДО є важливою та першочерговою якістю, а також, від котрої підпорядковується успішність опанування фахом, збільшення навиків освітнього процесу, самореалізація та рівень знань самих же вихованців. Головне значення у процесі стресостійкості, а саме в освітній діяльності, випадає адаптації, що залежить у адекватному й просторовому вирішенні стресових проблем. Без побудованої стресостійкості вихователь не зуміє продуктивно знаходити вихід у стресових обставинах, результативно розв'язувати освітні й життєві завдання, бути соціально пристосованим [19].

Психолог Сергій Тітаренко визначає два типи чинників, що сприяють згубному впливу стресорів та ушкоджують психічне здоров'я: зовнішні та внутрішні. До першого типу відносяться професійні, соціальні та економічні чинники, а до другого типу відносяться – негативні впливи у ембріональному та дитячому періоді. Він же прописав кілька чинників, що порушують психічне здоров'я, саме у вихователів ЗДО: недолік вміння чинити опір стресам під час освітнього процесу; відсутність умінь управляти власними емоціями; часті випадки нетримань власних психічних станів; відсутність позитиву у роботі та в особистому житті [33].

Відомий американський вчений та психотерапевт Джон Грей у своїх працях, описує виникнення реакції на позитивні чи негативні емоції в освітян лише через дії власних індивідуальних рис, а саме, через: світогляд, рівень освітніх знань, результативність, рівень тривожності, мотивації до успішного результату, наявного емоційного стану, процесів сприйняття пам'яті та уваги, взаємо зв'язуючих процесів під впливом вольових якостей.

Робота вихователя ЗДО вважається однією із непростих, напружених, відповідальних, а ще, є однією із найбільш стресових професій, тому відзначається надзвичайно низькими даними психічного і фізичного здоров'я [5]. Відповідно це має низку чинники, що спричиняють стрес у вихователів ЗДО [23], а саме:

- психологічна втома;
- велика чисельність справ та обов'язків;
- соціальна розгубленість;
- емоційно складні вихованці;
- гіперактивні вихованці;
- суперечності з батьками вихованців;
- брак вільного часу;
- комунікативні обтяження;
- низька заробітна плата;
- проблеми пов'язані з пандемією COVID-19;

- проблеми пов'язані з повномасштабним вторгненням країни агресора.

Стійкість до стресу, саме у вихователів, – це підґрунтя збереження внутрішнього спокою та рівноваги, перебуваючи у постійному русі та турботі за своїми підопічними – вихованцями.

За словами вченого Дейла Карнега, рівень стресостійкості в освітян та їх спроможність регулюватися й активізуватися під час подразнюючої дії в освітній ситуації впливають на самопочуття та дії вихованців чи учнів.

Психотерапевт Девід Бернс зауважує, що змога чітко та швидко протидіяти стресу впливає на рівень фахової майстерності освітян, поваги до них вихованцями і самоствердження перед усіма оточуючими навколо.

Щоб бути стійким до стресу вихователям ЗДО потрібно дотримуватися таких вказівок у своїй робота: вчасно вирішувати виникненні суперечності; постійно розвиватися та само реалізовуватися; підтримувати стабільність у відносинах з вихованцями, колегами, керівництвом; ставити цілі та впевнено рухатися до них; бути емоційно й фізично здоровим; мати вільний час на відпочинок, перебування з родиною чи друзями.

Стресостійкість у вихователів ЗДО ґрунтується на: об’єднані індивідуальних рис характеру й манер, пізнавальних й інтелектуальних образів у своїй роботі, об’єктивно вірних твердженнях й вирішень у конфліктних ситуаціях, емоційної стійкості, адекватної самооцінки, відсутності емоційного вигорання й постійного стресу, турботи та любові до вихованців, поваги до колег й керівництва, наявних професійних знань та саморозвитку [38].

До того ж, як засвідчують незліченні наукові праці із психології та патопсихології, вміння бути стресостійким залежить від особистісних чинників особистості, котрі ідентично важливі для всіх освітян, особливо для вихователів ЗДО – міцності психічної й нервової системи та показників напруги.

Особистісні чинники стресостійкості вихователів ЗДО – це психологічні властивості, що дають змогу вихователям налагодити свій емоційний стан, продуктивно долати труднощі у професійній діяльності, активно працювати з вихованцями та зберігати здоровим своє психічне та фізичне здоров'я. Сюди відносяться такі особистісні чинники (табл.7):

Таблиця 7

Особистісні чинники стресостійкості у вихователів ЗДО

1. Самодисципліна та регулювання над власними почуттями: - здатність зберігати спокій при дії стресового подразника; - освічені вміння утримувати власні стресові напади, лють та інтервенцію.
2. Комунікативні здібності: - здатність до організованих і конструктивних взаємин з своїми вихованцями, їх батьками, колегами, керівництвом; - розв'язання суперечок на відмінний результат та без шкоди для здоров'я свого та освітніх учасників.
3. Ступінь покладеності й самостійності: - високий ступінь покладеності допоможе плідно працювати вихователю і швидше отримати очікуваний результат; - при виникненні стресової ситуації розраховувати на власні сили задля подолання її.
4. Життєрадісність і креативний розум: - схильність у всьому негативному бачити й позитивні речі чи справи; - мати здатність у постійній мотивації, натхненні та творення справ для майбутнього.
5. Ступінь кмітливості та ментальності: - вміння визнавати, сприймати і розпоряджатися особистими емоціями;

продовження таблиці 7

– вправність у визначенні емоційного стану вихованців, колег чи керівництва.
6. Емоційна плинність: - спромога пристосуватися до переходу у представлених обставинах; - невпинне оговтування після стресової ситуації.
7. Міра самооцінки: - рівнозначна самооцінка у вихователя допомагає оперативно й сприятливо відповідати на дії стресового подразника; - якщо, самооцінка у вихователя є високою чи низькою, то це навпаки, призведе до негативних наслідків у вирішення стресової ситуації.
8. Фахова обґрунтованість та мотивація: - розуміння важливості своєї освітньої роботи; - чуттєве спонукання вихователя до зростання вихованців.

Представлені вище особистісні чинники стресостійкості у вихователів ЗДО допомагають їм: захищати своє ментальне здоров'я; бути емоційно й позитивно відкритим; якісно працювати з вихованцями, їх батьків, колегами та керівництвом закладу; раціонально розв'язувати конфлікти; мати високий потенціал у своїй роботі й розвитку та обминати стресові ситуації.

1.4. Теоретично-структурна модель стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

Психологічний підхід до значення терміну «стресостійкість» говорить, що даний феномен дає можливість створити систему охорони й підтримки особі у разі дії на неї стресового чинника, що виявляється у становищі підійманні всіх систем організму до посиленої роботи, готовності до

протистояння та певних утворюючих дій, убезпечення особистості від розвитку згубних й небезпечних подій та шкідливих умов існування. Аналіз досліджень стресостійкості у різних науковців реалізується у положеннях методично-структурного міркування. Можна сказати в цілому, що будь яка жива система має мати знання і навички до протистояння стресу зовнішнього середовища. Про це й говорить науковець Л. Наугольник, за його словами «стресостійкість» є надзвичайна система буття особи, що затверджує найбільш продуктивне діяння у разі виникнення стресової ситуації [23].

Загалом в психологічному підході стресостійкість розглядається, як притаманність індивіда, що сприяє високій ефективності функціонування та життєдіяльності в стресовому оточенні і також здатність особи у подоланні наявних негараздів без упереджених підсумків для власного психічного та фізичного здоров'я.

Потрібно найперше звернути увагу, що стресостійкість – набутий образ буття людини. На міркування деяких науковців, даний образ прямо підпорядковується рівнем розвитку такого навику, як афективна саморегуляція. Отож, вміння людини до саморегулювань своїх емоцій та психічних процесів є важливим показником стресостійкості [1].

