

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОДІАГНОСТИКИ

На правах рукопису

ХАТІТОВСЬКА ІЛОНА ВІКТОРІВНА
РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ
ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА ІВАНІВНА

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри

доц. Магдисяк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2024

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

(ПРОЄКТ) ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ

Хатіговська Ілона Вікторівна

1. Тема роботи (проєкту) «Розвиток стресостійкості педагогів засобами арт-терапії»

Керівник роботи (проєкту) Дучимінська Тамара Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) _____

Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей особистісної зрілості студентів-психологів як важливого ресурсу у їх професійному становленні.

3. Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття стресостійкості, її структурних компонентів та психологічних детермінант у психологічній літературі.

2. Охарактеризувати стресогенні фактори діяльності педагогів.

3. Розробити програму та провести емпіричне дослідження

психологічних особливостей стресостійкості педагогів.

4. За отриманими результатами проведеної роботи зробити висновки та узагальнення.

4. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<u>Теоретико-аналітичний етап:</u> вибір напряму дослідження, формулювання теми дослідження, постановка проблеми, визначення мети та завдань дослідження, підбір можливих джерел дослідження	Вересень-жовтень 2023 р.	
	Ознайомлення із станом досліджуваної проблеми у психологічній науковій літературі шляхом проведеного аналізу наявних теоретичних джерел та емпіричних досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів з окресленої проблематики. Отримані результати стали підставою для проведення відповідних організаційних заходів щодо подальшого планування магістерського дослідження (уточнення завдань розробки програми дослідження, вибір методів, адекватних меті та завданням тощо)	Листопад 2023 р.- Січень 2024 р.	
	Написання теоретичного розділу кваліфікаційної роботи	Січень-лютий 2024 р.	
2	<u>Організаційний етап:</u> формування експериментальної вибірки дослідження	Лютий 2024р	
	Підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження (психодіагностичних методик): розробка і уточнення інструкцій для респондентів, попередня їх перевірка на простоту і зрозумілість тощо	Лютий 2024р	
3	<u>Етап реалізації емпіричного дослідження:</u> проведення психодіагностичного опитування та тестування досліджуваних.	Березень 2024 р.	
4	<u>Підсумковий етап:</u> обробка і систематизація результатів	Квітень-травень	

дослідження. статистична обробка даних методами табулювання даних, складання діаграм, проведення кореляційного аналізу.	2024 р.	
Окреслення висновків	Червень 2024 р.	
Оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу	Липень- Жовтень 2024 р.	
Підготовка та публікація статті за матеріалами кваліфікаційної роботи	Жовтень 2024р.	

Здобувач освіти

Хатітовська І.В.

Керівник роботи

Дучимінська Т.І.

АНОТАЦІЯ

Хатітовська І. В. Розвиток стресостійкості педагогів засобами арт-терапії.

Випускна кваліфікаційна робота для здобуття ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024 р.

Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості педагогів та її розвитку засобами арт-терапії. У першому розділі розглянуто теоретико-методологічні засади вивчення психологічних особливостей стресостійкості педагогів та її розвитку засобами арт-терапії; охарактеризовано стресогенні фактори їх діяльності

У другому розділі описаний методичний інструментарій, який використовувався для діагностики стресостійкості, соціальної адаптації, професійного вигорання педагогів та позитивного і негативного впливу роботи. Здійснено аналіз емпіричних даних вибірки – педагогів. У третьому розділі обґрунтовано методичні засади практичної роботи та розроблено програму соціально-психологічного тренінгу розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії. За результатами проведеного аналізу теоретико-емпіричного дослідження зроблено висновки. Практична значущість одержаних результатів у можливості їх використання в діяльності психологічних служб закладів освіти та практичних психологів для роботи з педагогами спрямованої на профілактику професійного стресу, фрустрації та вигорання, корекції негативних наслідків стресу та підвищення їх стресостійкості.

Ключові слова: стресостійкість, педагоги, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

SUMMARY

Khatitovska I.V. Developing stress resistance in teachers through art therapy..

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» – Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

The purpose of the study is to provide a theoretical and methodological justification and empirical study of the psychological characteristics of teachers' stress resistance and its development by means of art therapy. The first section examines the theoretical and methodological principles of studying the psychological characteristics of teachers' stress resistance and its development by means of art therapy; the stress-producing factors of their activities are characterized.

The second section describes the methodological tools used to diagnose stress resistance, social adaptation, professional burnout of teachers and the positive and negative impact of work. An analysis of empirical data from the sample of teachers was carried out. The third section substantiates the methodological principles of practical work and develops a program of social and psychological training for the development of stress resistance of teachers using art therapy. Based on the results of the analysis of the theoretical and empirical research, conclusions are drawn. The practical significance of the results obtained lies in the possibility of their use in the activities of psychological services of educational institutions and practical psychologists for work with teachers aimed at preventing professional stress, frustration and burnout, correcting the negative consequences of stress and increasing their stress resistance.

Keywords: stress resistance, teachers, art therapy, social and psychological training.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	7
1.1. Стресостійкість як психологічний феномен.....	7
1.2. Стресогенні фактори професійної діяльності педагогів	12
1.3. Арт-терапія як метод гармонізації емоційного стану та підвищення стресостійкості особистості.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	20
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	31
3.1. Методологічні аспекти вивчення умов формування стресостійкості особистості.....	31
3.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості педагогів засобами арт- терапії	35
3.3. Оцінка ефективності тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії.....	39
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя зіштовхує людину з величезною кількістю психотравмуючих та стресогенних факторів, які мають негативний вплив на фізичне, психічне здоров'я особистості, її благополуччя (зокрема і професійне). Людина поставлена в умови де є актуальним потреба подолання кризових ситуацій, відстоювання свого існування, виборювання власного місця під сонцем та знаходження шляхів ефективного існування у складних ситуаціях життя, в умовах пошуку виходу з глухого кута, в який час від часу заводить життя [13]. Все це ставить перед кожною людиною вимогу максимально ефективно використовувати свій адаптаційний, ресурсний потенціал, бути психологічно стійким.

Професія педагога відноситься до категорії, що є особливо вразливою до дії стресу, так як в сучасних умовах професійна діяльність педагога супроводжується невпинним зростанням вимог та зниженням стабільності. Вирішення професійних завдань потребує від педагога багато часу та інформації, його діяльність відбувається у постійному контакті з оточуючими, що призводить до значних емоційних, енергетичних та ресурсних втрат, професійного вигорання, зниження стресостійкості тощо.

Останні статистичні дані свідчать про те, що професія педагога відноситься до переліку професій, діяльність яких супроводжується високим ризиком щодо виникнення невротичних і психосоматичних розладів. Останні статистичні дані свідчать про те, що більше половини педагогів постійно відчувають психологічний дискомфорт під час роботи; для великої частини (85%) характерні прояви стресового стану; третина жінок-педагогів мають захворювання нервової системи тощо. Також, багато педагогів є недостатньо компетентними щодо методів збереження та зміцнення індивідуального здоров'я. Тому, враховуючи вищезазначені дані, можна стверджувати, що

актуальність розгляду проблеми розвитку стресостійкості педагога постійно зростає [16].

Професійна діяльність педагога в сучасних умовах потребує внутрішньої гармонізації, максимальної мобілізації ресурсного потенціалу, розвитку стресостійкості, як однієї з основних його професійних характеристик. Найбільш ефективним методом у вирішенні таких завдань є метод арт-терапії, в основі якого лежить здатність до корекційного впливу на самосвідомість індивіда та його особистісне зростання засобами творчої діяльності. Творчість є стимулом для розширення міжособистісних відносин, ефективного функціонування у соціумі.

Таким чином, актуальність та соціальна важливість проблеми зумовили вибір даної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості педагога.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості особистості педагога засобами арт-терапії.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості особистості педагога засобами арт-терапії.

Відповідно до теми та мети поставлено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття стресостійкості та узагальнити основні підходи до його вивчення у психологічній науці.
2. Охарактеризувати стресогенні фактори діяльності педагогів.
3. Проаналізувати ефективність методу арт-терапії у забезпеченні гармонізації емоційного стану особистості.
4. Провести емпіричне дослідження стресостійкості педагогів.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити тренінгову програму розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:**

- теоретичні (аналіз, систематизація та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень);

- емпіричні: – у емпіричному дослідженні використано такі стандартизовані психологічні методики: методика «Прогноз» (оцінка рівня нервово-психічної стійкості); Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмс, К. Раге); «Професійне вигорання педагогів» (К. Маслач, С. Джексон); Шкала негативного впливу роботи (Negative Affect at Work Scale) (Д. Уотсон).

Методи математичної статистики – метод кутового перетворення Фішера (критерій-Ф) для вивчення ефективності тренінгової програми (виявлення рівня статистично значущих відмінностей у контрольній та експериментальній групах).

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні теоретичних даних про психологічний феномен стресостійкості, проведенні аналіз дії стресогенних факторів у професійній діяльності педагогів й ефективності методу арт-терапії у забезпеченні гармонізації емоційного стану, формуванні і розвитку стресостійкості педагогів, що може послугувати для подальшого детальнішого розгляду даної проблеми

Практичне значення отриманих результатів полягає у використанні їх в діяльності психологічних служб закладів освіти та практичних психологів для роботи з педагогами спрямованої на профілактику професійного стресу, фрустрації та вигорання й розробку нових психокорекційних тренінгових програм щодо корекції негативних наслідків стресу у професійній діяльності педагогів та підвищення їх стресостійкості.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження було представлено на XVIII науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.) та викладені в одній публікації за матеріалами роботи:

- Хатітовська І., Дучимінська Т. Соціально-психологічні чинники стресостійкості педагогів. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні : матеріали XVIII науково-практичного семінару (м. Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.). Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.176-179.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

1.1. Стресостійкість як психологічний феномен

В складних умовах сьогодення проблема стресостійкості та особливостей її формування у особистості все частіше стає предметом наукових психологічних досліджень та практичних розробок.

Але не дивлячись на актуальність та соціальну значимість проблеми, на сьогодні у психологічній науці не існує однозначного визначення поняття стресостійкості. У більшості джерел вона розглядається як корисна захисна функція, що протидіє негативним стресовим чинникам та забезпечує успішну адаптацію особистості. Узагальнено стресостійкість трактується як здатність чинити опір та протистояти стресу [26; 46].

Словник психологічних термінів визначає стресостійкість як здатність людини до стабільності прояву емоцій та сформованість умінь протистояти стресу, управляти власними емоціями й проявляти витримку у професійній діяльності [32].

У науковій літературі знаходимо низку термінів, які вживаються як синоніми стресостійкості: емоційна, психічна, психологічна та екстремальна стійкість, психологічна опірність, резильєнтність, особистісний адаптаційний потенціал тощо. Багато зарубіжних та вітчизняних учених розглядали психологічний феномен стресостійкості розрізнено у різних напрямках її прояву: в контексті психології стресу, емоційної стійкості, опірності,

толерантності до стресу тощо. Але сучасна ситуація потребує комплексного підходу до розгляду даної проблеми.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники (Ю. Александровський, Н. Бардин, Т. Дудка, Г. Дубчак, Ю. Жидецький, Я. Когут, О. Кокун, В. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Лазарус, Л. Мерфі, М. Пере, Ю. Тептюк, Р. Шевченко, М. Шпак, С. Фолкман, О. Чебікін, Т. Циганчук, та інші) у своїх працях розкривають психологічні аспекти сутності, змісту, складових стресостійкості особистості, психологічних механізмів її розвитку тощо.

