МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра педагогіки, початкової освіти та освітнього менеджменту

**ІВАНЧУК ДМИТРО ВОЛОДИМИРОВИЧ**

**Гумор як психологічний ресурс опанування стресами персоналу освітньої організації Магістерська робота**

на здобуття кваліфікації: Керівник підприємства, установи, організації

(у сфері освіти та виробничого навчання)

Галузь знань: 07 Управління та адміністрування

Спеціальність: 073 Менеджмент

Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент

Щотка О.П.

Рецензенти:

**Ніжин – 2020**

Зміст

[ВСТУП 3](#_Toc59049767)

[РОЗДІЛ I. ГУМОР ЯК ОПАНОВУЮЧА ПОВЕДІНКА ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ 7](#_Toc59049768)

[1.1 Поняття про стрес, його причини та вплив на організм людини 7](#_Toc59049769)

[1.2 Особливості стресових ситуцій персоналу освітньої організації та способи їх вирішення 15](#_Toc59049770)

[1.3 Гумор як ресурсна стратегія опанування професійним стресом 21](#_Toc59049771)

[Висновок до першого розділу 27](#_Toc59049772)

[РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ 28](#_Toc59049773)

[2.1. Стратегія та методи дослідження 28](#_Toc59049774)

[2.2. Аналіз та інтерпретація результатів 32](#_Toc59049775)

[2.3. Гумор та психологічне здоров’я персоналу 41](#_Toc59049776)

[2.3.1 Психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій 41](#_Toc59049777)

[2.3.2 Завдання керівника освітнього закладу щодо підтримки психологічного здоров’я педагогічного персоналу 44](#_Toc59049778)

[2.3.3 Самопідтримка емоційного благополуччя персоналу освітньої організації засобами гумору 46](#_Toc59049779)

[Висновок до другого розділу 50](#_Toc59049780)

[ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 54](#_Toc59049781)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ: 58](#_Toc59049782)

[ДОДАТКИ 62](#_Toc59049783)

Дана робота присвячена проблемі розуміння гумору, його стресозахисного потенціалу; виявлено можливості звернення до нього з метою когнітивного переструктурування змісту складної ситуації, які можуть стати корисним для роботи персоналу освітньої організації зі школярами та студентами або конструювання гарних відносин у педагогічному колективі. Визначено місце почуття гумору у структурі педагогічної діяльності, обґрунтовано теоретичну модель взаємозв’язку описаних компонентів як визначальних характеристик, необхідних для професійної реалізації педагога. Виявлено теоретичне підґрунтя для розвитку здатності застосовувати почуття гумору як ефективну копінг-стратегію.

Ключові слова: почуття гумору, копінг, стресоподолання

This work is devoted to the problem of understanding humor, its stress-protective potential; possibilities of addressing it for the purpose of cognitive restructuring of the content of a difficult situation which can become useful for work of the staff of the educational organization with pupils and students or making of good relations in pedagogical staff are revealed. The place of sense of humor in the structure of pedagogical activity is determined, the theoretical model of interrelation of the described components as the defining characteristics necessary for professional realization of the teacher is substantiated. The theoretical basis for the development of the ability to use a sense of humor as an effective coping strategy has been identified.

Key words: sense of humor, coping, stress management

# ВСТУП

**Актуальність теми**. У ХХ столітті люди почали надавати великого значення почуттю гумору як психологічному явищу. Протягом десятиліть дослідження гумору були присвячені виявленню кращого стану особистості та психічного здоров’я.

У сучасній психології перспективні дослідження з питань гумору включають: особистість артистів - коміків; використання гумору як інструмент для подолання впливу малих стресових факторів та важких травм; використання почуття гумору представниками системи Людина-Людина (вчитель, педагог тощо).

Гумор регулює горизонтальні та вертикальні організаційні відносини, особливо в комерційних інтерактивних системах, таких як "педагог-педагог", "персонал-адміністрація", "педагог-батьки" та "педагог-учень". Це вже дуже важливо на етапі формування цих відносин. Наприклад, для спілкування педагог спочатку починає з дотепних слів чи цікавих історій. Розсмішити людину означає встановити з нею емоційний контакт, викликати почуття та до певної міри довіряти іншим. Гумор - це засіб згуртованості, який допомагає вирішити конфліктні ситуації та подолати стрес в колективі, завдяки чому конфлікти можна усунути, не створюючи напруженої атмосфери. Як основа дружніх стосунків між учасниками системи викладання, гумор передбачає наявність позитивних намірів та позитивних ідеалів.

Крім того, однією з найбільших проблем для викладацького складу в навчальних закладах є необхідність викладання навчальних матеріалів, які можуть вважатися дітьми, учнями чи студентами нецікавими або нудними. У цьому випадку більшість педагогів підкреслюють підвищену тривожність, пов’язану з професійною діяльністю. Звичайно, для ефективного викладання потрібно багато креативу та творчості, тому почуття гумору може зіграти важливу роль у подоланні тривожності, оскільки це стратегія, орієнтована на проблеми, яка неминуче включатиме уяву та творчість. Однак загальновідомо, що не у кожного є почуття гумору як копінг-стратегії для подолання наслідків стресу, особливо стресу, пов’язаного зі складними професійними завданнями. Використання гумору має гендерні, вікові та культурні особливості, але, як ми всі знаємо, найважливішими є особистісні характеристики, такі як рівень емоційного інтелекту, стиль особистого спілкування, використання певних захисних механізмів або копінг-стратегій.

Це відіграє не менш важливу роль у тих ситуаціях, коли люди опиняються і повинні посилити свої копінг-механізми. Ситуативні фактори визначають, чи є вплив використання почуття гумору в конкретній ситуації конструктивним.

Отже, проблема, обрана для магістерськסї роботи, **актуальна**, адже розуміння гумору, його стресозахисного потенціалу та розкриття можливостей звернення до нього з метою когнітивного переструктурування змісту складної ситуації може стати корисним для роботи персоналу освітніх закладів з дітьми, школярами та студентами або конструювання гарних відносин у педагогічному колективі. Досвід зарубіжних дослідників, як і перші спроби подібної практики в Україні (Т.М. Титаренко, Т.С. Яценко), демонструють, що коректне й обережне (тактовне) використання педагогом чи психологом так званих „гумористичних інтервенцій” дає змогу посилити вплив психологічних захисних механізмів на поведінку (Дж. Брандсма, Ф. Фареллі).

**Об’єкт дослідження** —почуття гумору.

**Предмет дослідження** — почуття гумору як особистісний чинник опановування професійним стресом

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що рівень почуття гумору прямо пов’язаний із стрес-опановуючою поведінкою особистості; різні стратегії використання гумору мають не однакову ефективність в опануванні професійним стресом.

**Мета дослідження** — вивчення особливостей та можливості застосування почуття гумору як ресурсу стресоподолання персоналу освітньої організації, теоретичне обґрунтування та емпірична перевірка взаємозв’язку між феноменом психологічного подолання та почуттям гумору.