Слід зауважити, що вид реакції особистості на дію стресового подразника, передусім, обумовлюється особистісними та психологічними властивостями, як-от: рівень самооцінки, тривожності й самовизначення, мотивація, опорні риси емоційного становища.

Побудова найкращої теоретично-структурної моделі стресостійкості у вихователів ЗДО визначає, розв'язання найперших над ходжених їм завдань, серед яких можливо визначити:

- становлення навичок переконливої манери;
- заохочення до досягнень й визнань;
- розвинення умінь розслаблення, настанови у прийомах здолання занепокоєння, страху, паніки, не спокою, тривоги;
- розбудова навиків здобуття соціальної опори;

– поліпшення самовизначення, мотивації, самооцінки, підтримка похвальній «Я-концепції».

Так само при вибудові цієї моделі, звісно, треба брати до уваги будови стресостійкості. На переконання психологині Вікторії Синишиної, будова стресостійкості містить такі складники: пізнавальні, мисленні, мотиваційні, інтелектуальні, розумові, рефлексивні, вольові, досяжні.

Опираючись на подане тлумачення й усвідомлення феномену стресостійкості у вихователів ЗДО, його будови, ознак та проявлень, порівнюючи з ним психологічні й практичні формування й творення та визначені науковцями шляхи його послідовного формування у життєдіяльності, можу подати авторську теоретично-структурну модель стресостійкості у вихователів ЗДО (рис.1).

Теоретично-структурну модель стресостійкості у вихователів ЗДО – це сукупність теоретичних, психологічних й практичних розумінь й особистих рис, які освітяни використовують для збереження власної цілісної стресостійкості, а також, потрібних для вдалого виконання освітньої роботи. Дана модель описує засади, на яких базується фахова діяльність вихователя і концентрує увагу на психологічних та педагогічних аспектах розвитку дитини.

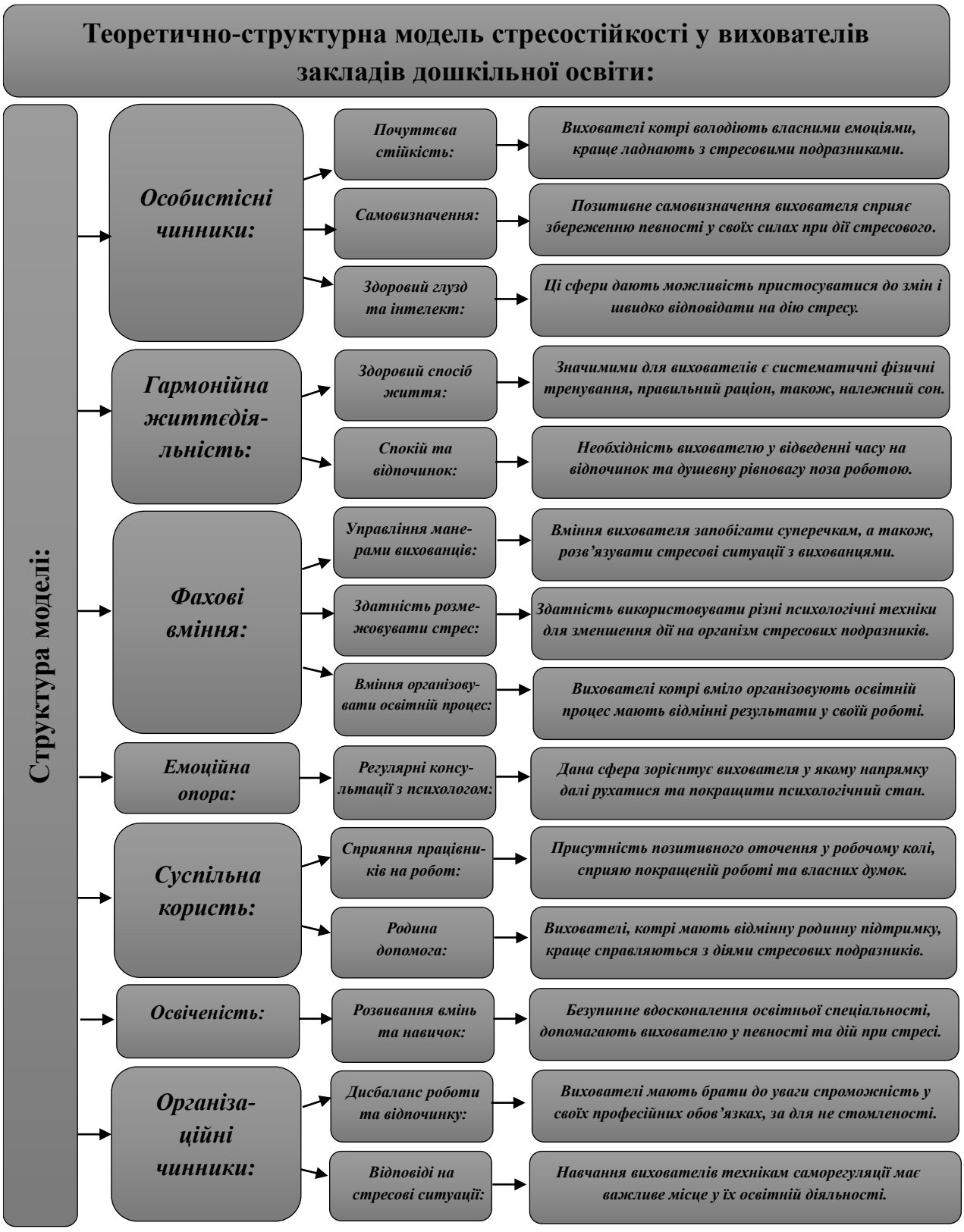


Рис. 1. Теоретично-структурна модель стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

Отже, на сьогоднішній день помітно зростає необхідність у передбаченні високого рівня стресостійкості у вихователів ЗДО, що є

вагомою та важливою передумовою позитивних реакцій, думок та дій вихователів у разі дії на них стресових подразників, задля збереження власного психічного та фізичного здоров'я, а також, своїх же вихованців. Тому було запропоновано авторську теоретично-структурну модель стресостійкості у вихователів ЗДО, що визначає діюче застосування всіх зібраних, на цей час, психологічних знань та методів за для підтримки здоров'я вихователів ЗДО.

Висновки до розділу 1

Отже, у першому розділі було: розгорнуто поняття «стрес» і «стресостійкість» за допомогою наукових матеріалів різних дослідників, психологів і освітян; проаналізовано психологічні особливості стресостійкості у вихователів ЗДО, було прописано: ознаки, своєрідність, механізм проявлення й провідні чинники які впливають на формування стресостійкості у вихователів ЗДО; описано особистісні чинники стресостійкості вихователів ЗДО в продовж їх фахової діяльності; також, написано й обґрунтовано авторську теоретично-структурну модель стресостійкості у вихователів ЗДО.

Феномен стресостійкості у вихователів ЗДО є важливим критерієм у їх фаховій діяльності та є обов'язковим об'єктом для вивчення, діагностики та підвищення феномену стресостійкості у освітян.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

На основі визначених вище підсумків наукових й теоретичних основ у вивченні питання психологічних особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО, було розроблено схему емпіричного дослідження, яка представлена чотирма її частинами:

1. Перша частина - організаційна, що включала: пошук емпіричної бази дослідження та оформлення вибірки:

- емпірична база дослідження включала п’ять ЗДО: Великомолодьківський ЗДО «Сонечко» Звягельської міської ради; ЗДО № 1 «Джерельце» Звягельської міської ради; ЗДО №4 «Сонечко» Звягельської міської ради; ЗДО №6 «Дзвіночок» Звягельської міської ради; ЗДО №16 «Веселка» Звягельської міської ради;
- вибірка складала 70 жінок - вихователів, асистентів вихователів, вихователів-методистів, директорів ЗДО. Вікова категорія від 20 до 60 років.