Вивчаючи проблему індивідуальних особливостей стійкості до стресу, дослідники пов'язують рівень її розвитку з низкою таких психологічних особливостей особистості як: локус контролю, мотиваційна спрямованість, особливості емоційної сфери (тривожність, агресивність) тощо [17; 20].

Аналізуючи стресостійкість особистості як здатність опиратися стресу, дослідники виділяють різні аспекти:

- емоційна стійкість, яка включає діяльність, поведінку, цінності тощо;
- психологічна стійкість, що являє собою поєднання різних якостей і характеристик (це і здатність до особистісного зростання, успішного вирішення внутрішніх конфліктів, вольову регуляцію тощо) [30].

Узагальнивши низку наукових джерел знаходимо різні формулювання поняття стресостійкості.

Так, Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський, вивчаючи психологічні особливості стресу та стресостійкості у роботі поліцейських вказують, що стресостійкість є індивідуальною здатністю людини підтримувати оптимальну працездатність, та рівень здоров'я, забезпечує успішну самореалізацію, досягнення цілей та ефективну адаптацію особистості в екстремальних ситуаціях [1].

Розкриваючи психологічні особливості стресостійкості особистості, Т. Дудка вказує, що стійкість до стресу є «інтегральною властивістю цілісної особистості», що пов'язана з багаторівневою системою елементів інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних характеристик. При цьому звертається увага на вміння усвідомлювати проблему та її подолання [10, с.2].

Вивчаючи особливості стресостійкості жінок-державних службовців, Р. Шевченко описує її як складну інтегральну властивість особистості, що характеризується достатнім рівнем пристосування до діяльності у стресових ситуаціях, сприяє витримці інтелектуальних, емоційних та вольових навантажень, що виникають, не завдає негативних наслідків для процесу роботи, власного здоров'я та здоров'я оточуючих і виділяє такі її складові: стабільність, резистентність, урівноваженість, самодостатність, толерантність до фрустрації тощо [43; 44].

На стресостійкість, як здатність людини протистояти шкідливій дії стресу, завдяки низці наявних індивідуальних психофізіологічних властивостей, вказують Г. Мигаль, О. Протасенко [25, с. 249].

Розглядаючи психологічні аспекти стресостійкості В. Корольчук, визначає її як «структурно-функціональну, інтегративну та динамічну властивість людини, як результат трансактного процесу її зіткнення з дією стрес-факторів, що полягає в поєднанні особливостей когнітивного пояснення, об'єктивних чинників ситуації та вимог особистості» [18, с. 206]. Дослідниця вказує, що на формування стресостійкості мають вплив фактори життєдіяльності та професіоналізації особистості.

Ю. Тептюк, розкриваючи психологічні аспекти формування стійкості до стресу у фахівців соціальної сфери, визначає стресостійкість як «інтегративне динамічне утворення особистості, яке підтверджує важливість її схильності до усвідомлення специфіки ситуації стресу та власних ресурсів щодо її

подолання, адекватного емоційного реагування на різноманітні чинники стресу, здатності активно впливати та змінювати умови стресу та зберігати ефективність виконуваної діяльності» [37, с. 18].

Досліджуючи особливості стійкості до стресу у майбутніх представників соціономічних спеціальностей, Г. Дубчак, узагальнює визначення суті поняття «професійна стресостійкість». Дослідниця визначає її як здатність людини боротися з негативною дією чинників стресу, що виникають у професійній діяльності. Така здатність зумовлена поєднанням її вроджених і набутих властивостей та набутих властивостей і процесів, які допомагають досягнути мети в складних емоційно напружених ситуаціях» [9, с. 14].

Аналізуючи структурні компоненти психологічного феномену стресостійкості особистості, М. Кудінова визначає її як сукупність «вроджених і набутих психофізіологічних якостей особистості» та виділяє такі показники стресостійкості як: самоконтроль, саморегуляція, емоційно-психологічна стійкість, фрустраційна толерантність [21, с. 156]. Подібне визначення поняття стресостійкості дає Г. Мигаль відзначаючи її як «здатність протистояти негативному впливу факторів стресу», що зумовлюється сукупністю вроджених та набутих індивідуальних психофізіологічних характеристик особистості [25, с. 249].

Розкриваючи особливості переживання стресу здобувачами освіти вищих навчальних закладів, Т. Циганчук вказує, що стресостійкість регулює структуру особистості, має вплив на переживання ситуації стресу і, водночас, сприяє її успішній діяльності і соціальній активності, завдяки процесам самоконтролю, саморегуляції, емоційної стійкості тощо[42].

Низка вітчизняних дослідників трактують стресостійкість як стан виснаження особистості, спровокований тривалою дією стресових ситуацій [7, с. 203].

Стійкість особистості до стресу, на думку В. Берзінь, визначаються низкою суб'єктивних та об'єктивних психологічних особливостей стресової ситуації та її когнітивного пояснення, з урахуванням типологічних і особистісних характеристик особистості, копінгових стратегій подолання, факторів поведінки тощо [2].

В. Корольчук розглядає стресостійкість як результат трансакційного процесу, що передбачає взаємодію людини з факторами стресу, враховуючи особливості процесів саморегуляції, об'єктивну оцінку ситуації, когнітивне її пояснення тощо [19]. Дослідниця зазначає, що стійкість до стресу формується у особистості на основі досвіду переживання стресових ситуацій, що є складним процесом, який включає низку факторів: оцінку ситуації стресу, вплив травмуючих подій на особистість, регуляцію діяльності в складних умовах, особливості копінг-поведінки тощо. Стресостійкість проявляється у взаємодії зі всіма аспектами психіки людини, як на протязі, так і по завершенні дії стрес-факторів [19]. Також, дослідниця виділяє структурні компоненти стресотійкості серед яких: соціальний особистісний, поведінковий та типологічний [19].

В результаті аналізу низки психологічних джерел можна виділити основні детермінанти стійкості особистості до стресу, а саме: індивідуально-психологічні особливості особистості (вроджені та набуті особливості людини, когнітивні фактори, досвід, особливості соціуму тощо) та характеристики ситуації стресу.

Збереженню психічного здоров'я, соціальній адаптації особистості, її самореалізації, успіхам у професійній діяльності, позитивному психічному стану сприяє високий рівень стресостійкості. Натомість, її низький рівень може призводити до різноманітних негативних проявів у різних сферах життєдіяльності особистості: емоційного фізичного та психічного виснаження, психосоматичних розладів, проявів ПТСР, суїцидальної поведінки тощо [46].

Отже, на сьогодні не існує єдиного визначення поняття стресостійкості та єдиного напрямку її дослідження, що ускладнює вивчення її сутності, детермінант та факторів розвитку й разом з тим, актуалізує проблему дослідження. Низка дослідників, ґрунтуючись на основі теоретичних пошуків та даних емпіричних досліджень, пропонують власне бачення поняття стресостійкості. Узагальнений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість це здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена низкою вроджених і набутих індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей особистості з урахуванням факторів ситуації.

1.2. Стресогенні фактори професійної діяльності педагогів

Професія педагога відноситься до категорії, що є особливо вразливою до дії стресу. Особливо в сучасних умовах професійна діяльність педагога супроводжується невпинним зростанням вимог та зниженням стабільності. Вирішення професійних завдань потребує від педагога багато часу та інформації, є інтелектуально та емоційно напруженою, відбувається у постійному контакті з оточуючими, що призводить до значних емоційних, енергетичних та ресурсних втрат, емоційного вигорання, зниження стресостійкості, особистісної деформації тощо.

Сучасним педагогам потрібно постійно пристосовуватися до змін та нововведень, що вимагають освітні реформи, удосконалювати професійну майстерність, вивчати новітні інформаційні технології, викликані потребою дистанційного навчання тощо. Такі зміни провокують емоційне виснаження, вигорання, втрату впевненості у власних силах та інші негативні прояви.

Тому, потреба у психологічній безпеці, формуванні стресостійкості педагога, як базових потреб особистості, сприятимуть подоланню негативного впливу дії стрес-факторів, факторів професійного вигорання, фрустрації, забезпеченню внутрішнього балансу, високої продуктивності та успішності професійної діяльності тощо [29].

Отже, здатність чинити опір стресовим ситуаціям, або бути стійким до дії стресу є чи не найважливішою професійною якістю особистості сучасного педагога.

Аналізуючи сучасні психологічні джерела, присвячені вивченню стресостійкості як важливої професійної якості педагога, можна стверджувати про недостатню розробку окресленої проблематики. Серед вітчизняних учених вивченням даної проблеми займалися В. Калошин, В. Корольчук, В. Крайнюк та інші.

Існує дуже багато різноманітних чинників, що відмічаються негативним впливом у професійній діяльності педагога і можуть призводити до виникнення стресових розладів. Серед таких чинників – це постійні зміни та нововведення щодо освітнього процесу, відсутність чіткого законодавчого регулювання, мала оплата праці та підвищені вимоги щодо професійної майстерності учителя, тиск з боку керівництва та порушення учнями навчальної дисципліни, неповага учнів до вчителя тощо.

Зарубіжні учені появу стресу у вчителів пов'язують з такими факторами: одночасний вплив різноманітних комунікацій, їх сприймання та усвідомлення, взаємодія з різними соціальними групами; ставлення та поведінка учнів щодо вчителя; постійна зміна вимог та ситуацій щодо професійної діяльності та спілкування та інші. Окрім того, серед причин, які можуть призводити до розвитку професійного стресу педагога, виділяють: особиста відповідальність педагога за якість навчального і виховного процесу, недоліки його організації та надмірні вимоги, що постійно змінюються тощо. Це тримає вчителя в

напрузі та вимагає постійного освоєння нових інноваційних видів діяльності в короткий проміжок часу [36].

Аналізуючи чинники, варто згадати про численні прояви стресу у професійній діяльності педагога.

До таких проявів належить фрустрація, що проявляється у емоційному напруженні, незадоволенні, дратівливості, проявах гніву, постійному занепокоєнні педагога і може свідчити про його професійну деформацію. Така людина характеризується як правило низькою самооцінкою та підвищеною тривожністю і основною поведінковою стратегією її є захист, що проявляється у використанні авторитарного стилю викладання, агресії тощо.

У психології фрустрація визначається як негативний психічний стан, викликаний дією певної перешкоди (уявної або реальної) у досягненні мети [11]. Проявами фрустрації особистості можуть бути депресивні прояви, деструктивна поведінка (надмірне вживання алкоголю для зняття напруги), відмова від активної діяльності та інше.

Коли людина проявляє гнів, агресію, озлобленість на оточуючих, це може свідчити про наявність в неї агресивної фрустрації і, у випадку, звинувачення самого себе у невдачах, спрямування агресії на себе можна стверджувати про наявність регресивної фрустрації. Ситуація, у якій існує виражена мотивація для задоволення потреби та перепони, обумовлюють неможливість її вирішення називається фруструючою.

Коли для людини характерний тривалий фрустраційний стан є ризик розвитку неврозу, який є наслідком невдач, фрустрацій, міжособистісних конфліктів. Нетривалі невротичні прояви можуть виникати в різні періоди життя у будь-якої людини та з часом зникати самі по собі. Але глибокі тривалі неврози самі по собі не зникають, а потребують лікування.

Вивчаючи психологічні особливості розвитку професійної фрустрації вчителів, методів її діагностики та психокорекції, І. Острополець вказує, що

педагогічна діяльність є потенційно фруструючою. І прояви фрустрації у педагогів залежать від низки чинників. Основну роль відіграють індивідуально-психологічні властивості особистості, які визначають способи реакцій індивіда та їх інтерпретацію й можуть зумовлювати професійну дезадаптацію педагога [28]. Дослідниця зазначає, що здатність протистояти проявам фрустрації, уникати її деструктивних наслідків тощо, залежить від готовності педагога працювати в складних деприваційних умовах. І така готовність, що до фруструючих впливів, що уможлиблює формування стійких способів емоційної реакції на життєві труднощі, здатності передбачати сприятливий вихід із ситуації, пов'язаної з фрустрацією тощо визначається як фрустраційна толерантність, стійкість [27; 28].