Відповідно до мети дослідження були визначені такі **завдання** **дослідження**:

1) теоретично обґрунтувати зв’язок між психологічним опануванням стресової ситуації та почуттям гумору;

2) відібрати та адаптувати методики для вивчення ролі гумору як ресурсу стресоподолання;

3) здійснити емпіричну перевірку особливостей зв’язку почуття гумору з психологічним опануванням стресової ситуації у педагогів;

4) розробити психолого-педагогічні рекомендації зі сприяння психологічному благополуччю персоналу освітньої організації, зокрема з використання ресурсів гумору.

Завдання магістерської роботи зумовили вибір різноманітних **методів** **дослідження**: *теоретичного методу* (системний підхід до аналізу психічних явищ); комплексу *емпіричних методів*; *статистичних* (встановлення кореляційних зв’язків (критерій r-Пірсона); *інтерпретаційного* (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних).

**Емпіричні методи дослідження**:

* Анкета «Стреси в діяльності та спілкуванні».
* Методика Домбровської С.І., Леонт’єва Д.А. «Визначення рівня та типу почуття гумору»
* Тест Лозниці В. С. «Самооцінка стійкості до стресу»
* Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д.Ф.Ендлер, Д.А.Джеймс, М.І.Паркер, адаптований варіант Т.А.Крюкової)
* Тест «Життєстійкості» Мадді.

**Експериментальна база дослідження та вибірка.** Дослідницька робота виконувалась на базі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя впродовж 2019-2020 років. Дослідження було охоплено 76 освітян з різних регіонів України, які паралельно з роботою здобувають магістерську освіту.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає у:

* поглибленні уявлень про феномен почуття гумору;
* обґрунтуванні ролі почуття гумору як ресурсу стресоподолання;
* використанні почуття гумору персоналом освітніх організацій як копінг-стратегії.

**Практичне значення дослідження** визначається тим, що усвідомлення використання почуття гумору як особистісного ресурсу подолання стресових станів та емоцій дозволяє розширити спектр ефективних засобів стресоподолання у педагогічному колективі. Результати дослідження можуть використовуватися для розвитку стресостійкості освітян.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження були представлені в 3 наукових зібраннях: двох всеукраїнських конференціях та у віснику студентського наукового товариства : Всеукраїнський науково-практичний семінар “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення” (Київ, липень, 2020); ІІ Всеукраїнська науково-практична Інтернет-конференція (Ніжин, жовтень, 2020); Вісник студентського наукового товариства. Випуск 23. Збірник наукових праць студентів, магістрантів і аспірантів (Ніжин, жовтень, 2020). На основі магістерського дослідження підготовлено три публікації.

**Надійність та достовірність** результатів роботи забезпечуються адекватним теоретичним обґрунтуванням базових положень емпіричної частини дослідження, застосуванням методів, що відповідають завданням, предмету та об’єкту дослідження; репрезентативністю вибірки досліджуваних; застосуванням надійних методів обробки статистичних даних.

**Структура роботи:** вступ, 2 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок.

# РОЗДІЛ I. ГУМОР ЯК ОПАНОВУЮЧА ПОВЕДІНКА ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

## 1.1 Поняття про стрес, його причини та вплив на організм людини

Темп життя останнім часом дуже змінився. Він занадто виріс, і в той же час психологічне та емоційне навантаження на нервову систему людини також зростає відповідно до індивідуальних особливостей психіки людини та типу вищої нервової діяльності. Кожен намагається встигнути адаптуватися до сучасного технічного прогресу, перевантаження інформацією, соціальних, політичних та екологічних умов. Через швидкі зміни умов життя люди зазнають величезного психологічного тиску, що посилює їхню психічну діяльність. Це пов’язано з необхідністю засвоювати та обробляти великі обсяги інформації. Тому виникає проблема емоційного напруження та перенапруження фізіологічної системи організму під впливом емоційних факторів. Наслідками напруженого робочого ритму є втома, млявість або безсоння, занепокоєння, нездатність зосередитися та втрата сенсу життя. Ці симптоми, що тривають протягом декількох тижнів, є причиною серйозного психічного стану (так званого стресу) [5].

Сучасні психологи стверджують, що дві третини людей в індустріальних країнах помирають від стресу. Тривалий фізичний та психологічний стрес, що перевищує нормальний рівень, може спричинити певні порушення функцій органів та серйозні захворювання. Такі захворювання, як хвороби серця, високий кров'яний тиск, інсульт та виразкова хвороба, є кінцевим результатом неврологічного стресу.

Стрес існує у житті кожної людини, оскільки стресові спонукання є у всіх аспектах людського життя та діяльності [7].

Стрес (від англ. Stress-напруга, стрес) - неспецифічна реакція організму на дуже сильні зовнішні ефекти (подразники), які перевищують нормальний рівень. Це відповідна реакція нервової системи.

Поняття "стрес" має давню історію. На думку вчених, воно походить від латинського слова "stringere", що означає затримку, затягування.

Всесвітня організація охорони здоров’я прийняла наступне визначення (1972): Стрес - це неуточнена реакція організму на будь-яку висунуту вимогу до нього. Стрес - це відповідь на реальні чи вигадані загрози.

Словник енциклопедії пояснює це слово так: "Стрес - це сукупність фізіологічних реакцій, що відбуваються в організмі людини у відповідь на різні несприятливі фактори (стресори). Стрес може бути корисним або руйнівним. Він може допомогти мобілізувати людину для поліпшення її пристосованості до незручних та небезпечних умов (конструктивний, корисний) і можуть знищити людину, значно знижуючи ефективність її роботи та якість життя (руйнівний, деструктивний) [32].

Стрес - це психічна та емоційна реакція людини на будь-яку ситуацію (як фізичну, так і емоційну). Це індивідуальна реакція, яка може відрізнятися від реакції інших. Вона базується на ставленні та думках і почуттях людини до ситуації. Це ментальність, сформована власними думками. Це тісно пов’язано з речами навколо нас. Зовнішні фактори лише запускають особистісно-індивідуальну реакцію. Стрес мобілізує запаси організму для підготовки до фізичних навантажень, боротьби та втечі.

Реакція на стрес у різних людей має різні прояви: активна - покращує ефективність, пасивна - ефективність різко падає.

Загалом термін "стрес", що став настільки поширеним сьогодні, вперше був уведений у науковий обіг, який пов'язаний з технічними об'єктами. У ХVІІ ст. Британський вчений Роберт Гук використовав цей термін для опису об’єктів (наприклад, мостів), які перевіряють навантаження і чинять опір цьому навантаженню. Ця історична аналогія дуже цікава, оскільки поняття "стрес" у сучасній фізіології, психології та медицині (на основі клінічних досліджень Г. Сельє) включає взаємозв'язок між стресом та навантаженням на складні системи (біологічні, психологічні та соціально - психологічні) та системними навантаженнями[34].

Згідно з цими уявленнями, стрес вважається фізіологічним синдромом, що складається з набору неспецифічних змін, які є неспецифічною реакцією організму на вимоги, що пред'являються до нього. Природа синдрому відносно незалежна від факторів (стресорів), які його спричиняють, що дозволяло Сельє говорити про загальний адаптаційний синдром [34].