2. Друга частина - підбирання методик, що включала: збір емпіричного дослідження відповідно до вивчення представленої проблематики та передбачала наступні методики:

- «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) – Додаток А.

Опис методики - метою цієї методики є визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО, а саме низького рівня, середнього рівня та високого рівня. Методика складається з трьох розділів, які мають по тридцять питань кожний. У першому розділ питання належать до психологічних та біологічних показників, до другого розділу належать - соціальні та культурні показники і до третього розділу належать -

організаційні та поведінкові показники. Потрібно ставити знак «+» навпроти тих тверджень які вам імпонують на теперішній час. Інтерпретація проводиться згідно ключа. Кожний розділ оцінюється в 15 балів відповідно до його назви показників: 11-15 балів - високий рівень стресостійкості; 6-10 балів - середній рівень стресостійкості; 0-5 балів - низький рівень стресостійкості;

- ***Бостонський тест на стресостійкість*** - Додаток В.

Опис методики - метою цієї методики є визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО, а саме, високий рівень, нормальний рівень, знижений рівень, катастрофічно низький рівень, а також, можливе визначення факторів, завдяки яким вихователі ЗДО мають той чи інший рівень стресостійкості. Потрібно давати відповіді на представлені питання від 1 до 5. Трактується так: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5. Після завершення тестування підраховується загальна сума цифр та інтерпретація проводиться згідно ключа: менше 10 балів - високий рівень стресостійкості; від 11 до 30 балів - нормальний рівень стресостійкості; від 31 до 49 балів - знижений рівень стресостійкості; від 50 і більше балів - катастрофічно низький рівень стресостійкості;

- ***методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге)*** - Додаток Д.

Опис методики - метою цієї методики є визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО, а саме: високого рівня, помірного рівня, низького рівня, а також, можливе спостереження самих опитуваних на якому році їх житті чи події, відбулися недоліки у їх психічному здорові. Методика складається із 43 питань, на які потрібно відповідати «так» або «ні». Кожне питання має свою суму балів, по завершенню тестування, всю суму балів із усіх питань потрібно додати та інтерпретація проводиться згідно ключа: загальна сума балів 150 - 199 балів - високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації; 200 - 299 балів - помірний рівень

стресостійкості та соціальної адаптації; 300 і більше балів - низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації;

- ***опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)*** **-** Додаток Ж.

Опис методики - метою цієї методики є визначення нервово-психічної напруги у вихователів ЗДО, а саме, слабкої, помірної та надмірної. Методика містить 30 запитань і відповіді на їх – «А», «Б», «В»; потрібно поставити знак «+», якщо ви згодні, і знак «-», якщо не згодні з даним твердженням. Інтерпретація: за оцінку «+», поставлену напроти пункту - «А» нараховується 1 бал; «Б» - 2 бали; «В» - 3 бали. Додати всі показники і вирахувати загальну суму, відповідно до якої: 30-50 балів - слабка нервово-психічна напруга; 51-70 балів; помірна нервово-психічна напруга; 71-90 балів - надмірна нервово-психічна напруга;

- ***авторський опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання»*** - Додаток К.

Опис методики - метою цього опитувальника є опис загального емоційного стану і самопочуття, скринінг психологічного стану вихователів ЗДО. Опитувальник містить 30 запитань. На питання від 1 до 5 - відповідь слід вказати відповідь самостійно, вписуючи у відповідну комірку, на решту кількості питань слід відповідати рівнями від 0 та до 5 (де 0 - низький рівень, 5 - високий рівень).

3. Третя частина - аналіз здобутих відомостей, що включала статистичні методи обробки: обрахунок одержаних показників, представлені результаті у графічному вигляді.
4. Четверта частина - встановлення значущих взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

За даними отриманих результатів проведеної методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут,

2021) – Додаток Б було отримано такі результати, що за психологічним і біологічним розділом вихователі ЗДО мають такі показники:

- 10% мають високий рівень стресостійкості;
- 21% мають середній рівень стресостійкості;
- 69% мають низький рівень стресостійкості.

Результати визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО за психологічним і біологічним розділом подано на рис. 2.



Рис. 2. Рівень стресостійкості у вихователів ЗДО за психологічним і біологічним розділом

Відповідно до проведеної методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) за психологічним і біологічним розділом, можна стверджувати, що більша половина вихователів (69%) мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про: наявність стану депресії; поганого настрою; нездатність розпізнавати позитивні та негативні емоції; деградацію; проблеми з пам'яттю; порушення здоров'я; зниження працездатності; часте уникнення моментів перебування на робочому місці, особливо із вихованцями; незадоволення власним життям. П'ята частина вихователів (21%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про: наявність представлених емоційних та поведінкових змін; можливість пристосуватися до змін; збереження спокою

та рівноваги, але не завжди; присутність проблем із здоров'ям; спосібність звертатися за допомогою до колег чи батьків вихованців. Десята частина вихователів (10%) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про: впевненість у собі та своїх професійних діях; відсутність проблем із здоров'ям; стійкість до негативних почуттів й емоцій; продуктивне вирішення поставлених професійних проблем і задач; адекватне мислення та стійкість у роботі із вихованцями.

За тією ж методикою, лиш за соціальним і культурним розділом вихователі ЗДО мають такі показники:

- 12% мають високий рівень стресостійкості;
- 23% мають середній рівень стресостійкості;
- 65% мають низький рівень стресостійкості.

Результати визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО за соціальним і культурним розділом подано на рис. 3.



Рис. 3. Рівень стресостійкості у вихователів ЗДО за соціальним і культурним розділом

Відповідно до проведеної методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) за соціальним і культурним розділом, можна стверджувати, що більша половина вихователів (65%) мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про: проблеми із

взаємодією з колегами й вихованцями та їх батьками; постійні конфлікти на роботі та в сімейному колі; ізоляція від соціуму; недовіра до суспільства. Четверта частина вихователів (23%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про: адаптацію до ситуацій та професійних змін; логічне взаємопорозуміння із вихованцями і колегами; вміння підтримувати при потребі пошук допомоги у соціумі. Десята частина вихователів (12%) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про: наявність навичок вирішення професійних та соціальних проблем й задач; ефективної взаємодії колегами та плідного результату в роботі із вихованцями; утримання відмінних соціальних зв'язків.

За тією ж методикою, лиш за організаційним і поведінковим розділом вихователі ЗДО мають такі показники:

- 9% мають високий рівень стресостійкості;
- 20% мають середній рівень стресостійкості;
- 71% мають низький рівень стресостійкості.

Результати визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО за організаційним і поведінковим розділом подано на рис. 4.



Рис. 4. Рівень стресостійкості у вихователів ЗДО за організаційним і поведінковим розділом

Відповідно до проведеної методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) за організаційним і поведінковим розділом, можна стверджувати, що більша половина вихователів (71%) мають низький рівень стресостійкості, що свідчить про: збиток організаційних можливостей у вихователів; втрату сил та енергії. П'ята частина вихователів (20%) мають середній рівень стресостійкості, що свідчить про: позитивне ставлення та дії до створення захоплюючих занять та дозвілля із вихованцями; здатність у пошуках конструктивних рішень. Десята частина вихователів (9%) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про: ефективне проведення всіх організаційних подій у професійній діяльності; відмінне ставлення до всіх поставлених задач.

За даними отриманих результатів проведеної методики Бостонський тест на стресостійкість – Додаток Г було отримано такі результати, що вихователі ЗДО мають такі показники:

- 7% мають високий рівень стресостійкості;
- 10% мають нормальний рівень стресостійкості;
- 19% мають знижений рівень стресостійкості;
- 64% мають катастрофічно низький рівень стресостійкості.

Результати визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО подано на рис. 5.