Одним із наслідків професійного стресу педагога є стан виснаження (фізичного, емоційного та розумового), який виявляється у депресивних проявах, втомі, проблемах зі сном, загальному нездужанні і, в результаті, може призвести до емоційного вигорання. Зазначені прояви негативно впливають як на загальний стан здоров'я педагога, так і на його професійну діяльність знижуючи її ефективність [19].

Симптомами емоційного вигорання педагога є емоційне виснаження та байдужість у роботі, негативні прояви у міжособистісних відносинах, негативне сприйняття себе як професіонала.

Американська дослідниця К. Маслач, вивчаючи особливості синдрому емоційного вигорання, формулює такі основні його ознаки, як: індивідуальні можливості протистояти і протидіяти виснаженню; внутрішній психологічний досвід (відчуття, установки, мотиви, очікування); негативний індивідуальний досвід переживання проблем, стресів та їх негативних наслідків. До основних причин вигорання учена відносить: надмірна навантаженість та невідповідність вимог і можливостей; невідповідність між прагненням до самостійності і контролем; недостатність матеріального та морального

заохочення і визнання; конфлікт цінностей; руйнування згуртованості колективу тощо [31].

Отже, для запобігання виникнення негативних проявів стресу у професійній діяльності педагога важливою умовою його успішної професійної діяльності є формування високого рівня стресостійкості. Від рівня сформованої стресостійкості педагога залежить не лише успішність і ефективність його професійної діяльності, продуктивність освітнього процесу, а також і його особистісна самореалізація. Загалом, можна стверджувати, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційну напругу, бути витриманим і тактовним, придушувати негативні поведінкові прояви, що викликаються стресовими ситуаціями [13].

1.3. Арт-терапія як метод гармонізації емоційного стану та підвищення стресостійкості особистості

В останні роки зростає інтерес практичних психологів до такого напрямку психокорекційної роботи як арт-терапія. Зокрема, цей метод активно використовується організаційними психологами для підтримки високої працездатності персоналу, подолання негативних проявів у професійній діяльності, створення умов для розкриття особистісного ресурсного потенціалу, підвищення психологічного благополуччя тощо.

Теоретичний аналіз наукових джерел щодо вивчення досвіду використання арт-терапії у західних країнах та в Україні дає підстави стверджувати про широке поширення цього методу в різних галузях, зокрема у медицині, психології, педагогіці тощо [41].

Вітчизняні дослідники (М. Замелюк, Л. Ілійчук, Л. Куненко, З. Ленів, І. Лисенкова, Т. Мірошніченко, І. Садова, О. Сорока, О. Федій, О. Філь та інші)

у своїх працях підтверджують ефективність застосування різних видів арт-терапії в освітньому середовищі з метою творчого розвитку його учасників, вільного самовираження та самопізнання [34]. На ефективність використання такого арт-терапевтичного методу як казкотерапія у професійній діяльності соціальних педагогів звертає увагу О. Філь [39; 40].

Сучасна арт-терапія є ресурсним, доступним та екологічним методом, який не має обмежень та протипоказань, не потребує спеціальних навиків та творчих здібностей й застосовується у різних галузях та з різним контингентом.

Адже, арт-терапія за допомогою механізмів сублимації та трансформації сприяє розвитку творчого потенціалу особистості, актуалізації її внутрішнього потенціалу [3].

Засновником методу арт-терапії вважається британський художник А. Хілл. У 1942 році він вперше використав цей термін, а у 1945 році у книзі «Мистецтво проти хвороб» виклав ідеї щодо застосування методу [6].

Витоки арт-терапії як ефективного методу практичної психологічної роботи знаходимо у вивченні та використанні психотерапевтичного ефекту у контексті різних видів творчості: малюнку (К. Юнг), психодрами (Я. Морено), музикотерапії (Дж. Корнінг, Ж. Ескіроль), експресивної терапії (К. Роджерс) тощо.

На сьогодні відомі різні підходи до визначення цього методу. Так, великий тлумачний словник сучасної української мови трактує арт-терапію як «метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [4].

Здійснивши аналіз низки наукових джерел знаходимо наступні визначення методу арт-терапії у вітчизняній психології: терапевтичний метод, змістом якого є художня творчість людини [12, с. 25]; метод лікування художньою творчістю, який дозволяє виражати агресію у соціально

сприйнятній формі; терапевтичний процес дозволяє здійснювати діагностику та інтерпретацію; забезпечує роботу з думками і почуттями, які видаються людині нездоланими; сприяє формуванню усвідомлення внутрішнього контролю й порядку; розвиває й посилює увагу до почуттів» [33]; арт-терапія як особливий напрям психотерапії, що базується на використанні образотворчого мистецтва й творчої діяльності та сприяє лікуванню і психокорекції через використання різноманітних художніх прийомів» [6]; арт-терапія – це «інноваційна освітня технологія лікування та гармонійного розвитку особистості в першу чергу засобами образотворчого мистецтва й також з допомогою музики, казки, гри, танцю тощо» [35, с. 34]; арт-терапія – це метод «зцілення за допомогою творчого самовираження, що сприяє формуванню духовної цілісності, гармонії духа і тіла» [5, с. 20].

Узагальнюючи зазначені визначення арт-терапевтичного методу, можна стверджувати, що здійснюючи творчу діяльність, через використання образів у арт-терапії людина передає своє уявлення про світ та свої відносини з ним. Кожна творча активність має терапевтичний ефект, адже допомагає особі відчувати полегшення та розслабитися тощо. У творчих виробках відображається різноманітна інформація, яка походить із різних рівнів людської душі [14].

На сьогодні у діяльності практичного психолога широко використовуються різні види арт-терапії: ізотерапія, піскова терапія, музикотерапія, танцювальна терапія та одночасне їх поєднання.

Арт-терапія як ефективний психотерапевтичний метод покликана виконувати низку функцій: діагностичну (у процесі виконання творчих завдань розкривається внутрішній світ особистості, її емоційні переживання, значимі потреби тощо, які свідчать про існуючі проблеми людини, їх зміст, масштаб та значимість для особистості), комунікативну (засвоєння загальнолюдських цінностей у процесі комунікації учасників терапевтичної групи), регулятивну (творчість забезпечує регуляцію емоційного стану

особистості, зняття напруги, втоми, зниження проявів стресу тощо), когнітивну (забезпечується розвиток емоцій та пізнавальних здібностей, відбувається усвідомлення людиною своєї поведінки та вчинків), корекційну (передбачає психокорекцію негативних емоційних проявів, самооцінки тощо) та розвивальну (підвищує соціальну компетентність, відкритість, сприяє особистісному зростанню тощо).

Отже, арт-терапія – це зцілення мистецтвом, що забезпечує саморозкриття, самовираження, розвиток та гармонізацію особистості. Аналіз існуючих теоретичних джерел та емпіричних даних дозволяє стверджувати, що арт-терапія як особлива ефективна форма психотерапії, яка базується на здійсненні творчої діяльності та створює умови для реабілітації, адаптації та розвитку особистості. Поліфункціональність методу арт-терапії дозволяє використовувати його у роботі з педагогами. Засоби арт-терапії сприяють гармонізації емоційної сфери особистості, розвитку емоційної та професійної гнучкості, креативності, синергії, високого рівня самосвідомості, творчої самоактуалізації, виникненню позитивних вражень та емоцій, подоланню професійного вигорання фрустраційних проявів. Тому вважаємо, що вирішення таких завдань сприятиме підвищенню психологічної стійкості педагогів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА УМОВ ЇЇ РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Аналіз теоретичних джерел та результатів емпіричних досліджень щодо проблеми формування стресостійкості педагогів методами арт-терапії дозволив нам сформувавши програму та виділити основні етапи емпіричного дослідження:

- теоретико-аналітичний етап передбачав окреслення проблеми дослідження, визначення її мети та узагальнення теоретичних напрацювань щодо досліджуваної проблеми;
- організаційний етап передбачав визначення генеральної сукупності досліджуваних і формування з неї дослідницької вибірки та вибір психодіагностичних методик за тематикою дослідження;
- на етапі реалізації емпіричного дослідження ми здійснювали психодіагностичне опитування та тестування досліджуваних;
- підсумковий етап передбачав обробку, узагальнення та систематизацію емпіричного матеріалу за результатами обраних психодіагностичних методик, а також формулювання висновків та оформлення результатів дослідження у цілісну наукову роботу.

З метою реалізації програми емпіричного дослідження ми сформували експериментальну вибірку до якої увійшли 75 педагогів різного віку з різним професійним стажем (18 – до 10 років; 42 – 10-20 років стажу; 15 – більше 20 років). Дослідження проводилося в індивідуальній формі з врахуванням

принципів добровільної участі. Терміни проведення дослідження – грудень 2023 р. – листопад 2024 р.

Нами були використані такі методи дослідження:

- теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація), які дозволили нам сформулювати основні теоретичні положення та розкрити методологічні основи вивчення психологічних особливостей формування стресостійкості педагогів методами арт-терапії;

методи емпіричного дослідження – низка стандартизованих психодіагностичних методик: методика «Прогноз» (оцінка рівня нервово-психічної стійкості) [23]; Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге) [15]; «Професійне вигорання педагогів» К. Маслач, С. Джексон [8]; Шкала негативного впливу роботи (Negative Affect at Work Scale) D. Watson [24; 49].

Методику «Прогноз» ми використовували для оцінки рівня нервово-психічної стійкості педагогів. Методика дозволяє виявити окремі симптоми порушень нервово-психічної стійкості особистості та проаналізувати ймовірність їх подальшого розвитку і прояву у поведінці й діяльності. Методика містить 84 твердження на які потрібно дати відповідь «так», або «ні». Інтерпретація здійснюється за допомогою ключа за трьома шкалами: відвертості, невірноваженості та нервово-психічної стійкості.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Д. Холмса, К. Раге). Аналізуючи результати власних досліджень, американські учені Д. Холмс і К. Раге виявили, що наслідки стресу формуються під впливом двох чинників: особистісних індивідуально-психологічних характеристик та сили і частоти прояву і впливу на особистість факторів стресу. На основі цього була створена методика, що дозволяла діагностувати схильність до стесу людини. Методика складається з низки основних життєвих подій та ситуацій, що виникали в житті людини протягом останнього року і які можуть

викликати стрес. Кожній з них відповідає певна кількість балів, що сумуються. Інтерпретація здійснюється відповідно до набраної суми балів за такими рівнями стійкості до стресу: високий, межовий, низький.

Методика «Професійне вигорання педагогів» К. Маслач, С. Джексон. Дана методика містить 22 твердження на які досліджуваний вибирає варіант відповіді за шестибальною шкалою: «ніколи», «дуже рідко», «іноді», «часто», «дуже часто», «кожен день». Бали підраховуються за трьома шкалами: «емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція особистих досягнень». Основною складовою професійного вигорання педагогів є емоційне виснаження, що проявляється у виникненні байдужості, втоми, проблем з концентрацією уваги, зниженням мотивації тощо. Деперсоналізація проявляється у порушенні стосунків в колективі та з оточуючими, проявах цинізму по відношенню до оточуючих. Редукція особистих досягнень проявляється у негативній самооцінці, оцінці власних можливостей, досягнень, професійних успіхів, нівелюванні власної гідності, зниженні впевненості у власних силах, проявах безпорадності тощо. За результатами діагностики виділяються низький, середній та високий рівні вигорання.