Ще в 30-х роках минулого століття, будучи студентом, Сельє помітив, що різні люди реагували на різні сюрпризи дуже подібним чином: наприклад, коли вони переживали, вони відчували биття серця. Дихання ставало важким. Ендокринна система запобігає порушенню гомеостазу, виробляючи надмірно активний адреналін, який може спричиняти безсоння, головний біль, виразку шлунка та інфаркт міокарда.

Стрес або загальний адаптаційний синдром (за Г. Сельє) - це фізіологічна реакція організму, спричинена фізичними, хімічними чи органічними факторами [34].

Зміст усієї теорії можна спростити чотирма основними положеннями:

1. Усі біологічні організми мають вроджені механізми підтримки рівноваги своїх систем. Підтримання внутрішньої рівноваги - важливе завдання людського організму.

2. Сильна зовнішня стимуляція, або стресор, може порушити внутрішній баланс. Організм реагує на будь-які позитивні чи негативні ефекти за допомогою специфічних фізіологічних подразників. Ця реакція має пристосувальні захисні властивості.

3. Процес розвитку та адаптації до цієї адаптаційної реакції поділяється на кілька етапів. Процес і час переходу на кожну стадію залежать від рівня стійкості організму, інтенсивності та тривалості стресора.

4. Здатність організму пристосовуватися для запобігання та подолання стресу обмежена - виснаження організму може призвести до хвороби та смерті. Люди повинні постійно пристосовуватися до нових умов. Життя - джерело постійних змін. По суті, життя є основним джерелом стресу, тому лише коли настане смерть, ви можете повністю звільнитися від нього. Усунути стрес неможливо, але ми можемо влаштувати своє життя таким чином, щоб воно несло лише приємний стрес і позбулося неприємного. Так, виявляється, тут є приємний стрес [40].

Важко перерахувати всі причини стресових розладів, але вчені рекомендують наступну систематизацію основних причин:

1) патологічні генетичні фактори;

2) риси особистості;

3) вік;

4) особливий період;

5) серйозний "удар долі" (смерть або розлучення);

6) негативні потрясіння;

7) стихійні лиха;

8) неможливість або втрата довірчих відносин із близьким оточенням;

9) низький рівень або відсутність соціальної підтримки;

10) фізичні та психічні навантаження на роботі.

Наше життя пов’язане зі стресом. Умовно поділимо їх на три категорії. Перший - це фізіологічний стрес. Без фізіологічного стресу ми не можемо існувати (вживання їжі, реакція на холод, спеку тощо). Друга категорія - стрес, який допомагає отримати життєвий досвід і мудрість. Третя категорія включає стрес, який руйнує психіку людини і призводить до депресії. Г. Сельє вважав, що коли людина попадає в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до наслідків стресу, процес проходить в три фази:

1. Фаза тривоги. Це перша стадія стресових стимулів. Наявність цього подразника може спричинити багато фізіологічних змін: дихання людини прискорюється, тиск трохи підвищується, а пульс посилюється. Змінюються і психічні функції: посилюється порушення, вся увага зосереджена на подразниках, і поступово піддається посиленому особистому контролю над ситуацією. Тіло мобілізується для боротьби із загрозами. Відбуваються біологічні реакції, які спричиняють бій або втечу.

2. Фаза опору. Настає тоді, якщо джерело стресу продовжить працювати. Тоді організм захищається від стресів і споживає «резервну» силу з найбільшим навантаженням на всі системи організму. Якщо загроза продовжує діяти і її неможливо уникнути, організм спробує чинити опір або відповісти на загрозу. Фізіологічна реакція вища за норму, що робить організм більш сприйнятливим до інших стресів. Наприклад, коли ви хворі, ви будете більш чутливі до проблем. Згодом організм адаптується до стресу і повертається до норми.

3. Фаза виснаження - якщо стрес зберігається і людина не може адаптуватися, це може вичерпати ресурси організму. Вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть навіть спричинити хворобу або навіть смерть. Ті самі реакції, що дозволяють протистояти короткочасному стресу - збільшують енергію для м’язового тонусу, запобігають ознакам болю, зупиняють травлення, підвищують кров’яний тиск - мають довгострокові наслідки, які шкідливі. Стрес може бути гострим або хронічним. Раніше вважалося, що викликати стрес можуть лише екстремальні ситуації. У цьому випадку нам доводиться мати справу з гострим стресом. У наш час особливість суспільства, особливо перевантаження інформацією, є причиною тривалого стресу. У наш вік стрес став епідемією [34].

Пізніші дослідження показали, що не тільки біологічні умови можуть також викликати захворювання. По-перше, зробити окрему оцінку стресора та події між стресором - деякі люди можуть подумати, що подія неприємна, деякі люди сприймають подію як приємну або нейтральну. По-друге, важливим зв'язком між стресом та його наслідками є те, як люди реагують на стрес. Не всі в стресовому стані поводяться однаково: не всі захворюють; для деяких людей стрес навіть буде приємною проблемою.

Деякий стрес може допомогти людині впоратися зі складними речами (страх спілкування, страх виступу перед великою аудиторією тощо), даючи йому можливість зрозуміти свою поведінку в конкретній ситуації. Загалом, саме життя - це величезний стрес. Ті, хто вирішує проблеми, не рятуючись від проблем, навчилися маневрувати в різних стресових ситуаціях.

Здатність справлятися з напругою допоможе уникнути багатьох хвороб, продовжити життя та уникнути психічних проблем у майбутніх поколінь. Однак у будь-якому випадку більшість із них (якщо не всі) зараз залежать лише від нас самих: від реакції на те, що відбувається, наших наступних дій та емоційного стану, що виникає в результаті. Потрібно знати, що ніякого тупику не відбудеться. Лише деякі люди не хочуть змінювати себе, своє ставлення до життя і не хочуть вирішувати власні проблеми. Як зазначив канадський учений Г. Сельє, який відкрив це явище, стрес також є незамінною частиною життя, і помірні дози можуть надати життю смаку та аромату. Стрес є природним побічним продуктом будь-якої діяльності, оскільки він відображає нагальну потребу людини в адаптації до мінливих умов життя. Це завжди напруга захисної сили, мобілізація внутрішніх ресурсів організму з метою захисту енергозабезпечення нових завдань [18].

Під впливом подразника одна людина оцінює ситуацію із загрозою. У кожного свій рівень загрози, але це все одно викличе негативні емоції. Усвідомлення загроз та негативних емоцій «підштовхне» людину до подолання шкідливих наслідків: вона намагається боротися з фактором, що турбує, знищити його або «триматися подалі» від нього. Ця людина спрямовує сюди всю свою силу. Якщо ситуація не буде вирішена і бойова сила вичерпана, це може призвести до неврозу та багатьох незворотних захворювань людини. Наявність сприйнятих загроз є основним джерелом стресу у людини.