Рис. 5. Рівень стресостійкості у вихователів ЗДО

Відповідно до проведеної методики Бостонський тест на стресостійкість можна стверджувати, що більша половина вихователів (64%) мають катастрофічно низький рівень стресостійкості, що свідчить про: проблеми із власним здоров'ям; хронічну втому; поганий апетит, або навпаки, постійне переїдання; відсутність нормального сну; депресію; втрату інтересу до роботи із вихованцями; проблеми із концентрацією уваги та пам'яті; відчуженості від роботи; відчуття негативізму на всіх рівня життя. П'ята частина вихователів (19%) мають знижений рівень стресостійкості, що свідчить про: нав'язливі негативні думки до обраної освітньої професії; проблеми у стосунках з вихованцями і колегами, а також, у сім'ї; панічні атаки; дратівливість; відчуття неповноцінності та сумніви у власних силах. Десята частина вихователів (10%) мають нормальний рівень стресостійкості, що свідчить про: емоційну та фізичну стабільність; наявність навичок у подоланні стресових ситуацій які виникаю у професійній діяльності; збереження мотивацій до дій. Зовсім малий показник вихователів (7%) мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про: наявність відмінних ознак на всіх рівнях життя вихователів; відсутніх професійних проблем; висока енергійність; конструктивне планування та відмінна реалізація всіх ідей та планів; уміння відпочивати та релаксувати.

За даними отриманих результатів проведеної методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге) – Додаток Е було отримано такі результати, що вихователі ЗДО мають такі показники:

- 7% мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації;
- 19% мають помірний рівень стресостійкості та соціальної адаптації;
- 74% мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

Результати визначення рівня стресостійкості у вихователів ЗДО подано на рис. 6.



Рис. 6. Рівень стресостійкості у вихователів ЗДО

Відповідно до проведеної методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге) можна стверджувати, що більша половина вихователів (74%) мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що свідчить про: складнощі у спілкуванні з вихованцями й співпраці з колегами й керівництвом; важкі відносини з родиною; відчуття напруги; невміння пристосуватися до соціального середовища і змін; відмова участі від соціальних заходів; уникнення контактів з людьми; відчуття невдачі або осаду. П’ята частина вихователів (19%) мають помірний рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що свідчить про: наявність у вихователів ідей та відповідних дій для отримання відмінного результату; вміння адаптуватися до соціального середовища; хоча іноді можуть виникати важкі обставини; здатність відстояти свою думку та протистояти конфліктам. Зовсім малий показник вихователів (7%) мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що свідчить про: відмінні взаємини з вихованцями, колегами та сім’єю; успішність у професійному спрямуванні; вміння встановлювати контакт із соціумом; психологічну та фізичну стійкість; вміння керувати власними думками й емоціями; адекватна оцінка та відповіді на стресові ситуації; впевненість у собі та своїх силах.

Отримані результати співвідносяться з результатами дослідження практичного психолога – Віри Прибульської. Досліджуючи поняття «стрес» та «стресостійкість» у працівників ЗДО, застосовуючи діагностичні методики для визначення рівня стресостійкості та стресу, та її висновки доводять ***спільне***, що показники стресостійкість у працівників ЗДО низькі, а стресу показники високі [9].

За даними отриманих результатів проведеного опитувальника нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.) – Додаток И, було отримано такі результати, що вихователі ЗДО мають такі показники:

- 10% мають слабку нервово-психічну напругу;
- 23% мають помірну нервово-психічну напругу;
- 67% мають надмірну нервово-психічну напругу;

Результати визначення рівня нервово-психічної напруги у вихователів ЗДО подано на рис. 7.



Рис. 7. Рівень нервово-психічної напруги у вихователів ЗДО

Відповідно до проведеного опитувальника нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.) можна стверджувати, що більша половина вихователів (67%) мають надмірну нервово-психічну напругу, що свідчить про: зниження інтересу до професійної діяльності та розвитку; проблеми із психічним та фізичним здоров'ям; підвищену збудженість; дратівливість; проблеми із

пам’яттю; не бажання працювати з вихованцями; обмеження спілкування із вихованцями, колегами та сім’єю; відлучення від суспільства. П’ята частина вихователів (23%) мають помірну нервово-психічну напругу, що свідчить про: симптоми емоційного та фізичного нездужання; зменшення енергії та сил; проблеми із прийняттям професійних рішень; зниження концентрація уваги; неорганізованість; напруженість. Десята частина вихователів (10%) мають слабку нервово-психічну напругу, що свідчить про: відсутність негативних емоцій; здатність приймати рішення; спрямування до професійного росту; позитивне ставлення до вихованців, колег та сім’ї; інтерес до створення нових ідей; присутність відпочинку.

Відповідно до проведеного авторського опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» - Додаток Л, можна стверджувати, що:

- 27% вихователів із усіх опитаних мають стан психологічного виснаження, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають низький рівень. (В даному переліку 90% опитуваних працюють більше 30 років в ЗДО, 10% опитуваних працюють більше 10 років в ЗДО; присутні троє із п’яти директорів ЗДО котрі були опитувані);
- 36% вихователів із усіх опитаних мають стан легкої втоми, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття є досить не стійкими. (В даному переліку 44% опитуваних працюють більше 30 років в ЗДО, 40% опитуваних працюють більше 20 років в ЗДО, 16% опитуваних працюють більше 10 років в ЗДО; присутні двоє із п’яти директорів ЗДО котрі були опитувані, а також, вихователі-методисти);
- 20% вихователів із усіх опитаних мають задовільний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають помірний рівень. (В даному переліку 50% опитуваних працюють більше 20 років в ЗДО, також 50% опитуваних працюють більше 10 років в ЗДО; присутні асистенти вихователів);
- 17% вихователів із усіх опитаних мають відмінний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають високий

рівень. (В даному переліку всі 100% опитуваних працюють менше 10 років у ЗДО; присутні вихователі-методисти, а також асистенти вихователів).

Отримані результати співвідносяться з результатами дослідження практичного психолога – Ангеліни Косової. Досліджуючи стан психічного здоров'я у вихователів ЗДО під час здійснення ними фахових обов'язків під час вторгнення країни агресора. Доводить ***спільне***, що показники психічного здоров'я у вихователів ЗДО знаходяться на досить низькому рівні, через, що знижується працездатність та концентрація уваги, погіршується пам'ять, присутні тривога й пригнічення, спостерігаються проблеми із здоров'ям, сном та харчуванням [8]. Спостерігаючи дані симптоми у вихователів ЗДО, з часом, може сформуватися хронічний професійний стрес, який має лише негативні наслідки.

З метою глибшого розуміння структури стресостійкості, механізмів її прояву та узгодженості різних психодіагностичних показників було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

До матриць увійшли дані за методикою диференціальної діагностики стресостійкості О. О. Когут (три структурні компоненти), Бостонським тестом стресостійкості, шкалою життєвих подій Т. Холмса і Р. Раге, опитувальником нервово-психічної напруги Т. Немчіна, а також інтегральний середній показник за шкалою суб'єктивного стану (питання 6-30).

Таблиця 8

Показники взаємозв'язку між компонентами стресостійкості за методикою О.О. Когут (2021)

Змінні	1	2	3
1. Психолого-біологічний компонент	1,00	0,01	0,13
2. Соціально-культурний компонент	0,01	1,00	0,74***
3. Організаційно-поведінковий компонент	0,13	0,74***	1,00

Примітка: $N = 70$; $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$.

Виявлений високий позитивний зв’язок між соціально-культурним та організаційно-поведінковим компонентами свідчить про їхню структурну спорідненість.

Для вихователів ЗДО соціальний ресурс (якість взаємодії, підтримка середовища, стійкість соціальних норм) значною мірою зумовлює поведінкову регуляцію в стресових ситуаціях. Психолого-біологічний компонент є менш пов’язаним з двома іншими, що вказує на автономність індивідуальних фізіологічних та особистісних ресурсів.