Шкала негативного впливу роботи (Negative Affect at Work Scale (D. Watson). Методика, створена зарубіжними дослідниками Д. Уотсоном, Л. Кларк та А. Теллегеном, для діагностики негативних змін психіки та проявів негативних емоцій зумовлених впливом чинників професійної діяльності на людину. Шкала містить 10 запитань, які стосуються емоцій і почуттів (страху, вини, ворожості виснаження, нервозності, сорому, роздратованості тощо) людини щодо її професійної діяльності (Як часто ви почуваете себе на роботі?) і свідчать про рівень негативного впливу професійної діяльності на психоемоційний фахівця. Результати відповідей оцінюються за п'ятибальною шкалою: «ніколи або дуже рідко», «рідко»,

«періодично», «часто», «дуже часто». Інтерпретація здійснюється за сумою отриманих балів, де – мінімальне значення –10 балів, а максимальне – 50 балів.

По завершенню діагностування досліджуваних, за отриманими показниками рівня їх стресостійкості, емоційного вигорання та інших особливостей професійної діяльності педагогів ми виділили дві групи експериментальну та контрольну. Формувальний етап роботи з досліджуваними передбачав проведення в експериментальній групі тренінгової програми щодо підвищення рівня їх стресостійкості з використанням методу арт-терапії. Після реалізації тренінгової програми, за допомогою обраних методик та методів математичної статистики (метод кутового перетворення Фішера (критерій-ф) для вивчення ефективності тренінгової програми (виявлення рівня статистично значущих відмінностей у контрольній та експериментальній групах), нами був здійснений аналіз її ефективності.

Отже, розроблена нами програма емпіричного дослідження та обрані психодіагностичні методики спрямовані на діагностування особливостей нервово-психічної стійкості, стресостійкості та соціальної адаптації, емоційного вигорання та емоцій, що виникають в процесі роботи педагогів дадуть змогу здійснити ефективну діагностику щодо окресленої теми дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Використання стандартизованих психодіагностичних методик, підібраних для реалізації мети та завдань дослідження, дозволило виявити певні індивідуально-психологічні особливості досліджуваних педагогів.

Так, методика «Прогноз» використовувалася для діагностики рівня нервово-психічної стійкості педагогів. Результати за методикою представлені на рисунку 2.1.:

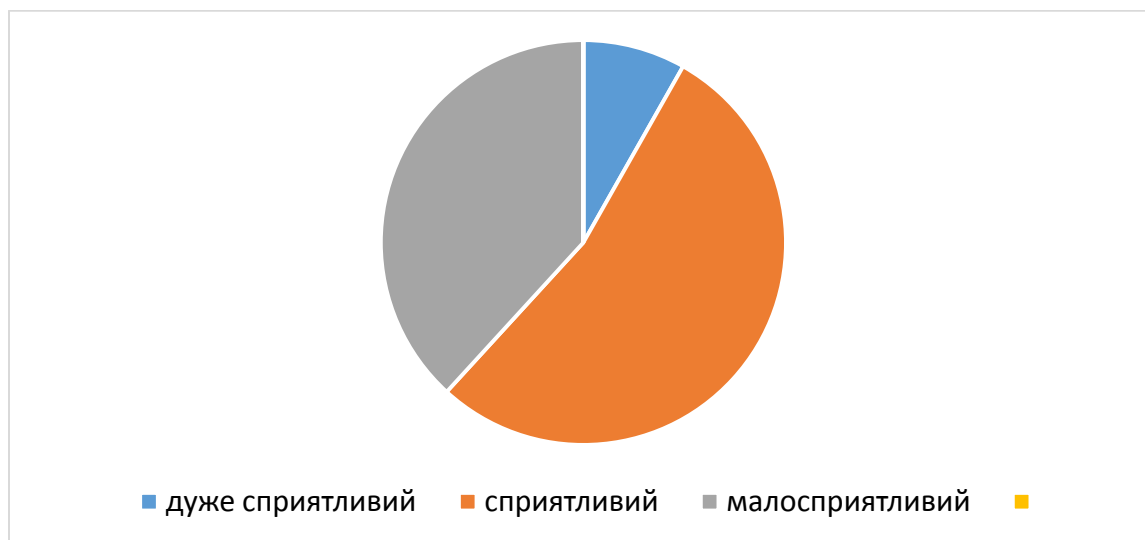


Рис. 2.1. Показники нервово-психічної стійкості педагогів, %

Отже, результати методики свідчать про те, що у переважачої більшості досліджуваних (53,6 %) виявлено показники сприятливого прогнозу. Такі люди характеризуються позитивним рівнем нервово-психічної стійкості та малою ймовірністю виникнення нервових зривів.

Дуже сприятливий прогноз, з високим рівнем стійкості та відсутністю нервово-психічних зривів, характерний лише для 8,2 % респондентів.

Разом з тим, у більш як третини педагогів (38,2 %) відмічається малосприятливий рівень прогнозу, що характеризується задовільним рівнем нервово-психічної стійкості та ймовірністю виникнення нервово-психічних зривів у напружених, стресових ситуаціях.

Несприятливого прогнозу (осіб, які мають незадовільний рівень нервово-психічної стійкості, схильності до нервових зривів) у групі досліджуваних не виявлено.

Методика Д. Холмса, К. Раге дозволила діагностувати особливості стресостійкості та соціальної адаптації педагогів. Результати за методикою представлені на рисунку 2.2.:

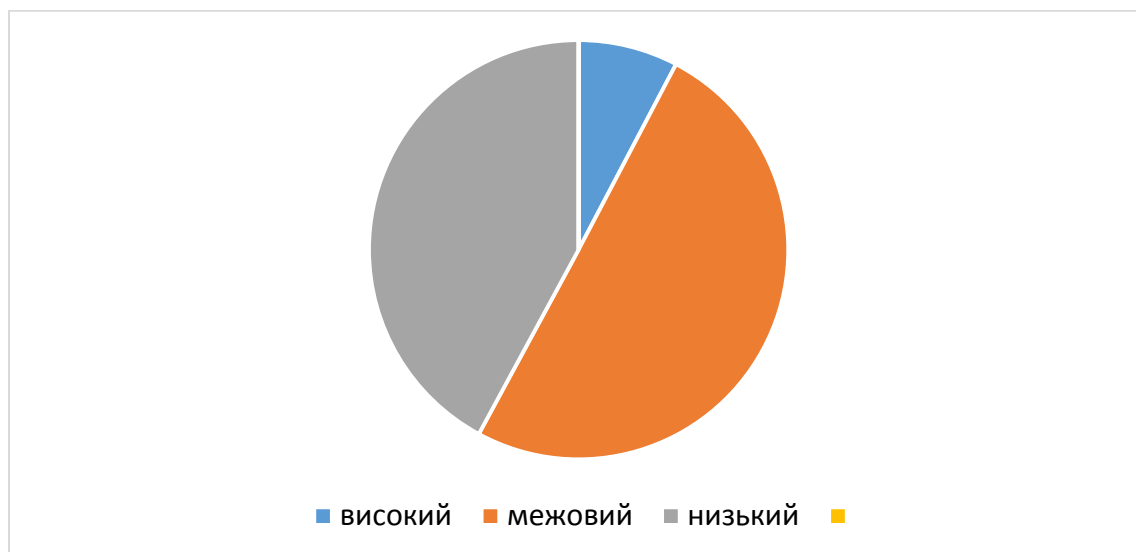


Рис. 2.2. Показники рівня стресостійкості та соціальної адаптації педагогів, %

Результати за методикою діагностики рівня стресостійкості та соціальної адаптації підтверджуються попередніми. Так, для більшості педагогів (50,2 %) характерний середній рівень стресостійкості, що визначається як межовий. Такі люди, як правило зберігають самовладання у стресових ситуаціях та пристосовуються до викликів життя, але не завжди можуть вони сконцентруватися на вирішенні проблем та гнучко реагувати на зміни життєвих обставин й деколи можуть виходити з себе навіть через дрібниці. Тому, такі емоційні коливання можуть призводити до виникнення психосоматичних захворювань.

Високий рівень стресостійкості та соціальної адаптивності відмічається лише у 7,7% досліджуваних. Такі педагоги вміють керувати власними емоціями у стресових ситуаціях, вміють концентруватися на їх вирішенні, не

звинувачують себе та інших у виникненні проблем, а шукають шляхи їх вирішення, не схильні до проявів істерії, оптимістично налаштовані на роботу.

У 42,1 % досліджуваних діагностовано низький рівень стресостійкості та соціальної адаптивності. Для таких педагогів може бути характерним високий рівень виснаження та втоми, емоційного вигорання, вони не здатні опиратися стресам, болісно і емоційно їх переживають, не здатні до самовладання і самоконтролю, тому часто попадають у конфліктні ситуації в колективі. Переживання стресів різної інтенсивності може призводити до нервового виснаження, зривів та психосоматичних захворювань.

Порівнявши результати діагностики за двома попередніми методиками ми відмітили, що низький рівень стресостійкості характерний для педагогів з невеликим стажем роботи та, навпаки, з дуже великим. Це може свідчити про те, що зі збільшенням стажу роботи, набуттям досвіду, зростає опірність до стресових ситуацій, зокрема й тих, що пов'язані з роботою. Очевидно молоді фахівці проходять період професійної адаптації і кожен по-своєму сприймає стресові чинники та долає їх, тому і прослідковується менший відсоток рівня високої нервово-психічної стійкості. Щодо педагогів з великим стажем роботи, можна стверджувати про наявність у них симптомів професійного вигорання, що проявляється у виснаженні, професійній втомі, роздратованості і низькому рівні опірності дії стрес-факторів.

Методика «Професійне вигорання педагогів» (К. Маслач, С. Джексон) дозволила виділити особливості емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень педагогів у професійній діяльності. Результати за методикою представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівня професійного вигорання педагогів

	Рівень, %
--	-----------

Назва шкали	низький	середній	високий
Емоційне виснаження	40,6	53,6	5,8
Деперсоналізація	35,4	56,5	8,1
Редукція особистих досягнень	42,3	50,4	7,3

За результатами діагностики рівня професійного вигорання педагогів варто відзначити про переважання показників середнього і низького рівня за всіма шкалами, але, хоч і в невеликій частини педагогів (від 5,8 до 8,1 %), відмічаються його прояви.

За шкалою «емоційне виснаження» у 40,6 % та 53,6 % діагностовано низький та середній рівень відповідно. У 5,8 % респондентів – високий рівень емоційного виснаження, що проявляється у переважанні негативних емоцій, втомі, байдужості до виконання професійних обов'язків, низькій мотивації, інтелектуальному та емоційному дистанціюванні від роботи та колективу і, відповідно, зниженні професійної ефективності та успішності.

За шкалою «деперсоналізація» у 35,4 % та 56,5 % діагностовано низький та середній рівень відповідно. У 8,1 % респондентів відмічається високий рівень. Такий показник може свідчити про порушення стосунків з оточуючими, їх деформацію, провокування конфліктів у колективі, прояви цинізму та негативу щодо учнів та колег. Високий рівень деперсоналізації може проявлятися також у підвищеній тривожності та зниженій концентрації уваги і пам'яті.

За шкалою «редукція особистих досягнень» у 42,3 % та 50,4 % діагностовано низький та середній рівень відповідно. У 7,3 % респондентів – високий рівень. Такий показник може свідчити про низьку самооцінку, впевненість у своїх силах, негативне самоставлення, сприйняття своїх можливостей та досягнень, низьку оцінку та незадоволення результатами своєї роботи, формування проявів безпорадності.