Оскільки в одній і тій же ситуації одні люди бачать різний рівень загроз, тоді як інші за тих самих умов взагалі не бачать загроз, тому рівні тиску та загроз різняться. Захисні заходи є відповіддю на загрозу. Активізуються механізми захисту, минулий досвід та здібності в особистості. Спираючись на ставлення людини до загроз, інтелектуальна здатність оцінити їх може подолати труднощі. Загрози є вирішальним фактором виникнення стресу. Людина може відчувати загрозу її здоров’ю, життю, матеріальному благополуччю, соціальному статусу, своїм близьким, родичам тощо. З точки зору психології, стрес включає особливу форму реакції людини на екстремальні ситуації та спосіб реагування на цю реакцію [35].

Стресовий стан може бути гострим або хронічним. Раніше люди думали, що лише екстремальні ситуації можуть спричинити стрес. У цьому випадку нам доводиться мати справу з гострим стресом. У наш час особливість суспільства, особливо перевантаження інформацією, є причиною тривалого стресу. У наш час стрес став епідемією.

Все живе має важливі вроджені механізми підтримки внутрішньої рівноваги. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Тіло реагує на це, посилюючи захисну адаптаційну реакцію на перешкоди. Організм пристосовується до подразника за допомогою порушення. Це неспецифічне захворювання і є станом стресу. Якщо подразник не зникне, стрес буде зростати і розвиватися, що призведе до багатьох особливих змін в організмі - організм намагатиметься захиститися від стресу, запобігти йому або придушити його. Однак можливості організму не безмежні, і вони швидко вичерпуються під сильним стресом, що може призвести до хвороби або навіть смерті.

Екстремальні ситуації можуть впливати на людину кілька разів на день. У принципі, людині потрібен стрес, оскільки він підвищує тонус. Однак, якщо воно досягне певного критичного рівня, це заподіє шкоду організму [8; 29].

У періоди стресу виділяються гормони, і змінюється спосіб роботи багатьох органів та систем (частота серцевих ритму, частота пульсу тощо). Стрес руйнує наш імунітет і робить нас вразливими до інфекцій. Список патологій на фоні стресу не є повним, але включає: депресію, тривогу, хвороби серця, інсульт та ослаблену імунну систему. Як наслідок, вразливість до різних інфекцій - від застуди та герпесу до страшного СНІДу. Деякі форми раку, аутоімунні захворювання, такі як ревматоїдний артрит або розсіяний склероз. Стрес зазвичай викликає шкірні реакції (висип, свербіж, різні дерматити тощо), шлунково-кишкові захворювання, безсоння та різні неврологічні захворювання [21]. Тому необхідно знати, як боротися зі стресовими ситуаціями.

Подолання стресу - це постійно мінливі психологічні та поведінкові зусилля, завдяки яким люди можуть реагувати на стресові потреби. Подолання викликів не є стратегією панацеї і може бути використано в будь-який час за будь-яких обставин. Люди по-різному долають стрес. Ефективною реакцією на стрес (що призводить до адаптації) є використання стратегії взаємодії зі стресором, яка може значно зменшити стрес. Неможливо подумати, що стресу можна повністю уникнути. Як ми вже бачили, сам стрес - це не обов'язково погана річ. Певний ступінь стресу в нашому житті є природним, і ми це враховуватимемо. Стрес, як правило, є природним результатом життя в реальному світі. Тільки використання неефективного способу боротьби зі стресом засмутить і принесе нещастя [8; 41].

## 1.2 Особливості стресових ситуцій персоналу освітньої організації та способи їх вирішення

Компетентна робота персоналу освітніх організацій, особливо вчителів, була і залишається однією з найбільш важких у емоційному плані. Пояснення цього явища полягає в тому, що такий вид роботи пов’язаний з несподіваним і неконтрольованим спілкуванням, нерегулярним графіком роботи та сильним почуттям особистої відповідальності вчителів. Однак, незважаючи на об'єктивний наголос на стрес в педагогічної діяльності, все ще є частина співробітників освітніх організацій, які можуть успішно справлятися зі стресом та підтримувати психічне та фізичне здоров'я [5].

В епоху соціальних та економічних змін, коли в суспільстві порушуються цінності і виникає багато суперечностей у вимогах освітньої діяльності, робота педагогічного колективу стає все складнішою. Деякі учасники цього процесу розглядають головним стан здоров’я дитини, інші вимагають глибших знань, інші надають пріоритет освіті, інші учасники дбають про якість виконаної роботи, а інші учасники взагалі про відносини з колективом. Але які б пріоритети не вибирав собі працівник закладу освіти, завжди знайдуться люди, незадоволені його роботою.

Недостатня винагорода за освітню роботу також посилила психологічний дискомфорт працівників навчальних закладів. Навіть нескромний працівник організації усвідомлює дисбаланс між енергетичною вартістю своєї роботи та компенсацією, яку отримує. Виходячи з цього розуміння, існує тривалий внутрішній конфлікт, який називається "моральне банкрутство". Цей конфлікт особливо серйозний для відповідальних та відданих працівників навчальних закладів. Вони опікуються дітьми, школярами та студентами, піклуються про стосунки між викладачами та персоналом і не можуть працювати, не віддаючись по повній.

Однак, незважаючи на об'єктивний акцент на стрес педагогічної діяльності, працівники навчальних закладів все ще можуть успішно справлятися зі стресом та підтримувати психічне та фізичне здоров'я.

Цей факт безперечно доводить, що навіть на таких емоційно напружених роботах, як педагог, негативний вплив стресу на організм можна подолати [5].

 Стрес - це захисна реакція організму, яка повинна допомогти йому подолати життєві труднощі. Виділення в крові спеціальних гормонів («глюкокортикоїдів») підвищує тонус м’язів, збільшує вміст глюкози та зменшує бажання спати. Але мобілізація цього організму ґрунтується на принципі «боротися - зараз, щоб лікуватися - пізніше». Тому ті самі гормони, які мобілізують організми для боротьби, паралізують функції, які не важливі в періоди стресу: по-перше, це впливає на імунну систему. Процес регенерації тканин переривається. Блокується виробництво статевих гормонів та гормонів росту.

Щоденна робота персоналу освітньої організації є важким тягарем на психічний стан педагогічного працівника, оскільки перед нею постійно стоять нові важкі завдання, і часу на роздуми немає. Можливо, тому майже третина працівників навчальних закладів вважають навчання «стресовим заняттям». До 80% працівників перебувають у дуже нервовому стані. Все це негативно впливає на діяльність працівників навчальних закладів, що призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб та «вигорання». Тому слід усунути стрес. Змінивши своє ставлення до реальності та контролюючи свої думки, ви можете зменшити або усунути стрес у своєму житті. Наше мислення має надзвичайну силу і має бути спрямоване на зменшення стресу, а не на збільшення стресу. Ви відчуваєте стрес тільки тоді, коли самі в це повірили. Ви безпомічні лише тоді, коли відчуваєте безпорадність. Коли ви будете впевнені, що виходу немає, ви опинитеся в ситуації, коли виходу немає.

Професійний стрес педагогів - це складна психофізіологічна реакція, яка є результатом суб’єктивної оцінки зовнішніх факторів (професійно-міжособистісних та професійного соціальних) внаслідок впливу внутрішніх факторів (міжособистісні стосунки). Професійна діяльність вчителя характеризується сукупністю конкретних джерел тиску, ці тиски спричинять появу професійного тиску [6].