Таблиця 9

Показники взаємозв’язку результатами Когут і Бостонського тесту стресостійкості

Змінні	Когут 1	Когут 2	Когут 3	Бостон
1. Психолого-біологічний	1,00	0,01	0,13	-0,01
2. Соціально-культурний	0,01	1,00	0,74***	-0,10
3. Організаційно-поведінковий	0,13	0,74***	1,00	0,00
4. Бостонський тест	-0,01	-0,10	0,00	1,00

Показники взаємозв’язку між трьома компонентами стресостійкості та Бостонським тестом є низькими та статистично незначущими.

Таблиця 10

Показники взаємозв’язку між шкалою Холмса-Раге та показниками стресостійкості (Когут, Бостон)

Змінні	Холмс–Раге	Когут 1	Когут 2	Когут 3	Бостон
1. Шкала життєвих подій	1,00	-0,06	0,06	-0,08	-0,08
2. Психолого-біологічний	-0,06	1,00	0,01	0,13	-0,01
3. Соціально-культурний	0,06	0,01	1,00	0,74***	-0,10
4. Організаційно-поведінковий	-0,08	0,13	0,74***	1,00	0,00
5. Бостонський тест	-0,08	-0,01	-0,10	0,00	1,00

Показники життєвих подій майже не пов’язані з ресурсними компонентами стресостійкості. Це логічно відображає те, що кількість життєвих стресорів сама по собі не визначає рівень стресостійкості вихователя; натомість остання залежить від стабільніших психологічних характеристик.

Таблиця 11

Показники взаємозв’язку між нервово-психічною напругою (Немчін) та іншими показниками

Змінні	НПН	Когут 1	Когут 2	Когут 3	Бостон	Холмс–Раге	Середній показник 6–30
1. Нервово-психічна напруга (Немчін)	1,00	-0,02	0,01	-0,09	-0,05	0,20	-0,29*
2. Психолого-біологічний	-0,02	1,00	0,01	0,13	-0,01	-0,06	-0,22
3. Соціально-культурний	0,01	0,01	1,00	0,74***	-0,10	0,06	0,04
4. Організаційно-поведінковий	-0,09	0,13	0,74***	1,00	0,00	-0,08	-0,02
5. Бостонський тест	-0,05	-0,01	-0,10	0,00	1,00	-0,08	-0,08
6. Холмс-Раге	0,20	-0,06	0,06	-0,08	-0,08	1,00	-0,00
7. Показник 6-30	-0,29*	-0,22	0,04	-0,02	-0,08	-0,00	1,00

Єдина статистично значуща кореляція - між показником нервово-психічної напруги та середнім показником за шкалою суб’єктивного стану ($r = -0,29$; $p < 0,05$). Педагоги з більш вираженою нервово-психічною напругою демонструють більш негативний суб’єктивний стан, навіть якщо інші методики цього чітко не фіксують.

Таблиця 12

Показники взаємозв’язку між інтегральним суб’єктивним показником (6–30 питання) та стресостійкістю (Когут, Бостон)

Змінні	Середній 6–30	Когут 1	Когут 2	Когут 3	Бостон	НПН	Холмс–Раге
1. Показник 6–30	1,00	-0,22	0,04	-0,02	-0,08	-0,29*	-0,00
2. Психолого-біологічний	-0,22	1,00	0,01	0,13	-0,01	-0,02	-0,06
3. Соціально-культурний	0,04	0,01	1,00	0,74***	-0,10	0,01	0,06
4. Організаційно-поведінковий	-0,02	0,13	0,74***	1,00	0,00	-0,09	-0,08
5. Бостонський тест	-0,08	-0,01	-0,10	0,00	1,00	-0,05	-0,08
6. НПН	-0,29*	-0,02	0,01	-0,09	-0,05	1,00	0,20
7. Холмс-Раге	-0,00	-0,06	0,06	-0,08	-0,08	0,20	1,00

Суб’єктивний індикатор самопочуття пов’язаний з нервово-психічним напруженням та тенденційно пов’язаний з психолого-біологічним компонентом стресостійкості. Суб’єктивна оцінка власного стану частково відображає фізіологічний та емоційний компонент ресурсності, але значно меншою мірою перетинається з соціальними чи організаційними аспектами стресостійкості.

Стресостійкість вихователів є багатокомпонентною і неоднорідною. Компоненти за Когут узгоджуються між собою лише частково: соціально-культурний і організаційно-поведінковий утворюють єдиний блок, тоді як психолого-біологічний відносно автономний. Ситуативні методики (Бостон, Холмс-Раге) відображають інший рівень прояву стресу, ніж структурні показники Когут, тому низькі кореляції між ними є очікуваними.

Нервово-психічна напруга та суб’єктивний стан корелюють між собою, що підтверджує їхній спільний зв’язок з переживанням виснаженості та емоційного напруження. Життєві події впливають на стан педагогів опосередковано, через особистісні та організаційні ресурси, а не прямо.

Отримані результати підкреслюють важливість соціальних і поведінкових механізмів подолання стресу, а також підтверджують доцільність створення тренінгової програми, спрямованої на зміцнення цих ресурсів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено: емпіричну базу, обрану вибірку, опис методик, результати емпіричного дослідження, аналіз здобутих відомостей, а також було використано методи математичної статистики, які показали значущі взаємозв'язки між критеріями.

Емпіричною базою являлось п'ять ЗДО: 1) Великомолодьківський ЗДО «Сонечко» Звягельської міської ради; 2) ЗДО № 1 «Джерельце» Звягельської міської ради; 3) ЗДО №4 «Сонечко» Звягельської міської ради; 4) ЗДО №6 «Дзвіночок» Звягельської міської ради; 5) ЗДО №16 «Веселка» Звягельської міської ради.

Вибірка складала 70 жінок - вихователів, асистентів вихователів, вихователів-методистів, директорів ЗДО. Вікова категорія від 20 до 60 років.

Обраними методиками були: «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021); Бостонський тест на стресостійкість; методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге); опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.); авторський опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання».

За результатами першої методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) за психологічним і біологічним розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 69% мають низький рівень стресостійкості, 21% мають середній рівень стресостійкості, 10% мають високий рівень стресостійкості. За цією є методикою, лиш за соціальним і культурним розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 65% мають низький рівень стресостійкості, 23% мають середній рівень стресостійкості, 12% мають високий рівень стресостійкості. За цією є

методикою, лиш за організаційним і поведінковим розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 71% мають низький рівень стресостійкості, 20% мають середній рівень стресостійкості, 9% мають високий рівень стресостійкості.

За результатами другої методики Бостонський тест на стресостійкість у вихователів ЗДО було виявлено, що 64% мають катастрофічно низький рівень стресостійкості, 19% мають знижений рівень стресостійкості, 10% мають нормальний рівень стресостійкості, 7% мають високий рівень стресостійкості.

За результатами третьої методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге) у вихователів ЗДО було виявлено, що 74% мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, 19% мають помірний рівень стресостійкості та соціальної адаптації, 7% мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

За результатами четвертої методики опитувальника нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.) у вихователів ЗДО було виявлено, що 67% мають надмірну нервово-психічну напругу, 23% мають помірну нервово-психічну напругу, 10% мають слабку нервово-психічну напругу.

За результатами п’ятої методики авторського опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» у вихователів ЗДО було виявлено, що 27% мають стан психологічного виснаження, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають низький рівень; 36% мають стан легкої втоми, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття є досить не стійкими; 20% мають задовільний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають помірний рівень; 17% мають відмінний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають високий рівень. За допомогою математичної статистики було знайдено взаємозв’язки між представленими показниками.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Розробка психологічного тренінгу для підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

Тема тренінгу: психологічний тренінг для підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти.

У процесі розроблення програми психологічного тренінгу для підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти було: враховано індивідуальні особливості учасників, їх психічний та фізичний стан; умови та проблематику сьогодення; міжособистісні зв'язки з колективом, вихованцями та їх батьками; залучено та використано сучасні психологічні підходи щодо покращення психічного здоров'я у вихователів.