Також, варто відмітити, що високі показники вигорання характерні також для педагогів з невеликим стажем роботи та з дуже великим. Зокрема, у педагогів з стажем роботи до 10 років характерні високі показники вигорання за шкалою «редукція особистих досягнень», що може свідчити про малий досвід роботи, невпевненість у значимості результатів своєї роботи, невпевненість у власних силах та здібностях. У педагогів з стажем роботи більше 20 років спостерігаються високі показники за шкалами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація», що може свідчити про загальну виснаженість та втому від роботи та оточуючих.

Методика «Шкала негативного впливу роботи» (Negative Affect at Work Scale (D. Watson) використовувалася для діагностики негативних змін психіки та проявів негативних емоцій зумовлених впливом чинників професійної діяльності на особистість педагога. Результати діагностики за методикою представлені на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Показники негативного впливу роботи на психологічний стан педагога, %

Результати за цією методикою свідчать про переважання середнього рівня (51,8 %) негативного впливу роботи на психологічний стан педагогів. Показники низького рівня негативного впливу та рівня нижчого за середній незначні і становлять 4,3 % та 10,8 % відповідно. Разом з тим, слід відмітити, що у 23,1 % респондентів відмічається рівень негативного впливу вищий за середній та у 8,9 % – високий рівень негативного впливу. Такі показники можуть свідчити про те, що такі педагоги дуже часто або часто у своїй професійній діяльності опиняються у складних ситуаціях, які викликають різноманітні негативні емоції: страх, вина, ворожість, втома, виснаження, нервозність, сором, роздратованість та інші. Такі емоції негативно впливають на психологічний стан педагогів, і можуть призводити до загального виснаження, втоми, роздратованості роботою і в результаті до зниження опірності щодо дії стресу, фрустрованості, емоційного вигорання, неврозів та різних психосоматичних захворювань.

Наступним етапом нашої роботи було передбачено розробку тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії та її реалізації шляхом проведення діагностичної, інформаційної та корекційно розвивальної роботи з досліджуваними педагогами.

Оцінку ефективності впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії для педагогів здійснювалася шляхом порівняння якісних та кількісних показників до та після здійснення впливу. Результати ефективності тренінгової програми представлені у третьому розділі нашої роботи.

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження дає підстави стверджувати, що у більшості досліджуваних педагогів переважають середні показники за всіма обраними діагностичними методиками. Відсоток досліджуваних для яких характерний високий рівень нервово-психічної

стійкості та стресостійкості незначний, разом з тим, більше третини педагогів мають низький рівень стресостійкості на нервово-психічній стійкості. Порівняння результатів діагностики з показником стажу роботи ми виявили, що низький рівень стресостійкості характерний для педагогів з невеликим стажем роботи та, навпаки, з дуже великим. Це може свідчити про те, що молоді фахівці проходять період професійної адаптації і кожен по-своєму сприймає стресові чинники та долає їх. Щодо педагогів з великим стажем роботи, можна стверджувати про наявність у них симптомів професійного вигорання, що проявляється у виснаженні, професійній втомі, роздратованості і низькому рівні опірності дії стрес-факторів. Також, слід відмітити, що у 7 % педагогів діагностовано прояви професійного вигорання, а у 23,1 % респондентів відмічається рівень вищий за середній та у 8,9 % – високий рівень негативного впливу роботи на їх психологічний стан. Такі показники можуть свідчити про те, що такі педагоги дуже часто або часто у своїй професійній діяльності опиняються у складних ситуаціях, які викликають різноманітні негативні емоції, що відповідно негативно позначаються на їх психологічному стані і призводять до загального виснаження, втоми, роздратованості, фрустрованості, емоційного вигорання, та до зниження їх стресостійкості.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методологічні аспекти вивчення умов формування стресостійкості особистості

У наш складний час особливої уваги потребує питання розвитку психологічної стійкості до дії стрес-факторів. Вітчизняні науковці Н. Бардин, Ю. Жидецький, Я. Когут, Н. Пряхіна, В. Ясінський вбачають ефективність цього процесу у пошуку особистісних ресурсів, які допоможуть долати негативні наслідки дії стресу. При цьому вони зазначають, що висока здатність людини активно справлятися зі стресами сприяє її позитивному психічному налаштуванню та успіхам у особистісній та професійній сферах [1].

На важливість пошуку особистісних ресурсів, що допомагатимуть долати стреси наголошує і Т. Дудка. Дослідниця вказує, що під такими ресурсами слід розуміти внутрішні та зовнішні чинники особистості, що сприяють підвищенню її психологічної стійкості [10].

У психології виокремлено поняття копінгу (подолання, управління), як методу «взаємодії зі стресом, яка дозволяє людині ефективно виконувати свої функції і уникати професійної деформації» [1, с. 49].

М. Шпак зазначає, що важливим напрямком дослідження стресостійкості є розгляд соціально-психологічних чинників, які визначають рівень психологічної стійкості особистості в умовах дії стресу. Серед учених є різні думки щодо їх виділення. Більшість схиляються до думки, що основними чинниками опірності до стресу є суб'єктивні (такі індивідуально-психологічні особливості особистості як характер, темперамент, установки, цінності,

мотивація тощо) та об'єктивні (такі чинники, що пов'язані з особливостями стресової ситуації, її тривалістю, інтенсивністю тощо та особливостями професійної діяльності людини) [46].

В. Корольчук, вивчаючи особливості формування та розвитку психологічної стійкості особистості, зазначає, що до внутрішніх визначальних чинників відноситься: Я-концепція, інтернальний локус контролю, когнітивні особливості, здатність до комунікації та інші індивідуальні характеристики. Так, високий рівень стресостійкості залежить від рівня розвитку упевненості у власних силах, урівноваженості, самовладання, волі, низького рівня тривожності, низки мотиваційних особливостей, інтернального локусу контролю тощо. Первинну стресостійкість визначають такі особливості, як мінливість та гнучкість психіки, швидкість переробки інформації, витривалість, точність, висока продуктивність тощо. З провідних стратегій, що визначають стресостійкість особистості є просоціальна позиція, активність, асертивність, висока здатність до взаємодії з соціумом та інші [17; 19].

Для підвищення стресостійкості особистості зарубіжними ученими запропоновано метод терапії АСТ (Acceptance and commitment therapy). Цей метод являє собою модель поведінкової терапії, що базується на таких компонентах терапевтичного процесу як прийняття і відповідальність та спрямовується на підвищення психологічної гнучкості, що сприяє подоланню стресових ситуацій [50].

Ефективну методику активного соціально-психологічного навчання розробила Т. Яценко [48]. Ця методика дозволяє активно аналізувати власні проблеми, долати їх та спрямовувати свою психічну енергію на забезпечення ефективної взаємодії з оточуючими.

Вивчаючи особливості стресостійкості педагогів в умовах війни та дистанційного навчання, К. Панкіна зазначає, що для підвищення рівня стійкості до стресу науковці виділяють низку методів серед яких: позитивне

соціальне оточення, підвищення рівня психологічної освіти і культури, особистісні ресурси (сила Я-концепції, позитивні емоції, висока мотивація досягнення, розвиток волевих якостей, позитивне та раціональне мислення, позитивне ставлення до здоров'я), здатність адаптовуватися до вимог ситуації та контролювати її, низка матеріальних чинників (відчуття безпеки, рівень матеріального доходу та його стабільність). Основними методами, що сприяють розвитку та формуванню високого рівня стресостійкості, забезпеченню фізичного, психічного та духовного здоров'я особистості є рекреаційні методи (заняття фізичними вправами та дихальними техніками), релаксаційні методи (медитація, аутотренінг, заняття творчістю тощо), катартичні методи (захоплення мистецтвом, хобі, спілкування з оточуючими та інші) [29].

В Крайнюк вказує, що для подолання негативних наслідків професійного стресу педагогів широко використовуються різні тренінгові, психологічні ігри вправи та підтримка соціуму. Але, з метою мінімізації негативних наслідків стресу, більшою мірою необхідно звертати увагу не на їх подолання, а на формування високого рівня стресостійкості педагогів (особливо майбутніх). Однією з ключових умов формування стійкості до стресу є розвиток позитивного самоствалення, позитивного ставлення до оточуючих та своєї діяльності. Вчитель який має адекватну позитивну самооцінку, позитивне налаштування здатний ефективно долати складні стресові ситуації, що виникають у професійній діяльності, відрізняється впевненістю, прагненням до самовдосконалення та самореалізації, високою ефективністю та продуктивністю професійної діяльності. Водночас, опинившись у стресовій ситуації, педагоги із низьким рівнем самооцінки, схильні сприймати навколишній світ через призму своїх страхів і тривог, іноді вдаючись до авторитарного стилю, що має негативний вплив на результати педагогічної діяльності [20].

Найбільш поширеним інноваційним методом практичної роботи психолога, який спрямований на розвиток особистості, є психологічний тренінг. Тренінгова робота шляхом реалізації активного процесу самоосвіти особистості дозволяє отримувати практичні результати одразу під час його проведення [22].

В. Федорчук також вважає, що психологічний тренінг є найпоширенішим методом, що забезпечує розвиток особистості, її самовдосконалення тощо. Особливо це стосується підготовки фахівців та підвищення їхньої кваліфікації [38].

На думку Н. Шегинської, О. Тимкович О., соціально-психологічний тренінг покликаний не лише аналізувати існуючі особистісні проблеми, з метою їх подальшого подолання, а в першу чергу формувати у людини толерантність та співчуття, розвивати ефективну комунікацію з оточуючими, активно розвивати усвідомлених форм бажаної поведінки, що є основою для формування соціального інтелекту і передумовою подолання міжособистісних бар'єрів [45].

Є. Якушева, розглядаючи тренінгову роботу як одну із ефективних форм підвищення рівня конструктивності стратегій долаючої поведінки, зазначає, що тренінг є ефективним способом впливу на формування умінь; в тренінговій роботі увага приділяється не лише окремим внутрішнім характеристикам особистості, а більшою мірою формуванню навичок саморозвитку; тренінгова робота передбачає отримання цінного емоційного досвіду [47].

Отже, вважаємо, що оптимальним засобом підвищення психологічної стійкості педагогів засобами арт-терапії є соціально-психологічний тренінг як метод активного впливу на особистість. Застосування арт-терапевтичних методів дозволить оптимізувати соціально-психологічні умови професійної діяльності педагогів: забезпечити позитивне емоційне налаштування, підвищити психологічну грамотність у виконанні професійної діяльності,

уміння долати труднощі, бажання розвиватися, удосконалюватися, працювати над собою як особистісному так і в професійному руслі тощо. Тобто, тренінгова форма роботи є ефективним засобом перетворення сформованої у особистості моделі управління своєю поведінкою та діяльністю на більш адаптивну.

3.2. Тренінгова програма розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії

Розроблена нами тренінгова програма розвитку стресостійкості засобами арт-терапії (основні арт-терапевтичні вправи та техніки, які використовувалися в програмі, представлені у Додатку А) спрямована на подолання симптомів стресового стану та формування високого рівня стресостійкості педагогів. Дана тренінгова програма має на меті стабілізацію емоційного стану, розвиток вміння розуміти власні емоції та емоції оточуючих, розвиток умінь конструктивно реагувати на негативні емоції, формування навичок ефективної комунікації в колективі та серед оточуючих.