Найбільший стрес, з яким стикаються працівники освітніх організацій, - це професійні фактори. Наприклад, студенти байдужі до навчання, батьки перекладають обов'язки на працівників навчальних закладів, низька заробітна плата, відсутність хороших відносин між працівниками закладу освіти, зниження репутації освітніх та педагогічних професій та відсутність завтрашнього дня. Серед особистісних характеристик, які стресують педагоги та майбутні вчителі, дослідники включають невротизм, тривогу, депресію, агресію та ригідність. Високий рівень екстравертності, емоційної стабільності, адекватної самооцінки, внутрішнього контролю, толерантності та задоволеності професійним вибором може призвести до стресостійкості працівників навчальних закладів. Водночас стійкість до стресів визначає психічне здоров’я вчителів, що є однією з важливих рис особистості педагогів у професії [6].

У зарубіжній літературі для визначення методу боротьби зі стресом використовують поняття "coping” – “копінг”, що означає долати.

Р. Лазарус та С. Фолкман вперше застосували поняття «coping behaviour» в психологічній моделі стресу і визначили його як суму когнітивних та поведінкових зусиль, які люди витрачають на зменшення наслідків стресу. Російська дослідниця С. К. Нартова-Бочавер зазначала, що, пояснюючи широке використання концепції копінгу, воно "існує на перетині двох очевидних тенденцій у сучасній психології особистості" [27]. По-перше, увага з суб’єкта переходить на ситуацію, в якій він функціонує в цілому, оскільки в багатьох випадках саме ця ситуація визначає логіку індивідуальної поведінки.

По-друге, це приклад ідеографічного підходу в психології, який зосереджується не на загальності та постійності особистості, а на властивій конкретності та мінливості конкретного індивіда в конкретних умовах.

Недавні світові дослідження показують, що інтерес людей до процесів копінгу зростає з кожним днем. У наш час копінг розуміється як широкий спектр особистої діяльності, починаючи з несвідомого психологічного захисту і закінчуючи цілеспрямованим подоланням кризових ситуацій.

Згідно з дослідженнями С.К. Нартової-Бочавер, існує кілька способів пояснити копінг. Виходячи з інтерпретації Р. Лазаруса і Фолькмана, копінг - як динамічного процес, його особливість залежить не тільки від ситуації, але і від стадії конфлікту, спричиненої зіткненням із зовнішнім світом.

Психологічне значення копінгу полягає в тому, що особистість ефективно адаптується до ситуації, яка викликає труднощі. Основним завданням копінгу є забезпечення та підтримка стану фізичного та психічного здоров’я та повна адаптація до суспільства.

Існує багато форм психологічного подолання, і кожна форма є специфічною. Також не існує визнаної класифікації. Але загалом, згідно з дослідженнями Р. Лазаруса та С. Фолькмана, всі форми реакції мають два основні напрямки:

1) навколишній світ все ще є проблемою;

2) до себе або до емоцій.

Дослідники А. Біллінг та Р. Муз запропонували ввести третій метод - уникнення [33].

Психологи Фолкман та Лазарус, засновники цього дослідження, називали копінг-стратегії «стратегіями боротьби з труднощами та вирішення стосунків із навколишнім середовищем».

Перша стратегія - конфронтація або протистояння ситуації: агресивне ставлення людини до важкого середовища проживання, яке розглядається ним як ворожа сила, яку необхідно перемогти та / або знищити. У персоніфікованому вигляді ця стратегія є ефективною: насправді існує конкретний об’єкт загрози, який припинить свою шкідливу дію після усунення. Тоді все нормально: енергія протистояння чітко спрямована і спрямована, щоб забезпечити максимальний ефект.

Однак через таку стратегію людина часто порушує закон, заснований на принципі "око за око". Якщо загроза не буде персоналізованою, застосування цієї стратегії призведе до "проти вітряка".

Друга стратегія - дистанціюватися від проблеми або відкласти проблему. Людина, яка намагається розглянути проблему, схожа на вживання алкоголю, що корисно, наприклад, під час спілкування з так званим «психологічним вампіром». Тому що, якщо ми не думаємо, що це справжній об’єкт і не реагуємо бурхливо, ми позбавляємо його енергії і тим самим зневажаємо його зусилля - тобто ми виграли битву. Однак, якщо така стратегія застосовується неправильно, наприклад, якщо вона обрана в якості протидії, коли хтось або кохана людина має серйозну хворобу, це може закінчитися дуже поганими результатами.

Третя форма реагування - стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття та поведінку. Вона також служить двом цілям: як правило, вона є дуже ефективною і дуже корисною у випадку форс-мажорних обставин, таких як стихійні лиха, техногенні катастрофи та терористичні. Однак у випадку блефу суперника цей метод набагато менш ефективний, і суперника слід лише залякувати силою. Тут контроль за гнівом приносить більше шкоди, ніж користі: ворог може вчинити наступальні дії та прийняти слабку поведінку супротивника. Крім того, їх емоційна «надмірна регуляція» може призвести до перевтоми та психосоматичних захворювань.

Четверта стратегія - шукати соціальної підтримки та звертатися за допомогою до інших. У разі сильного горя це дуже необхідно і ефективно, адже не кожен може перетерпіти нещастя сам. Однак соціальна терапія є потужною та розумною лише тоді, коли щось надзвичайне трапляється. Однак, якщо ця стратегія використовується часто, то якщо людина не хоче самостійно нести будь-який тягар - це свідчить про те, що вона не може вирішити проблему та певний інфантилізм.

П’ятий варіант - це стратегія прийняття відповідальності. Це шлях сильних і зрілих людей, і він включає визнання їх помилок та їх аналіз, щоб не допустити їх повторення. З цією стратегією існує лише одна небезпека: надмірно відповідальні люди можуть пройти цей довгий шлях і стати відповідальними за все, як піонери. Хоча в цьому світі все у ​​наших можливостях: стихійні лиха та раптові хвороби близьких людей поза нашим контролем, і нести важку відповідальність майже за все, пряма дорога до невротичних розладів.

Інший спосіб - це стратегія планування вирішення проблем: тобто складання плану порятунку та суворе дотримання плану. Переваги цього методу очевидні, особливо у випадку безпосередньої небезпеки, недоліки такі ж, як і в попередній версії - коли ситуація поза нашим контролем, метод не буде працювати.

 Сьома стратегія - це активна переоцінка того, що відбувається. Будь-яку подію, навіть саму несприятливу подію, можна переоцінити позитивно, щоб зрозуміти деякі її значення та позитивні моменти.

Восьмою стратегією є уникнення (або перенесення) відповідальності. Це уникнення ситуацій або спілкування; такий тип реакції ніколи не є ефективним і показує наївність інфантилізму у людини [27].

Ще одним важливим способом зняття психічного напруження є включення почуття гумору. Суть почуття гумору полягає не в тому, щоб читати і відчувати, де знаходяться комічне, а в тому, щоб сприймати серйозні речі як комічне, тобто мати можливість розглядати ці неприємності як тривіальні і не варті серйозної уваги, а також вміти працювати в складних ситуаціях, вміти посміхнутися або посміятися у тяжкій ситуації. Сміх викликає зменшення тривожності; коли людина сміється, її м’язи менш напружені (розслаблені), а серцебиття нормалізується [1].