Методологія тренінгу основою є: позитивна психологія; психологія успіху; психологія відновлення; психологія здоров'я; положення КПТ (когнітивно-поведінкової терапії); ресурсні підходи та вправи для подолання стресу та збереження високої стресостійкості у професійній діяльності вихователів.

Мета тренінгу: сприяння розумінню та управлінню вихователів свого психологічного стану; гармонізації психологічного стану і підвищення стресостійкості у вихователів; засвоєння методів саморегуляції; зниження психологічної та емоційної напруги.

Методи тренінгу: створено за модульним принципом – використано теоретичні компоненти та практичні заняття із залученням інтерактивних методів роботи. До них відносяться: арт-терапія; релаксаційні техніки (візуалізація, саморегуляція, дихальні практики, аутогенне тренування, медитація) танцювально-рухова терапія; ігрова терапія.

Матеріал та обладнання тренінгу: кольорові олівці; аркуші паперу формату А4 та А6; кольоровий папір; ножиці; клей; наліпки з липким шаром; музика – моря; ароматизовані свічки, запальничка; паперова

основа, стрічки, мотузка, дошка; крейда; секундомір; годинник; порожня коробка; тканина для закриття очей; коробка із папірцями, на яких відтворено копінг-стратегії відповідно до методики С. Хобфолла; меблі - стільці, столи.

Організація занять тренінгу: програма тренінгу розраховано на 10 занять, тривалістю кожне півтори години (без перерв). Рекомендовано проводити по 2 заняття в тиждень в проміжку 2-4 дні, тому програма проведення тренінгу займає 5 тижнів.

Загальна тривалість тренінгу: 15 годин.

Кількість учасників тренінгу: 10-15 осіб.

Форма занять тренінгу: групова.

Представлено структуру психологічного тренінгу - Додаток М, для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО у (табл.8), а також бланки і шаблони до тренінгу - Додатки Н-С.

Очікуваним підсумком проведеного тренінгу для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО є: покращення рівня психічного, емоційного та фізичного стану учасників; становлення взаємодій та комунікацій у разі виникнення стресової ситуації; покращення біоритму життя; розвиток навичок саморегуляції; підвищення стресостійкості до високого рівня у вихователів.

Таблиця 13

Структура психологічного тренінгу для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО

Номер заняття та його назва	Мета заняття	Назви вправ під час заняття
1-й тиждень занять		
Заняття №1 «Знайомство»	1. Знайомство учасників; 2. Створення спокійної та позитивної атмосфери; 3. Створення легковажних та довірливих взаємовідносин між учасниками; 4. Аналіз психологічних питань чи проблем, на котрі учасники	1. Зберімося; 2. Дізнаймося про нас; 3. В чому мій стрес.

продовження таблиці 13

	хочуть мати відповідь чи роз'яснення.	
Заняття №2 «Визначення копінг-поведінки»	1. Обмін навичок та єднання групи; 2. Проведення самоаналізу при дії стресового чинника; 3. Зняття психологічної стомленості та напруженості; 4. Осмислення та засвоєння технік задля здолання стресу.	1. «Обмін думок»; 2. «Рефлексуємо»; 3. «Спокій – є життя».
2-й тиждень занять		
Заняття №3 «Психологічна рівновага в стресовій ситуації»	1. Підвищення обізнаності про способи підвищення стресостійкості; 2. Аналіз порівняно ефективних копінг-стратегій; 3. Надання учасникам здобути відповідь стосовно своїх питань і проблем, обговорення їх шляхів вирішення.	1. «Вправність»; 2. «Маршрут до успіху».
Заняття №4 «Розвиток взаємних стосунків/ взаємозв'язків»	1. Формування чітких планів щодо соціально спрямованих стратегій подолання стресу без шкоди для здоров'я; 2. Вдосконалення навичок впевненості та довірливості до взаємозв'язків; 3. Розвивання здібностей співпраці та соціальних зв'язків.	1. «Опора»; 2. «Територія довіри».
3-й тиждень занять		
Заняття №5 «Наполегливість та цілеспрямованість – головні критерії успіху»	1. Покращення вмінь планування та реалізації мети; 2. Підвищення зростаючих та мотивуючих навичок.	1. «Думки та цілі»; 2. «Крок до здійснення мети».
Заняття №6 «Відпочинок – джерело енергії та ритму»	1. Навчання технікам «зупинки» і «відпочинку»; 2. Переконання, що все, що відбувається – відбувається на успіх;	1. «Конкретні дії»; 2. «Повільні та швидкі твердження».

продовження таблиці 13

	3. Сприяння здійснення вдалого копінгу.	
4-й тиждень занять		
Заняття №7 «Вивчення технік релаксації»	1. Опанування технік релаксації; 2. Послаблення психологічного та фізичного напруження й тиску; 3. Опанування методів само активізації при дії стресу; 4. Опанування дій при виникнення панічної атаки.	1. «Подих»; 2. «Тупаймо»; 3. «Підґрунтя самозахисту».
Заняття №8 «Відновлення ресурсів»	1. Відновлення тонусу м'язів у різних частин тіла; 2. Налагодження фізичного стану тіла; 3. Покращення біоритму життя.	1. «Тіло у спокої» 2. «Поплескування»; 3. «Спортсмен»; 4. «Ослаблення».
5-й тиждень занять		
Заняття №9 «Техніки тайм-менеджменту»	1. Покращення навичок тайм-менеджменту; 2. Відновлення ступеня працездатності в учасників; 3. Формування чітких планів керування часом.	1. «Протяжність хвилини»; 2. «Ритм»; 3. «Шафа цінностей».
Заняття №10 «Запитання та висновки»	1. Здобуття відгуків та аналіз психологічного та фізичного стану; 2. Закріплення отриманих рекомендацій учасниками (творча форма); 3. Налагодження відмінного емоційного настрою та фізичного спокою.	1. «Варіант №2 – в чому мій стрес»; 2. «Корпус подолання стресу»; 3. «Здобуті вміння».

3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

(Практичні рекомендації для психолога, який працює з вихователями ЗДО)

У разі, якщо практичний психолог у своїй професійній діяльності працюватиме з вихователями ЗДО у яких є проблеми із стресостійкістю та її

потрібно підвищити, йому потрібно дотримуватися таких рекомендацій та плану дій:

1. Здійснити індивідуальну психологічну консультацію, застосовуючи різноманітні діагностичні методики та тести, задля виявлення емоційного стану та рівня стресостійкості у клієнта (наприклад: «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О.Когут, 2021); Бостонський тест на стресостійкість; методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге); опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.); методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга; методика «Визначення рівня самооцінки» (розроблена Г.М.Казанцевою); методика Рівень ситуативної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна);
2. Ознайомити з основними поняттями: «стрес», «стресостійкість», «тривога», «хронічний стрес», «вигорання», та їх негативними наслідками для психічного та фізичного здоров'я;
3. Надати психологічну підтримку та допомогу клієнту в розв'язанні його проблеми;
4. Навчити клієнта основним технікам саморегулювання та емоційної стійкості: релаксація, дихальні вправи, медитація, візуалізація;
5. Рекомендувати відвідувати: групові заняття, тренінги, при потребі скласти план подальших індивідуальних консультацій.

(Практичні рекомендації для вихователів ЗДО)

Щоб підтримувати свій відмінний емоційний стан та високий рівень стресостійкості вихователям ЗДО потрібно дотримуватися таких рекомендацій:

1. Розуміти свій емоційний стан, та його реакції на різні ситуації та подразники;
2. Визначати, що є частою причиною виникнення стресу чи тривоги;
3. При виникненні будь-якого подразнення на організм застосовувати

дихальні вправи;

4. Додержуватися режиму дня та відпочинку: спати, що найменше 8 годин; збалансовано харчуватися; всі професійні обов'язки виконувати лише на роботі; займатися улюбленими справами; спілкуватися з рідними та друзями;
5. Підтримувати гармонійні взаємини з вихованцями, колегами, керівництвом, сім'єю та друзями;
6. При потребі, звертатися за психологічного допомогою до фахівця.