Вважаємо що арт-терапевтичні методи будуть найбільш доречними та ефективними в практичній психологічній роботі щодо формування стресостійкості, адже:

- арт-терапевтичний метод є найбільш ресурсний, так як в процесі творчості передбачає самоцілення та актуалізацію внутрішнього ресурсного потенціалу особистості;
- в основі арт-терапії лежить механізм проекції: в створених образах людина відображає свій внутрішній світ (почуття, проблеми, переживання, моделі поведінки, особливості комунікації та інше);

- як засіб невербального спілкування, арт-терапія дозволяє передати свої переживання через створені образи; творча діяльність допомагає налагодженню комунікації між учасниками тренінгу, сприяє розумінню один одного, зближує їх;

- творчість в арт-терапевтичному процесі є своєрідним полем для метафоричної взаємодії, що дозволяє переосмислити ситуацію та віднайти шляхи вирішення проблеми, усвідомити власні деструктивні стратегії поведінки та розвивати нові тощо.

Метою тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії є формування позитивного світобачення, розвиток впевненості в собі, у власних силах, розвиток мотивації досягнення успіху та психологічної стійкості до невдач.

Для досягнення мети тренінгу нами визначено такі завдання:

- розвиток навичок релаксації та прийомів подолання стресу;
- розвиток оптимістичної атрибуції негативних ситуацій та подолання негативних емоційних станів;
- формування позитивного ставлення до самого себе та високої мотивації досягнення;
- формування навичок ефективної комунікації з оточуючими.

Тренінгова програма розвитку стресостійкості засобами арт-терапії була складена з врахуванням низки принципів, реалізація яких сприятиме ефективній роботі тренінгової групи:

- принцип самоактуалізації (розвиток і підтримка прагнення особистості до актуалізації власних вроджених і набутих соціальних можливостей);
- принцип активності (активне включення в роботу всіх учасників тренінгу);

- принцип індивідуальності (розвиток індивідуальних здібностей, засвоєння нового навичок шляхом власних зусиль);
- принцип суб'єктності (розкриття особистості як суб'єкта життєдіяльності, формування та збагачення його суб'єктного досвіду);
- принцип усвідомлення (усвідомлення власних поведінкових стратегій та змін в них у ході активного навчання);
- принцип вільного вибору та добровільної участі в тренінгу (забезпечення вільного вибору змісту, форми, способів організації процесу та життєдіяльності загалом);
- принцип довіри і підтримки (підтримка спрямованості особистості, її прагнення до самореалізації, формування внутрішньої мотивації самовдосконалення).

На початку роботи тренінгової групи особлива увага зверталася на використання організаційно-спрямовуючих заходів щодо проведення тренінгу, а саме: організація приміщення для проведення тренінгу; знайомство його учасників між собою та з тренером; затвердження правил групової роботи; вивчення очікувань учасників тренінгу, ступеня їх готовності до роботи; вивчення емоційного налаштування учасників та зняття напруги для забезпечення ефективності тренінгової роботи; забезпечення рефлексивного аналізу почуттів, вражень учасників тренінгової програми.

Безпосередня реалізація мети та завдань тренінгової програми здійснювалася за допомогою використання різноманітних арттерапевтичних технік та вправ, що відносяться до різних видів арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, музико- та танцювальна терапія, мандалотерапія, маскотерапія тощо.

Програма тренінгу включала: вступне заняття, сім навчальних занять та завершальне заняття для підведення підсумків тренінгової роботи.

Узагальнення підсумків дало можливість педагогам-учасникам тренінгу структурувати набуті знання та навички з метою подальшого застосування їх у власній поведінці та професійній діяльності.

Тривалість тренінгової програми становила 36 академічних годин (кожного заняття тренінгу складала 4 академічні години).

Структура кожного заняття містила три основні елементи. Перший – вступ, розігрів (розминка): передбачав знайомство учасників тренінгу на першому занятті, зближення учасників, створення атмосфери довіри та відкритості, емоційне налаштування на роботу. Робота групи розпочиналася з невеликих, нескладних вправ (це може бути якийсь ритуал придуманий самими учасниками, або легка малюнкова техніка тощо).

Наступний передбачав розкриття теми, роботу з тими труднощами та проблемами, які озвучили учасники. На цьому етапі перевага надається тим багатофункціональним вправам і технікам, які орієнтовані на розвиток учасників тренінгу, корекцію їх емоційної сфери, формування соціальних навиків тощо. Для забезпечення зворотнього зв'язку використовувалися напівструктуровані запитання щодо особливостей настрою, емоційного стану, думок учасників, які виникали в них в процесі виконання завдань.

Третій етап (підсумковий) підведення підсумків кожного заняття, рефлексивний аналіз, обговорення емоцій, почуттів, вражень, отриманого досвіду від виконання завдань. Загалом завершальне заняття тренінгу закінчується загальним обговоренням, підведенням підсумків тренінгової роботи, загальною рефлексією щодо очікувань, переживань, що виникали в процесі роботи, побажань на майбутнє, що забезпечує ефект завершеної дії.

Отже, запропонована тренінгова програма розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії побудована на дотриманні вимог індивідуально-психологічного та соціально-психологічного підходів до роботи з деструктивними стратегіями поведінки, спрямована на подолання симптомів

стресового стану та формування високого рівня стресостійкості, що забезпечуватиме ефективну професійну діяльність педагогів.

3.3. Оцінка ефективності програми

Оцінка ефективності впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії здійснювалася нами на основі аналізу отриманих якісних і кількісних показників, що засвідчували позитивні зміни у групі досліджуваних.

По завершенню діагностування досліджуваних, за отриманими показниками рівня їх стресостійкості, емоційного вигорання та інших особливостей професійної діяльності педагогів ми виділили дві групи експериментальну та контрольну до яких увійшли по 10 педагогів. Формувальний етап роботи з досліджуваними передбачав впровадження в експериментальній групі тренінгової програми щодо підвищення рівня їх стресостійкості з використанням методу арт-терапії. Робота з педагогами експериментальної групи мала організований та системний характер, спрямований на самопізнання та саморозвиток з використанням основних принципів тренінгової діяльності. Для вирішення завдань тренінгу ми використовували різноманітні арттерапевтичні техніки та вправи, що відносяться до різних видів арт-терапії: ізотерапія, казкотерапія, музико- та танцювальна терапія, мандалотерапія, маскотерапія тощо.

З педагогами, які увійшли до складу контрольної групи спеціальна психокорекційна робота не проводилася, вони продовжували свою звичну професійну діяльність.

По завершенні психокорекційного впливу з педагогами експериментальної групи та педагогами контрольної групи за допомогою обраних психодіагностичних методик було проведене повторне

діагностування. Застосування методів математичної статистики (метод кутового перетворення Фішера (критерій-ф) дозволило виявити рівні статистично значущих відмінностей у контрольній та експериментальній групах.

Виявлені якісні та кількісні зміни показників у учасників експериментальної групи засвідчили ефективність впровадження тренінгової програми. Порівняння результатів продемонструвало досягнення мети та завдань тренінгової програми, так як було виявлено зміни психоемоційного стану педагогів, рівнів їх нервово-психічної діяльності та стійкості до стресу й показників професійного вигорання.

Якісними показниками змін щодо розвитку та формування стресостійкості педагогів у їх професійній діяльності стали такі:

- усвідомлення педагогами негативних причин та наслідків дії стрес-факторів у їхній професійній діяльності;
- набуття навичок релаксації та прийомів подолання стресу;
- набуття навичок стабілізації емоційного стану та формування оптимістичного світобачення;
- формування позитивного ставлення до самого себе, результатів своєї діяльності та високої мотивації досягнення;
- формування продуктивних поведінкових стратегій;
- формування навичок ефективної комунікації з оточуючими.

За результати повторної діагностики в учасників контрольної групи показники фактично не змінилися, в експериментальній групі ми відмічали такі кількісні зміни: зросли показники сприятливого та дуже сприятливого прогнозу, стресостійкості та емоційного вигорання за шкалами деперсоналізації та редукції особистісних досягнень та знизилися показники негативного впливу роботи на психо-емоційний стан педагогів.

Статистична значущість отриманих результатів контролювалася за допомогою методу кутового перетворення Фішера (критерій-ф) для незалежних вибірок на рівні значущості $p \leq 0,05$. Результати узагальненого порівняльного аналізу динаміки основних кількісних діагностичних показників, отриманих до та після впливу в контрольній і експериментальній групах, представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Динаміка основних діагностичних показників у експериментальній та контрольній групах

Діагностичні показники	Контрольна група		Експериментальна група	
	1 етап	2 етап	1 етап	2 етап
Нервово-психічна стійкість	6,44	7,76	7,25	10,88*
Стресостійкість	18,19	19,82	19,23	25,01*
Емоційне виснаження	3,74	4,23	3,99	6,71
Деперсоналізація	5,12	5,45	5,16	9,35*
Редукція особистих досягнень	5,41	5,97	5,34	8,97*
Негативний вплив роботи на психологічний стан	17,24	19,07	17,86	11,23*

*Умовні позначення: значущі відмінності позначено *, $p \leq 0,05$.*

Як видно з таблиці, отримані статистично значущі відмінності за результатами діагностики до впливу і після в експериментальній групі та відсутність таких змін після повторної діагностики у контрольній групі дають підстави вважати, що запропонована тренінгова програма розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії є доцільною та ефективною.

Отже, за результатами впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії ми отримали якісні та кількісні

зміни показників у учасників експериментальної групи засвідчили ефективність впровадження тренінгової програми. Порівняння результатів продемонструвало досягнення мети та завдань тренінгової програми, так як було виявлено зміни психоемоційного стану педагогів, рівнів їх нервово-психічної діяльності та стійкості до стресу й показників професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

На підставі аналізу наукових джерел, які присвячені дослідженню окресленої тематики можна зробити такі висновки:

Узагальнений аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що стресостійкість це здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, що зумовлена низкою вроджених і набутих індивідуально-психологічних та психофізіологічних особливостей особистості з урахуванням факторів ситуації.

Професія педагога відноситься до категорії, що є особливо вразливою до дії стресу, так як в сучасних умовах професійна діяльність педагога супроводжується невпинним зростанням вимог та зниженням стабільності. Вирішення професійних завдань потребує від педагога багато часу та інформації, його діяльність відбувається у постійному контакті з оточуючими, що призводить до значних емоційних, енергетичних та ресурсних втрат, професійного вигорання, зниження стресостійкості тощо.

Для запобігання виникнення негативних проявів стресу у професійній діяльності педагога важливою умовою його успішної професійної діяльності є формування високого рівня стресостійкості. Від рівня сформованої стресостійкості педагога залежить не лише успішність і ефективність його професійної діяльності, продуктивність освітнього процесу, а також і його особистісна самореалізація. Загалом, можна стверджувати, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційну напругу, бути витриманим і тактовним, придушувати негативні поведінкові прояви, що викликаються стресовими ситуаціями.

Арт-терапія – це зцілення мистецтвом, що забезпечує саморозкриття, самовираження, розвиток та гармонізацію особистості. Арт-терапія як особлива ефективна форма психотерапії, яка базується на здійсненні творчої

діяльності та створює умови для реабілітації, адаптації та розвитку особистості. Поліфункціональність методу арт-терапії дозволяє використовувати його у роботі з педагогами. Засоби арт-терапії сприяють гармонізації емоційної сфери особистості, розвитку емоційної та професійної гнучкості, креативності, синергії, високого рівня самосвідомості, творчої самоактуалізації, виникненню позитивних вражень та емоцій, подоланню професійного вигорання фрустраційних проявів. Тому вважаємо, що вирішення таких завдань сприятиме підвищенню психологічної стійкості педагогів.