Звернемося до однієї з теорій гумору, розробленої вченими. Часто гумор відіграє важливу когнітивну, емоційну та соціальну функції для зменшення стресу та боротьби зі ним. Однією з найбільш впливових теорій, що пояснюють її когнітивну основу, є теорія невідповідності. Стресори зазвичай невідповідні, оскільки вони не відповідають нашій логіці та звичним очікуванням. Однак теорія показує, що гумор можна використовувати для корекції сприйняття людей і навіть для збільшення задоволеності невідповідностями, тим самим зменшуючи сприйняту загрозу та шкідливі наслідки стресу [7]. Порівняно з тими, хто не має настільки високий рівень почуття гумору, люди, що жартують, розглядають стрес як більш позитивну проблему та демонструють більші розумові здібності, які можуть скоригувати свої очікування від наслідків, підтримуючи більш реалістичні стандарти самооцінки.

Коли справа стосується стресу на робочому місці, особливу увагу приділяють гумору. Іноді добре посміятися на роботі - незалежно від ситуації, це хороший спосіб контролювати себе. Оскільки важко передбачити, коли рівень стресу вийде з-під контролю, безумовно, є гарною ідеєю бути готовим використовувати гумор для зняття напруженого робочого середовища. Хоча сміх може не замінити справжню роботу, навчитися правильно вбудовувати сміх у робоче середовище може мати багато позитивних результатів.

## 1.3 Гумор як ресурсна стратегія опанування професійним стресом

Дослідження гумору як стратегії подолання стресу стає все більш популярним не лише в зарубіжних країнах, а й у вітчизняній психології. Існує декілька основних напрямків дослідження феномену гумору, і через велику кількість методів дослідження результати важко порівняти [15].

Гумор - доброзичливе та глузливе ставлення до чогось, спрямоване на викриття вад; фізична або словесна поведінка, спрямована на те, щоб розсмішити; психічний стан; настрій людини.

Слово гумор має давньогрецьке коріння. У стародавній медицині стан людини описується співвідношенням чотирьох рідин (крові, лімфи, жовтої та чорної жовчі), які називають «гумором» (гуморальний). Пропорція та координація цих рідин визначає здоров’я та добробут людини.

Почуття гумору - здатність людини розуміти гумор. Це додає людям впевненості та оптимізму. У крайньому випадку це викликає почуття переваги та сили над приниженим об’єктом.

 Гумор має різні форми: сатира, суперечність чи насмішка, сатира, сатира, сатира, анекдоти, жарти, каламбури тощо. Чорний гумор - це особливий вид гумору. Окрім тексту, гумор можна також зобразити графічно – карикатури, шаржі тощо.

 Інструмент гумору - це жарт. Зазвичай, добре продуманий жарт може зняти напругу, смуток або страх. Однак якщо ви пожартуєте над кимось, це може не тільки принести радість, але і стати актом агресії, бо в цьому можна побачити злісні образи та образи. Тому зазвичай дозволяються лише жарти, пов’язані з добре знайомими людьми, які розглядають це як знак впевненості у собі, що дає людям можливість критично розглянути себе ззовні. У цьому випадку відносини між людьми ще більше зміцняться. В іншому випадку цей жарт, особливо висловлений публічно, вважається особистою образою і спонукає до появи ворожих стосунків між людьми. З вищевказаних причин сміх - це і зло, і добро. Те саме можна сказати про жартівника [10].

Почуття гумору широко розглядається як специфічна форма захисту. У вузькому розумінні це захисний механізм у широкому розумінні психоаналізу - почуття гумору як копінг, механізм протистояння індивіда різним негативним впливам навколишнього середовища. Велика кількість праць присвячена адаптаційній ролі гумору в емоційних стресах, агресивності, психічних та фізичних захворюваннях [45].

Існує оптимістична думка, що гумор є загальним терапевтичним фактором. Від навчання дотепності до клоунади в онкологічних лікарнях, різні терапії, пов’язані з гумором, стають все більш популярними. Існують міжнародні асоціації, які пропагують цей метод у лікуванні багатьох захворювань, наприклад, Американська асоціація терапевтичного гумору (AATN-American Therapeut Humor Association) [15].

Дослідження, що доводять адаптивну роль гумору, отримало відгук більшості громадськості. Є дані, що почуття гумору може зменшити чутливість до болю, допомогти впоратися зі стресом та агресією, допомогти подолати тривогу та тиск, допомогти адаптуватися до екстремальних умов та покращити ефективність лікування різних захворювань.

У своїй статті про терапевтичну функцію гумору Мартін зазначив, що сприйняття гумору може впливати на здоров'я за допомогою різних механізмів:

1) через фізіологічні зміни, які відбуваються під час сміху,

2) через позитивний емоційний стан,

3) через гумористичний погляд на життя,

4) підвищення соціальної пристосованості та соціальної підтримки (почуття гумору збільшить соціальну привабливість людини).

Ось чому різноманітні тренінги з розвитку гумору стали настільки популярними сьогодні [22, 45].

У психотерапевтичних дослідженнях гумору існує чотири взаємопов’язані сфери. Почуття гумору розглядається як:

1) показник психічного здоров’я та ефективності психотерапії;

2) ціль психотерапії, у зв’язку з чим обговорюються такі питання, як відсутність гумору у людини, та виділення етапів розвитку гумору в онтогенезі чи процесі психотерапії;

3) специфічний прийом психотерапії;

4) специфічний метод психотерапії.

Діагностичним критерієм психотерапії, як правило, є здатність людини оцінювати жарти терапевта або власні жарти. Більшість психотерапевтів вважають, що наявність достатнього почуття гумору є необхідним атрибутом здоров'я.

Важливо підкреслити когнітивний компонент гумору. Коли ви висміюєте питання, ви ставите його в новому ракурсі: ви починаєте бачити абсурдні та цікаві аспекти його, і ви отримуєте контроль над ним.

Гумор і сміх також дозволяють нам опосередковано висловлювати почуття, які важко висловити безпосередньо, тому це часто є зброєю груп меншин [23].

Різні галузі психологічних досліджень почуття гумору можна розділити за темами досліджень:

1) психофізіологічна функція,

2) психічна функція,

3) психологічна функція (механізм захисту або стратегія подолання),

4) особистісні характеристики.

Психофізіологія гумору включає вивчення таких явищ, як посмішку і сміх, фізіологічні зміни, пов’язані з ними. П. Екман та В. Фрізен показують, що щира посмішка може забезпечити належну роботу м’язів навколо очей та рота. Хоча сміх активізує багато інших м’язів обличчя, точна кількість ще не визначена, але ці ж м’язи становлять вираз обличчя сміху.

Однак сміх характеризується зниженням м’язового тонусу і розслабленням. Сміх збільшить частоту серцевих скорочень, збільшить артеріальний тиск, збільшить глибину видиху і амплітуду дихальних рухів. Сміх і щира посмішка пов'язані з певною розумовою діяльністю: діяльність лівої півкулі мозку є більш домінуючою, ніж права мозку [15].