3.3. Емпірична перевірка ефективності тренінгової програми підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти

Результати методик «після» проведеної тренінгової програми - Додаток Т.

Порівнюючи результати методик «до» та «після» застосованої тренінгової програми було знайдено значущі відмінності у відповідях респондентів – Додаток У.

Table 14

Summary of Training Effects (Chi-Square and Effect Size Cramer's V)

Методика	df	χ^2	p	Cramer's V	Інтерпретація ефекту
Когут: психолого-біологічний	2	68.41	< .001	0.70	Дуже сильний ефект
Когут: соціально-культурний	2	67.52	< .001	0.69	Дуже сильний ефект
Когут: організаційно-поведінковий	2	60.11	< .001	0.66	Сильний ефект
Бостонський тест	3	83.94	< .001	0.69	Дуже сильний ефект
Холмс-Раге	2	72.23	< .001	0.72	Дуже сильний ефект
НПН (Немчін)	2	72.79	< .001	0.72	Дуже сильний ефект
Авторський опитувальник емоційного стану	3	63.47	< .001	0.67	Сильний ефект

Для перевірки ефективності створеної тренінгової програми було проведено порівняльний аналіз результатів «до» та «після» її впровадження за всіма психодіагностичними методиками. Зміни оцінювалися за критерієм χ^2 Пірсона та мірою ефекту Cramer's V, що дозволяє визначити не лише статистичну значущість, а й силу отриманого впливу.

У всіх блоках методики диференціальної діагностики стресостійкості О. О. Когут зафіксовано суттєве зростання частки педагогів із високим рівнем стресостійкості та відповідне зниження низького рівня. Психолого-біологічний, соціально-культурний та організаційно-поведінковий компоненти продемонстрували сильні або дуже сильні ефекти тренінгу (V = 0.66-0.70). Це свідчить про системне підсилення внутрішніх ресурсів особистості, адаптивних копінг-стратегій та регуляційних механізмів.

За Бостонським тестом стресостійкості також отримано вкрай значущі позитивні зміни ($\chi^2 = 83.94$, $p < .001$), причому частка учасників із катастрофічно низькою стресостійкістю зменшилася у більш ніж п'ять разів. Показники за шкалою життєвих подій Холмса-Раге демонструють аналогічну тенденцію ($\chi^2 = 72.23$, $p < .001$), що відображає покращення здатності педагогів до адаптації у ситуаціях підвищеного стресового навантаження.

Особливо важливими є результати опитувальника нервово-психічної напруги Т. Немчіна. Після тренінгу істотно знизилась частка вихователів із надмірною нервово-психічною напругою (з 67% до 17%), що підтверджується високою силою ефекту (V = 0.72). Це вказує на значне зменшення фізіологічних та психоемоційних симптомів напруження.

Також за авторським опитувальником емоційного стану та вигорання виявлено суттєве зростання частки педагогів із відмінним емоційним станом (з 17% до 52%) та зменшення показників психологічного виснаження. Зміни підтверджено $\chi^2 = 63.47$, $p < .001$, що відповідає сильному ефекту тренінгу (V = 0.67).

Висновки до розділу 3

Отже, у третьому розділі було представлено: тренінг, його мету, методи, організаційні аспекти; практичні рекомендації для психолога, який працює з вихователями ЗДО; практичні рекомендації для вихователів ЗДО, а також, емпірична перевірку ефективності тренінгової програми підвищення стресостійкості у вихователів закладів дошкільної освіти.

У результаті комплексної оцінки встановлено, що тренінгова програма має виражену ефективність за всіма вимірюваними параметрами. Позитивні зміни носять системний характер та охоплюють емоційні, поведінкові, соціальні і фізіологічні компоненти стресостійкості. Це дозволяє стверджувати, що програма може бути рекомендована для впровадження у закладах дошкільної освіти як ефективний інструмент психологічної підтримки та розвитку адаптивності персоналу.

ВИСНОВКИ

Відповідно до поставленої мети і завдань кваліфікаційної роботи, було зроблено наступні висновки:

1. Здійснено теоретичний розбір понять: «стрес» й «стресостійкість» та представлено психологічний аналіз даних понять. «Стрес» – це нетипова реакція нервової системи організму у відповідь на вплив зовнішнього подразника. «Стресостійкість» – це спосіб особистості чинити спротив шкідливому впливу стресових чинників, зумовлених індивідуальним комплексом її вроджених та здобутих фізіологічних та психологічних навичок та механізмів.

2. Встановлено психологічні особливості стресостійкості у професійній діяльності вихователів ЗДО. Обґрунтовано три підходи до особливостей стресостійкості у вихователів: когнітивний - відбувається вивчення та розбір ситуацій; емоційний – відбувається розуміння запитів та емоцій, освоювання їх, реагування на всі зовнішні та внутрішні подразники та поведінковий - втілення своїх міркувань на усіх сферах життя та професійній діяльності вихователя.

3. Виявлено особистісні чинники стресостійкості вихователів ЗДО в продовж професійної діяльності. До них відносяться: самодисципліна та регулювання над власними почуттями; комунікативні здібності; ступінь покладеності й самостійності; життєрадісність і креативний розум; ступінь кмітливості та ментальності; емоційна плинність; міра самооцінки; фахова обґрунтованість та мотивація.

4. Створено теоретично-структурну модель стресостійкості у вихователів ЗДО. Представлена модель – це сукупність теоретичних, психологічних й практичних розумінь й особистих рис, які вихователі використовують для збереження власної цілісної стресостійкості, а також, потрібних для вдалого виконання освітньої роботи. Структурою моделі є: особистісні чинники; гармонійна життєдіяльність; фахові вміння; емоційна опора; суспільна користь; освіченість та організаційні чинники. Дана модель

описує засади, на яких базується фахова діяльність вихователя і концентрує увагу на психологічних та педагогічних аспектах розвитку дитини.

5. Представлено методи емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда, тестування, анкетування); психодіагностичні методики: 1) «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021); 2) Бостонський тест на стресостійкість; 3) методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге); 4) опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.); 5) авторський опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання».

Методи статистичної обробки даних: описова статистика (знаходження рівнів вираженості ознаки у відсотках, середнє арифметичне значення), лінійний кореляційний аналіз Пірсона з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.

6. Представлено організацію емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося впродовж 26.05.2025р.-27.06.2025р. у таких закладах дошкільної освіти: 1) Великомолодьківському ЗДО «Сонечко» Звягельської міської ради; 2) ЗДО №1 «Джерельце» Звягельської міської ради; 3) ЗДО №4 «Сонечко» Звягельської міської ради; 4) ЗДО №6 «Дзвіночок» Звягельської міської ради; 5) ЗДО №16 «Веселка» Звягельської міської ради.

Вибірка складала 70 жінок, вікової категорії від 20 до 60 років – вихователів, асистентів вихователів, вихователів-методистів, директорів ЗДО.

7. Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості у вихователів ЗДО.

За результатами першої методики «Диференціальна діагностика стресостійкості особистості» (О.О. Когут, 2021) за психологічним і біологічним розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 69% мають низький рівень стресостійкості, 21% мають середній рівень стресостійкості, 10% мають високий рівень стресостійкості. За цією є методикою, лиш за соціальним і культурним розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 65% мають низький рівень стресостійкості, 23% мають середній рівень стресостійкості, 12% мають високий рівень стресостійкості. За цією є методикою, лиш за організаційним і поведінковим розділом у вихователів ЗДО було виявлено, що 71% мають низький рівень стресостійкості, 20% мають середній рівень стресостійкості, 9% мають високий рівень стресостійкості.

За результатами другої методики Бостонський тест на стресостійкість у вихователів ЗДО було виявлено, що 64% мають катастрофічно низький рівень стресостійкості, 19% мають знижений рівень стресостійкості, 10% мають нормальний рівень стресостійкості, 7% мають високий рівень стресостійкості.