Проведене емпіричне дослідження за допомогою низки психологічних методик дає підстави стверджувати, що у більшості досліджуваних педагогів переважають середні показники за всіма обраними діагностичними методиками. Відсоток досліджуваних для яких характерний високий рівень нервово-психічної стійкості та стресостійкості незначний, разом з тим, більше третини педагогів мають низький рівень стресостійкості на нервово-психічної стійкості. Порівняння результатів діагностики з показником стажу роботи ми виявили, що низький рівень стресостійкості характерний для педагогів з невеликим стажем роботи та, навпаки, з дуже великим. Це може свідчити про те, що молоді фахівці проходять період професійної адаптації і кожен по своєму сприймає стресові чинники та долає їх. Щодо педагогів з великим стажем роботи, можна стверджувати про наявність у них симптомів професійного вигорання, що проявляється у виснаженні, професійній втомі, роздратованості і низькому рівні опірності дії стрес-факторів. Також, слід відмітити, що у 7 % педагогів діагностовано прояви професійного вигорання, а у 23,1 % респондентів відмічається рівень вищий за середній та у 8,9 % – високий рівень негативного впливу роботи на їх психологічний стан. Такі показники можуть свідчити про те, що такі педагоги дуже часто або часто у своїй професійній діяльності опиняються у складних ситуаціях, які

викликають різноманітні негативні емоції, що відповідно негативно позначаються на їх психологічному стані і призводять до загального виснаження, втоми, роздратованості, фрустрованості, емоційного вигорання, та до зниження їх стресостійкості.

Нами розроблено тренінгову програму розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії, побудовану на дотриманні вимог індивідуально-психологічного та соціально-психологічного підходів до роботи з деструктивними стратегіями поведінки, спрямовану на подолання симптомів стресового стану та формування високого рівня стресостійкості, що забезпечуватиме ефективну професійну діяльність педагогів.

В результаті впровадження тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії ми отримали якісні та кількісні зміни показників у учасників експериментальної групи засвідчили ефективність тренінгової програми та доцільність її використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: Навчально-методичний посібник. Львів, 2020. 119 с.
2. Берзін В. І. Основи психогігієни. Київ: Переяслав-Хмельницький, 1997. 85 с.
3. Біда О. Різні підходи до визначення арт-терапії. *Педагогічний часопис Волині*. №4(11). 2018. С. 14–19.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. Бусел В. Т. Київ; Ірпінь : Перун, 2007. 1736 с.
5. Вознесенская Е.Л. Особенности и перспективы развития арт-терапии в Украине. *Наукові праці: науково-методичний журнал. (Серія : Педагогіка)*. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. Вип. 95. Т. 105. С. 19–24.
6. Головатюк І.Г. Теоретичні основи застосування арт-терапії у процесі професійної підготовки фахівців. *Молодий вчений*. № 7 (47) . 2017. С. 276–278.
7. Гурич А., Черпіта М. Стресостійкість. *Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Серія «Соціально-гуманітарні науки»*. 2013. № 2. С. 202–208.
8. Діагностика професійного вигорання педагогів. Режим доступу : <https://vseosvita.ua/library/diagnostika-profesijnogo-vigoranna-k-maslac-s-dzekson-v-adaptacii-n-e-vodopanovoi-460627.html>.
9. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 41 с.

10. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. Режим доступу : <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti>.
11. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій. Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1997. 180 с.
12. Калініна Л.А. Використання лялькотерапії як напряму арт-терапії у корекційній роботі з дітьми, які мають проблеми у розвитку. *Наукові праці : науково-методичний журнал. Серія : Педагогіка*. Миколаїв: Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2009. Вип.95. Т.105. С.25–30.
13. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Харків, 2008. С. 107–220.
14. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
15. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.
16. Коцур Н.І. Професійні захворювання педагога в контексті викликів сучасності. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. № 7/1. 2018. С. 134–151.
17. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
18. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

- 19.Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
- 20.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 21.Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені В. Даля. Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Луганськ, 2018. № 1 (45). С. 156–173.
- 22.Лапіна М.Д. Аналіз ефективності психологічного тренінгу формування професійних якостей особистості майбутніх соціальних працівників. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Випуск 5. С. 84–93.
- 23.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи Діагностичні методики. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 24.Максименко С.Д., Кокун О.М., Тополов Є.В. Адаптація психодіагностичних методик шкала пошукової активності іншої роботи та шкала негативного впливу роботи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 10. С. 34–38.
- 25.Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. Режим доступу : <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti>.
- 26.Микитюк М., Дучимінська Т. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників поліції в сучасних умовах. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості:*

- матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 року). Луцьк : Вежа-Друк, 2023. С. 153–156.
- 27.Остополець І.Ю., Ричак М.Е. Механізми психологічного захисту та їх вплив на розвиток фрустрованості вихователя. Гуманізація навчально-виховного процесу: наук.-метод. зб. Вип.15. Слов'янськ : ІЗМН СДПІ, 2001. С. 216–221.
- 28.Остополець І.Ю. Фрустрації в професійній діяльності вихователя. *Духовність як основа консолідації суспільства: НДІ «Проблеми людини»*. Київ, 1999. С. 497–499.
- 29.Панкіна Катерина. Стресостійкість педагога в умовах війни та дистанційного навчання. *Педагогічний вісник Поділля*. №2. 2023. С. 30-32. <https://osvita.ua/school/method/teacher/278/>.
- 30.Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД: XVIII Міжнар.наук.-практ. інтернет-конф.. Переяслав-Хмельницький, грудень, 2013. Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.
- 31.Причини емоційного вигорання за К. Маслач. Режим доступу : https://stu.cn.ua/wp-content/uploads/2023/08/emoczijne-vygorannya_-_rekomendacziyi.pdf.
- 32.Словник психологічних термінів. Режим доступу : <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/>.
- 33.Смілянець О. Корекція девіантної поведінки підлітків засобами арт-терапії *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*, Київ, 2009. Режим доступу : <http://vuzlib.com/content/view/944/94/>.
- 34.Сорока О.В., Баула Д.-М. А. Здоров'язбережувальний потенціал арт-терапії. The 8 th International scientific and practical conference «Actual

- trends of modern scientific research» (March 14-16, 2021) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 466–471.
35. Сорока О.В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до використання арт-терапевтичних технологій: дис. ... д-ра пед. наук. Тернопіль, 2016. 534 с.
36. Стахова О.О., Баранчук А.В. Стресостійкість як професійно значуща риса особистості майбутнього педагога. Збірник статей учасників вісімнадцятої всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього» (28 лютого - 11 березня 2018р.). С. 55–58.
37. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 23 с.
38. Федорчук В.М. Сучасні підходи до оцінювання ефективності тренінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. 2013. С. 674–683.
39. Філь О. В. Казкотерапія в соціально-педагогічній практиці Вісник Запорізького національного університету 2008. № 1. С. 227–232.
40. Філь О. Підготовка майбутніх соціальних педагогів до використання казкотерапії у професійній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Запоріжжя, 2010. 20 с.
41. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 394–405.
42. Циганчук Т. В. Психологія стресу : навчальний посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.
43. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. Генеза буття особистості: матеріали III Міжнар. наук.-практ.

- конф. Київ, 2017. С. 53–55. Режим доступу : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf.
44. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті міждисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, 2016. Том 9. Вип. 8. С. 535–544. Режим доступу : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/58.pdf>.
45. Шегинська Н.З., Тимкович О.І. Соціально-психологічний тренінг як метод набуття соціальних компетентностей. бізнес та інтелектуальний капітал. *Інтелект XXI*. № 3 '2023. С. 81–85.
46. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Психологія особистості*. 2022 Вип. 39. Режим доступу : <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf>.
47. Якушева Є.М. Вплив психологічного тренінгу на підвищення рівня конструктивності стратегій долаючої поведінки в працівників ДСНС України. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3. Том 1. 2018. С. 161–163.
48. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : Навч. посібник. Київ, Либідь, 1996. 264 с.
49. Watson D., Clark L.A., Tellegen A. Development and validation of the brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070.
50. Wersebe, H. The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.

Тренінгова програма розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії

Склад тренінгової групи та кількість учасників: 10 осіб, які входили до дослідницької вибірки нашого дослідження.

Вид тренінгу: особистісно-орієнтований психологічний тренінг.

Кількість тренерів: 1.

Тривалість: 3 змістові модулі (9 занять по 1,5 години кожне).

Мета: метою тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії є формування позитивного світобачення, розвиток впевненості в собі, у власних силах, розвиток мотивації досягнення успіху та психологічної стійкості до невдач.

Завдання тренінгу:

- розвиток навичок релаксації та прийомів подолання стресу;
- розвиток оптимістичної атрибуції негативних ситуацій та подолання негативних емоційних станів;
- формування позитивного ставлення до самого себе та високої мотивації досягнення;
- формування навичок ефективної комунікації з оточуючими.

Структура занять:

1. вітання учасників тренінгу;
2. інформаційна частина (міні-лекція);
3. загальні вправи, що включають групову взаємодію, рефлексію, стресостійкість, психологічну гнучкість, навички подолання

конфліктів та релаксації;

4. вправи з використанням технік арт-терапії;
5. домашнє завдання;
6. рефлексія (обговорення заняття);

Основні форми тренінгової роботи:

- рольові ігри;
- аналіз ситуацій;
- мозковий штурм
- групові дискусії;
- самопрезентація;
- міні-лекції;
- психогімнастичні вправи.

Таблиця 1.

Зміст тренінгової програми розвитку стресостійкості педагогів засобами арт-терапії

№	Назва модуля	Тривалість, год.
1	Діагностичний (складається з одного заняття)	4 години
2	Рефлексивний (складається з трьох занять по 4 год.)	12 години
3	Ціннісно-смісловий (складається з трьох занять по 4 год.)	12 годин
4	Розвивально-прогностичний складається з	8 години

	двох занять	
--	-------------	--

Арт-терапевтичні вправи і техніки, рекомендовані для використання у тренінговій програмі

Вправа «Я і моє ім'я». Кожному учаснику пропонується назвати своє ім'я, а далі дати особистісну характеристику собі за кожною буквою імені (наприклад, Світлана – самостійна, відповідальна, імпульсивна, талановита, любляча, азартна, надійна, амбітна). І зробити малюнок «Свого імені». Знайомство може розпочати тренер, а після нього будуть представлятися інші учасники.

Вправа «Рука» для більшого згуртування групи. Учасники тренінгу діляться на пари. Потім кожен обмальовує свою руку і обмінюється малюнком із своїм партнером. Далі кожен заповнює «руку» за свого сусіда (спілкуючись один з одним), у такій послідовності: долоня – ім'я, великий палець – хобі, вказівний – улюблена страва, середній – улюблений навчальний предмет, безіменний – країна чи місто, в якій мріє побувати, мізинець – мрія. Після заповнення «руки» кожен представляє свого напарника: вивчення очікувань від заняття; визначення емоційної готовності учасників тренінгу до роботи за базовою шкалою самооцінки емоцій від 1 до 10; формулювання і обговорення правил групової роботи (за допомогою методу мозкового штурму), їх прийняття.

Вправа «Ресурсний мішечок». Позитивне та доброзичливе спілкування відіграє не останню роль у профілактиці емоційного вигорання. Кожному з учасників тренер дає ресурсний мішечок. У ньому є підбадьорливі прянощі, які нагадуватимуть своїми ароматами про те, що все для вас необхідне завжди з вами. Кава – смачний напій, який приносить задоволення, бадьорить, тонізує.

Це один з найулюбленіших запахів людства. Кардамон зміцнює нервову систему, знімає втому і апатію. Кориця позбавляє від почуття самотності і страху і т.п. По завершенню намалюйте малюнок своїх ресурсів і розкажіть про них.