За результатами третьої методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмса та Р. Раге) у вихователів ЗДО було виявлено, що 74% мають низький рівень стресостійкості та соціальної адаптації, 19% мають помірний рівень стресостійкості та соціальної адаптації, 7% мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

За результатами четвертої методики опитувальника нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.) у вихователів ЗДО було виявлено, що 67% мають надмірну нервово-психічну напругу, 23% мають помірну нервово-психічну напругу, 10% мають слабку нервово-психічну напругу.

За результатами п’ятої методики авторського опитувальника «Діагностика рівня емоційного вигорання» у вихователів ЗДО було виявлено, що 27% мають стан психологічного виснаження, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають низький

рівень; 36% мають стан легкої втоми, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття є досить не стійкими; 20% мають задовільний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають помірний рівень; 17% мають відмінний стан, а також, показники загального емоційного стану і самопочуття мають високий рівень.

8. Під час здійснення математичної статистики було знайдено взаємозв’язки між представленими показниками.

9. Розроблено психологічний тренінг для підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО. Спрямовану на покращення рівня психічного, емоційного та фізичного стану учасників; становлення взаємодій та комунікацій у разі виникнення стресової ситуації; покращення біоритму життя; розвиток навичок саморегуляції; підвищення стресостійкості до високого рівня у вихователів

10. Надано практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО: для психолога, який працює з вихователями ЗДО; практичні рекомендації для, самих же, вихователів ЗДО.

11. Проведено емпіричну перевірку ефективності тренінгової програми підвищення стресостійкості у вихователів ЗДО.

У підсумку комплексної оцінки з'ясовано, що тренінгова програма має помітну дієвість за усіма вимірюваними показниками. Сприятливі зрушення мають системний характер і захоплюють емоційні, поведінкові, соціальні та фізіологічні складові стресостійкості. Це дає змогу стверджувати, що програма може бути запропонована для запровадження у закладах дошкільної освіти як дієвий засіб психологічної допомоги та зростання пристосованості колективу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амельченко М. М., Крутолевич А. Н. Стрес та розвиток стресостійкості у педагогів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2020. Том 31(70). № 3. 94–99 с.

2. Балицька І. М. Психологічний портрет сучасного вихователя дошкільного закладу в контексті ціннісного ставлення батьків до даної професії. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Харків: КЦ ФОП Іванової М.А. 2018. Т. IV. Психологія розвитку дошкільника. Випуск 14. 28-44 с.

3. Білан Н.В. Криза у професійній діяльності вихователя. Київ. 2017. 210 с.

4. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Бамбурак Н. М. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2017. 33-39 с.

5. Герасименко В.І. Психологія емоційного стану працівників освіти. Київ: Академія. 2019. 220 с.

6. Даниляк О., Маринець С. А., Заячівська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Праці наукового товариства ім. Шевченка. Медичні науки. Лікарський збірник. 2016. 27-40 с.

7. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 649. Чернівці. 2014. 39-47 с.

8. Збірник тез доповідей. Міжнародної науково-практичної конференції. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР. м. Київ 2023. 121-125 с. Тези Косової Ангеліни - Актуальний стан психічного здоров'я вихователів ЗДО на другому році війни крізь призму діагностованих симптомів емоційного вигорання.

Режим доступу:
https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055634.pdf#page=122

9. Збірник тез доповідей. Міжнародної науково-практичної конференції. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР. м. Київ 2023. 184-187 с. Тези Прибульської Віри - Дослідження та підтримка психічного здоров'я працівників закладів дошкільної освіти в умовах війни.

Режим доступу:
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737200/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20268%D1%81.pdf#page=185

10. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ. 2016. 219 с.

11. Калошин В. Ф., Гоменюк Д. В. Як учителю зберегти емоційну стійкість. Харків. 2018. 128 с.

12. Кінан. До. Управління стресом. 2010. 215 с.

13. Коломієць А. М., Жовнич О. В., Коломієць Д. І., Івашкевич Є. М. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Випуск 65. 147-155 с.

14. Кононко О. Л. Емоційна компетентність майбутнього фахівця дошкільної освіти: суть та умови формування. Психолого-педагогічні науки. Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. 2019. 28 с.

15. Кононова М., Кучма Тетяна. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. 28-32 с.

16. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. 210-218 с.

17. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. 2011. Випуск 26. 183-192 с.

18. Котляр Н. Збереження психологічного здоров‘я педагогів. Класному керівнику. Усе для роботи. 2017. 49–55 с.

19. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. 2020. 112-116 с.

20. Малько Т. Навчимося не «горіти». 2013. 29-31 с.

21. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ. 2012. 112 с.

22. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

23. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Університет «Україна». 2023. 266 с.

24. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості. 2014. 139–142 с.

25. Руденко І. М. Психологічне здоров’я педагогічного працівника у сфері освітнього простору. Вісник Одеського національного університету. 2018. 93-101 с.

26. Селбі А. Гімнастика від стресу. 2012. С. 48.

27. Серван-Шрейбер Д. Антистрес. Як перемогти стрес, тривогу та депресію без ліків і психоаналізу. 2013. 352 с.

28. Скок А.Г., Ющенко І.М. Психологічна служба освіти. Київ. 2013. 240 с.

29. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості в психологічній науці. 2023. 60-65 с.

30. Стельмащук Х.Р. Психологічні фактори подолання стресу. Збірник наукових праць - «Проблеми сучасної психології». 2015. 29 с.

31. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці. Вісник Київського національного університету ім. Тараса шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2018. 44-47 с.

32. Тітаренко С. А. Збереження психічного здоров’я вихователя дошкільного навчального закладу як умова ефективності професійної діяльності. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. 2016. Випуск 30. 175-182 с.

33. Фалько Н. М. Стрес педагога: особливості прояву, діагностика та профілактика. 2010. 122 с.

34. Цюман Т.П., Бойчук Н.І. Кодекс безпечного освітнього середовища. 2018. 56 с.

35. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. 2022. 199-203 с.

36. Юрчук. О. Сучасні психолого-педагогічні вимоги до професійної діяльності вихователів ДНЗ. Випуск 2. Рівне. 2014. 240-244 с.

37. Яснопольська І. В. Дослідження впливу стресу на професійне вигорання у педагогів. Психологічні аспекти освіти. 2021. 34–40 с.

38. Cannon, W. B. (1963). The Wisdom of the Body (2nd enlarged ed.). New York: W.W. Norton and Company.

39. Contrada R., Baum A. The handbook of stress science: biology, psychology and health. Springer. 2011. 709 p.

40. Cox T. (1978). Stress. London: Macmillan Press.

41. Crosswell, A. D. & Lockwood, K. G. (2020). Best Practices for Stress Measurement: How to Measure Psychological Stress in Health Research. Health Psychology Open.

42. Fink, G. (2017). Stress Definition and History. In Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. Elsevier. 1-9 p.

43. Folkman,S., Lazarus, R.S. Stress,appraisan,and coping. New York:Springer. 1984. 123–126 p.

44. Green B.L. Defining trauma: Terminology and generic stressor dimensions / J. Appl. Soc. Psychol. 1990. 1632-1642 p.

45. Herman J.L. Complekx PTSD: A Syndrom Survivors of Prolonged and Repeated Trauma // J. Traum. Stress. 1992. 377-391 p.

46. Lazarus R. S. The concept of coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York. 1991. 189 – 206 p.

47. Selye, H. Stress zycia. Przeł. J. W. Guzka i R. Rembiesa. Warszawa: PZWL. 1960. 70 p.

48. Zajicek, G. Wisdom of the body. Medical Hypotheses. 1999. 447-449p.

49. Zhuravlova L.P., Lytvynchuk A.I., Grechukha I.A., Bedny I.S. - Insight: the psychological dimensions of society. 2023.