Вправа «Оплески» для створення позитивного емоційного клімату і налаштування на подальшу роботу. Учасники розміщуються по колу, тренер послідовно пропонує підвестися тим, хто має певне вміння або якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся (наприклад, «Підведіться усі ті, хто вміє вишивати». Оплески! «Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто вміє кататися на ковзанах». Оплески! «Дякую, сідайте»; «Підведіться ті, хто любить читати історичні книги...» тощо.)

Психогімнастична вправа «Народження зірки». Учасники тренінгу стають біля стільців, розслабившись, із заплющеними очима, руки вздовж тіла, ноги розставлені приблизно на ширині плечей. Тренер навіює кожному таку картину: у Вашому сонячному сплетінні є згусток енергії, що випромінює сильне світло. Уявіть собі, що світло наповнює ваш живіт і поступово заливає груди... стегна... плечі... спину... коліна... лікті... потилицю... обличчя... ступні... кисті... пальці рук і ніг... Дозвольте цьому світлу заповнити все ваше тіло. Уявіть собі, що світло стає дедалі інтенсивнішим і виривається з вашого тіла, з пальців рук і ніг, з голови. Уявіть собі, що ваше тіло світиться, як сонце, що вся кімната сповнилася світлом. Тепер світло, що виходить від вас, проникає все далі... за цю кімнату... за будинок... воно осяває все навколо, всю нашу країну, ліси, гори і міста. А тепер уявіть собі, що світло поширюється далі й далі, поки не вкриє всю Землю... Уявіть, ніби ви – неймовірно сильний маяк, і з вашого тіла б'є джерело потужної енергії.

Вправа «Завершення речення». Тренер демонструє учасникам записані на фліп-чарті незавершені речення: «В основному, причинами моїх

невдач у роботі є ...», Працюючи в школі, я можу впливати лише на ...», «Під час спілкування з колегами я відчуваю ...». Тренер пропонує кожному учаснику завершити речення, а далі учасники по чергово повідомляють свої записи групі. Тоді відбувається обговорення і узагальнення найбільш повторюваних відповідей. Виконання цієї вправи дає змогу тренеру конкретизувати й озвучити в групі найбільш типові причинно-наслідкові зв'язки, які спричиняють у студентів виникнення або активізацію стану особистісної безпорадності.

Вправа «Щира подяка». Ведучий тренінгу пропонує таке завдання: «Зараз кожний із нас зможе подякувати тим учасникам, чия робота під час проведення тренінгу була для Вас значущою. Можна сформулювати це так: «Я вдячний тобі, Олю, за те, що...». Мета вправи полягає у тому, щоб передати кожному учасникові послання про те, що до нього ставляться з повагою і його цінують, зняти емоційну напругу. В цій вправі було важливо, щоб кожен учасник міг зосередитися на дійсно позитивному внескові інших.

Рефлексія за підсумками заняття та за підсумками модулю: Що Ви відчували, виконуючи завдання на цьому занятті? Яка інформація, отримана на цих трьох зустрічах, була найцікавішою? Чи можете Ви сказати, що відбулись зміни у самосприйнятті та способах оцінки явищ навколишньої дійсності?

Психогімнастична вправа «Дзеркало». Тренер пропонує двом учасникам по чергово виходити у центр кола. Один гравець дивиться у «дзеркало» (на свого напарника), яке повторює всі його рухи та міміку. По черзі гравці міняються ролями. Пропонується показувати рухи та міміку, що демонструють стани спокою, тривожності, веселощів, суму, втоми тощо. Питання для обговорення: Що Ви відчували, коли були «дзеркалом»? Наскільки вдавалося встигнути за рухами особи, яка дивилася у дзеркало, та їх зрозуміти?

Рольова гра «Вибери стратегію» призначена для кращого розуміння особливостей різних типів поведінкової активності особистості. Тренер вибирає чотирьох бажаючих серед учасників, кожен з них навмання витягує картку із вказаним на ній типом поведінкової стратегії (творчою, споглядальною, невизначеною, пасивною). Решта групи ділиться на дві частини: одна протягом 7–10 хвилин майструє вежу із підручних матеріалів під одночасним керівництвом чотирьох студентів з різними стилями поведінки, інша – спостерігає за процесом і визначає, який тип поведінкової стратегії демонструє кожен із студентів. Запитання для обговорення: Чи важко було диференціювати різні поведінкові стратегії? Чи вдалося відобразити повною мірою їх специфіку? Яка стратегія, на Вашу думку, є найефективнішою у навчальному процесі? До чого може призвести постійне використання неефективних поведінкових стратегій?

Вправа «Твір – казка». Мета: об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчувати внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе. Інструкція: напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються. Інформація для тренера: звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

Вправа «9 маленьких мандал» Мета: регуляція емоцій та почуттів, корекція алекситимії. Клієнту пропонують розмалювати 9 маленьких кіл (розмір кола, як стакан для води). Основне завдання полягає у тому, що клієнту потрібно розмалювати кола, відштовхуючись від емоцій та почуттів. Пропонований перелік кіл з емоціями та почуттями (можна замінити на інші: меланхолію, розпач, розчарування, туга, горе, ейфорія, інтерес, щастя тощо): 1 коло – сум; 2 коло – гнів; 3 коло – злість; 4 коло – страх; 5 коло – тривога; 6 коло – здивування; 7 коло – любов; 8 коло – радість; 9 коло – задоволення.

Перевагу в порядку розмальовування варто надавати від негативних до позитивних емоцій та почуттів. Вибір емоцій та почуттів можна видозмінювати в залежності від переживань клієнта та його домінуючого емоційного фону. Наступне завдання: обговорити з клієнтом, коли він останній раз переживав цю емоцію і де в тілі вона відчувається. Потім пропонують на великому колі розмістити мандали у такому порядку і розташуванні, як відчуває сам клієнт. Він може скласти свою власну композицію із маленьких мандал. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції та почуття викликає велика мандала? – Яка мандала у ній найбільш помітна? 72 – Яку емоцію вона відображає? – Як часто Ви переживаєте цю емоцію? – Яку емоцію було найскладніше відобразити? – Яка мандала Вам найбільше подобається? – Як велика мандала відображає Ваш емоційний стан?

Вправа «Чорний квадрат» Мета: саморегуляція негативного простору особистості, активізація ресурсного стану. Клієнту пропонують намалювати на аркуші А4 чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання клієнта і те, що не влаштовує його в житті. Потім клієнту (за бажанням) потрібно домалювати все, що завгодно за його бажанням. Основне завдання зробити так, щоб картина сподобалася. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції викликає у Вас малюнок чорного квадрата? – Які елементи Ви додали? – Що вони означають для Вас? – Як це пов'язано з реальним життям? – Що змінилося у сприйманні малюнка? – Які емоції, почуття та думки виникають коли Ви дивитеся на трансформацію малюнка?

Вправа «Каракулі» Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття. Клієнту вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за

допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку клієнта просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які асоціації виникають у Вас дивлячись на малюнок? – Які емоції виникають у Вас при спогляданні малюнка? – Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями? – Чи виникали труднощі під час малювання? – Яку назву Ви б дали цьому малюнку?

Вправа «Страус» Мета: знайомство зі страхами, формування вміння позбавитися «страусиної» стратегії, пошук конструктивних сторін страху. Клієнту пропонують обрати фігурки, які він хотів би закопати. Вибравши їх, він закопує, а потім відкопує, пояснюючи, які асоціації кожна з них викликає. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Чому Ви обрали саме цю фігурку? – Чому Вам потрібно її закопати? – Для чого Ви закопали, а потім відкопали цю фігурку? – Чи є фігурки, які Ви б знову хотіли закопати?

Техніка «Страшна маска» Мета: робота з страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій. Клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів «Я – страх...». Після закінчення монологу клієнту задають рід запитань. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Які емоції виникали під час створення маски? – Чи складно було створити маску? – Чи складно було одягнути маску? – Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску? – Кого може налякати маска? – Чим корисна ця маска? – Для чого Вам ця маска?

Вправа «Мої ролі» Мета: зменшення невдоволення собою, робота із соціальними стереотипами, соціальними ролями, субособистостями. Клієнту пропонують всліпу витягнути карти із колоди, що відповідають наступним ролям (перелік ролей можна змінювати): – Яка я людина? – Я як чоловік (жінка)? – Я як мама (тато)? – Я як дочка (син)? – Я як професіонал – Я як друг

Відкриваючи карту, по черзі, клієнт описує її, асоціація та відповідність цій ролі йому самому. Клієнт має можливість глибше і по-новому глянути на виконувані ним ролі. Далі пропонують клієнту у відкриту вибрати образ, з яким він себе асоціює та ідентифікує в теперішньому часі. Обґрунтувати свій вибір. Карту співставляють із картами, що відповідають соціальним ролям.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Яка з карт Вам найбільше подобається? Чому? – Яка з карт Вам не подобається? Чому? – Яка карта викликає у Вас найбільше емоцій? – Яка з карт найбільш гармоніює із картою Вашого образу? – Яка з ролей потребує розвитку і вдосконалення? – Якою роллю Ви задоволені? – Які ролі найскладніше поєднувати?

Вправа «Мелодія мого імені» Мета: робота із самоприйняттям та саморозумінням. Клієнту пропонують обрати музичний інструмент та спробувати створити мелодію власного імені. Клієнт повинен сказати групі власне ім'я і без жодних коментарів озвучити мелодію. Можна запропонувати створити мелодію власного імені на роботі, серед друзів, коханих.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Чому Ви обрали цей музичний інструмент? – Чи складно було придумати мелодію? – Чи сподобалася Вам ця мелодія? – Що звуками «говорить» ця мелодія? – Яка частина мелодії Вам сподобалася найбільше?

Вправа «Мої стосунки як...» Мета: шляхом метафоризації стосунків виявлення їх сильних та слабких сторін, пошук ресурсу. Терапевт пропонує кожному партнеру обрати метафору із запропонованого списку, яка відображає стосунки у парі. Партнери намагаються намалювати власні

стосунки через призму цієї метафори. Завдання виконують самостійно, без обго ворень один з одним. Кожен партнер працює окремо, не показуючи малюнок, поки не завершать роботу. Перелік метафор до стосунків: – мої стосунки – це бігова доріжка; – мої стосунки – це сад; – мої стосунки – це реклама; – мої стосунки – це поле бою; – мої стосунки – це смачна страва; – мої стосунки – це книга; – мої стосунки – це безодня; – мої стосунки – це ігрова площадка; – мої стосунки – це казкова країна; – мої стосунки – це пазл; – мої стосунки – це повітря; – мої стосунки – це музей; – мої стосунки – це раллі. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Розкажіть про те, що зображено на малюнку? – Які емоції у Вас виникають, дивлячись на нього? – Де Ви на цьому малюнку? – Де Ваш партнер? – Які дії Ви здійснюєте? – Чому саме таку метафору Ви обрали? – Як Ви думаєте, яку метафору обрав Ваш партнер? Чому? – Чи хотіли б Ви змінити такий формат стосунків?

Вправа «Моє оточення» Мета: аналіз та фокусування на особливостях і цінностях близького оточення, визначення статусу у цьому оточенні. Клієнту пропонують вибрати з фігурок одну, яка найбільше відображає його та актуальний в даний момент часу стан. Далі пропонують розмістити її в пісочниці, у місці, яке клієнт вважає найбільш комфортним. Після цього, необхідно описати цю фігурку, відповідаючи на запитання. Далі клієнт повинен обрати ще 5 фігурок, які могли б символізувати осіб з його близького оточення і розташувати їх у пісочниці. Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Що це за фігурка? – Який у неї настрій? – Що вона відчуває зараз? – Що Ви відчуваєте, дивлячись на неї?