З практичної точки зору найцікавішими є численні дослідження, засновані на терапевтичній гіпотезі сміху. Фізіологічні зміни, що відбуваються при сміху, призводять до зниження чутливості до болю, тим самим підвищуючи стійкість імунної системи. Наприклад, було показано, що при перегляді жартівливих фільмів секреція імуноглобуліну А (IgA) у слині збільшується [42]. Дані про вплив сміху на гормональну активність стимулювали появу багатьох імунологічних та ендокринних досліджень, які показують, що під час сміху спостерігається близько 18 фізіологічних змін [45].

Вивчення гумору як психологічної функції, що взаємодіє з іншими психологічними функціями, є основою всіх психологічних досліджень у цій галузі. Гумор включає мудрість як інтелектуальну складову, радість та емоції, а також фізіологічні та поведінкові компоненти. Питання в тому, який фактор визначає деталі почуття гумору у багатьох духовних явищах [36].

А.Н. Лук називає гумор інтелектуальною перевагою, а емоції почуттям гумору. Цей поділ не може вирішити проблему. Очевидно, що розум та емоції важливі для сприйняття смішності, але гумор є самостійною психологічною функцією і не обмежується цими двома поняттями [20].

Цікаві міркування подає В. Рух. Він вважає, що деталі почуття гумору можна визначити лише шляхом аналізу конкретних переживань, які він називає почуттям гумору. Почуття гумору - це емоційний будівельник, який визначає тимчасове підвищення бадьорості, що відображається на рівні поведінки, фізичних та емоційних переживаннях і виробляється у відповідь на гумор та інші стимули. Іншими словами, це якість радості, котра тісно пов’язана з почуттям гумору.

На думку В. Руха, слід розрізняти почуття смішного («смішинка в рот попала»), пов’язаним з веселими емоціями, та почуття смішного, характерним для гумору. Почуття гумору - це специфічна реакція на сприйняття гумору, яка характеризується короткою тривалістю, обмеженим часом та чітким завершенням. Тривале сприйняття гумору та повторення відповідного почуття гумору можуть призвести до радісного настрою. З іншого боку, гарний настрій сприяє почуттю гумору.

С. Ликон писав, що сприйняття жарту пов’язане з емоційним фоном, який створюється не лише змістом самого жарту, а й загальними емоціями, сформованими навколишнім оточенням. Аналізуючи гумор як стимул, що викликає почуття гумору, він повинен звернутися до когнітивного механізму: сприйняття суперечностей. Він звернувся до теорії гумору класичної філософії: теорій збудження, зверхності та протиріччя.

Дослідження інтелектуального механізму гумору в сучасній психології базується на загальних дослідженнях творчого мислення та креативності. Люди думають, що жартівлива та не жартівлива дотепність - це одна і та сама інтелектуальна здібність. А.Н. Лук виділив етап створення дотепного висловлювання: накопичення матеріалу на конкретну тему, період підсвідомо-інтуїтивного пошуку необхідних асоціацій та критична оцінка результатів [20].

А.Н. Лук має одну з найуспішніших класифікацій дотепних висловів. Він виділив неправильне протиставлення, помилкові зусилля, абсурд, нісенітницю, поєднання стилів, навіювання, подвійну інтерпретацію, іронію, випадкове порівняння, повторення та парадокс. На думку А.Н. Лука, загальним пунктом поєднання цих технологій є відхилення від формальної логіки. Мудре мислення передбачає розрив логіки на рівні значення та встановлення логічних зв’язків на вищому рівні абстракції. Це суть дотепності і схожість з науковим (творчим) мисленням [20].

М. В. Мусійчук ілюструє цю ідею шляхом порівняльного аналізу жартівливих виразів і так званих суперечливих проблем (тобто складних проблем, що вимагають нестандартних, творчих методів). Дж. Гілберт та М. Малкей вивчали гумор вчених і довели, що їхня здатність жартувати тісно пов’язана з їх здатністю робити наукові відкриття [4].

Тому в процесі гумору ми можемо розрізнити когнітивний та емоційний компоненти, оскільки вони не завжди взаємозалежні. Повне когнітивне розуміння жартів не обов’язково пов’язане з почуттям гумору, навпаки, воно може бути спричинене не лише когнітивним розумінням гумору, але й іншими стимулами.

Р. Уайр і Дж. Коллінз запропонували найбільш повну і чітку психологічну теорію гумору. Вони пропонують розглянути пізнавальний процес гумору в когнітивному процесі загальної соціальної інформації. Однак вони вважають, що когнітивний механізм, що стоїть за почуттям гумору, однаковий, незалежно від типу гумору чи використовуваних навичок [43].

## Висновок до першого розділу

Провівши дослідження гумору як опановуючої поведінки в стресових ситуаціях, як копінг-стратегії, ми можемо прийти до висновку, що темп життя останнім часом дуже змінився. Через швидкі зміни умов життя люди зазнають величезного психологічного тиску, що посилює їхню психічну діяльність. Це пов’язано з необхідністю засвоювати та обробляти великі обсяги інформації. Тому виникає проблема емоційного напруження та перенапруження фізіологічної системи організму під впливом емоційних факторів, зокрема стресів. Стрес - це психічна та емоційна реакція людини на будь-яку ситуацію (як фізичну, так і емоційну).

Г. Сельє вважав, що коли людина попадає в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до наслідків стресу, процес проходить в три фази: Фаза тривоги. Це перша стадія стресових стимулів. Наявність цього подразника може спричинити багато фізіологічних змін: дихання людини прискорюється, тиск трохи підвищується, а пульс посилюється. Фаза опору. Настає тоді, якщо джерело стресу продовжить працювати. Тоді організм захищається від стресів і споживає «резервну» силу з найбільшим навантаженням на всі системи організму. 3. Фаза виснаження - якщо стрес зберігається і людина не може адаптуватися, це може вичерпати ресурси організму. Вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть навіть спричинити хворобу або навіть смерть. Тому необхідно знати, як боротися зі стресовими ситуаціями.

Саме завдяки пошукам відповідей на цю проблему було визначено вісім стратегій опанування труднощами та врегулювання взаємסвідносин з навколишнім середовищем. Перша стратегія - конфронтація або протистояння ситуації: агресивне ставлення людини до важкого середовища проживання, яке розглядається ним як ворожа сила, яку необхідно перемогти та / або знищити. Друга стратегія - дистанціюватися від проблеми або відкласти проблему. Третя форма реагування - стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття та поведінку. Четверта стратегія - шукати соціальної підтримки та звертатися за допомогою до інших. П’ятий варіант - це стратегія прийняття відповідальності. Інший спосіб - це стратегія планування вирішення проблем: тобто складання плану порятунку та суворе дотримання плану. Сьома стратегія - це активна переоцінка того, що відбувається. Восьмою стратегією є уникнення (або перенесення) відповідальності. Плюс додатковою стратегією стала активізація почуття гумору. Оскільки важко передбачити, коли рівень стресу вийде з-під контролю, безумовно, є гарною ідеєю бути готовим використовувати гумор для зняття напруженого робочого середовища. Хоча сміх може не замінити справжню роботу, навчитися правильно вбудовувати сміх у робоче середовище може мати багато позитивних результатів.

# РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ ЯК ОПАНОВУЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД ПЕРСОНАЛУ ОСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

# 2.1. Стратегія та методи дослідження

Ціль нашого психологічного дослідження — емпірично довести, що почуття гумору може використовуватись персоналом освітніх закладів як захисний механізм в стресових ситуаціях, як опановуюча поведінка.

Дослідження проводилося протягом 2019-2020 років у три етапи.

На першому етапі (2019 – перша половина 2020 року) здійснювалось теоретичне вивчення підходів та наукових доробок щодо проблеми розвитку почуття гумору як опановуючої поведінки серед персоналу освітніх організацій; формулювання теоретичного підґрунтя як основи подальшого емпіричного дослідження.

На другому етапі (2020 рік) відбувався підбір психологічного інструментарію емпіричного дослідження. Щоб довести гіпотезу щодо припущення, що почуття гумору є однією з умов вироблення особистістю ефективних копінг-стратегій опанування професійним стресом було підібрано чотири методики та анкета, на основі результатів яких і базуються висновки щодо її достовірності: анкета «Стреси в діяльності та спілкуванні» (додаток 1), дослідження рівня почуття гумору [10], самооцінка стійкості до стресу [19], визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях [37], дослідження рівна життєстійкості [17].

На третьому етапі, було проведене емпіричне дослідження.Емпіричне дослідження проходило в чотири етапи:

І - пілотне дослідження стресогенності освітнього середовища

ІІ — визначення рівня почуття гумору у освітян

ІІІ — визначення рівня стійкості до стресу та копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

IV – статистичний аналіз взаємопов’язаності почуття гумору та стресостійкісті персоналу освітніх організацій з використанням методу кореляційного аналізу.

На четвертому етапі (2020 рік) здійснювалось обґрунтування отриманих висновків, систематизація та оформлення результатів дослідження, розроблялися методи і прийоми розвитку почуття гумору у персоналу освітньої організації.

Для реалізації мети дослідження було сформовано репрезентативну вибірку, яка презентує генеральну сукупність – персонал освітньої організації.. Загальний обсяг досліджуваної вибірки склав 76 освітян: вихователі ДНЗ, вчителі початкових класів, вичтелі основної та профільної школи, керівники НЗ, шкільні психологи та соціальні педагоги.

**Характеристика методів емпіричного дослідження.**

**І. Анкета «Стреси в діяльності та спілкуванні».** Нами було використано анкету, розроблену доц. Щоткою О.П. для аналізу стресогенності освітнього середовища, зокрема виявлялися системи взаємодії в яких персонал освітньої організації найчастіше відчуває напругу, стрес, зіштовхується з конфліктами (додаток 1).

**ІІ. Дослідження розвитку почуття гумору.** Для дослідження рівня розвитку почуття гумору була підібрана методика Домбровської С.І., Леонт’єва Д.А. «Визначення рівня та типу почуття гумору» [10], яка дозволяє не лише визначити рівень розвитку почуття гумору за показниками низький, середній та високий рівні, але й виявити типи розвитку гумору: здатність до сприйняття гумору, здатність до виробництва гумору, спрямованість гумору на себе (інтрапунитивність гумору), спрямованість гумору на інших (екстрапунитивність гумору). Класифікація типів почуття гумору базується на аналізі авторами літератури, присвяченій гумору (Мартин Р., Меткалф С., Фелибл Р.) [22], [23].

Відмінність індивідуальних характеристик гумору в здатності до виявлення гумору та його сприйняття є традиційним в психології та належить Фрейду [38], та експліцирувалось Меткалфом и Феліблом в розрізненні «юмороптики» та «юморобики» [22]. Як зазначається авторами даної методики, найвищою формою виявлення гумору є спрямованість гумору на себе [10].

При створенні методичної розробки даного тесту на визначення рівня та типу почуття гумору була використана структура тестів, найбільш чітко представлена в відомому тесті соціалізованої особистості М.І. Рожкова, в якому запитання регулярно чергуються, а відповіді заносяться в структурований бланк для відповідей.

Методика на визначення рівня та типу розвитку почуття гумору складається з двадцяти тверджень. Досліджуваний має оцінити наскільки кожне твердження підходить саме йому за чотирьох бальною шкалою (4 – завжди, 3 – часто, 2 – іноді, 1– рідко, 0 – ніколи) (додаток 1).

По рядкам вираховується середній результат: рядок 1 — здатність до сприйняття гумору, рядок 2 — здатність до виробництва гумору, рядок 3 — спрямованість гумору на себе, рядок 4 — спрямованість гумору на інших.

Якщо отримані показники становлять більше трьох, то можна говорити про високий рівень виявлення гумору, якщо не менше двох — середній ступінь, менше двох — можна припускати, що досліджуваний має низький рівень почуття гумору в цілому та за певним показником.

**ІІІ. Дослідження стрес-опановуючої поведінки персоналу освітньої організації.**

**Тест «Самооцінка стійкості до стресу»**. Для дослідження рівня стійкості педагога до стресу був підібраний тест Лозниці В. С. «Самооцінка стійкості до стресу» [19]. Даний тест призначений для визначення стересостійкості широкої аудиторії. Він підходить підходить багатьом віковим групам, так як охоплює твердження з декількома варіантами для різних вікових груп. Наприклад, перше твердження можна сформулювати, як «Мене недооцінюють в колективі», сімнадцяте – «Я відчуваю страх, що втрачу роботу».

Я вважаю цей тест доречним для даного психологічного дослідження. По-перше, він надає змогу оцінити рівень стресостійкості педагогів за шкалою: низький, середній та високий рівні, по-друге, він є легкий в проведенні та підрахунку результатів.

Цей тест має лаконічну та зрозумілу інструкцію (додаток 2). Перевага тесту Лозниці на визначення рівня стійкості до стресу в тому, що твердження представлені в таблиці, педагоги можуть вибирати самостійний темп роботи з тестом відповідно до свого темпераменту та якостей характеру, швидкості реакції та інших психологічних факторів, що якісно впливає на достовірність результатів.

Цей тест використовувався багатьма психологами для дослідження стресостійкості людини з різними цілями, зокрема Максименком С.Д., Карамушко Л.М. та Зайчиковою Т.В. для дослідження синдрому «професійного вигорання».

**Опитувальник для визначення типів стрес-опановуючої поведінки.** Для визначення копінг-поведінки персоналу освітньої організації у стресових ситуаціях був обраний тест, розроблений канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом, М. Паркером в 1993 році, який до вітчизняної вибірки адаптувала Крюкова Т.А. [37]. Завдяки ньому можна визначити показники орієнтації на вирішення завдання, орієнтації на емоції, на уникнення, відволікання (додаток 3).

**Тест життєстійкості.** Щоб визначити міру здатності персоналу освітньої організації витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності, був обраний тест життєстійкості (додаток 4), розроблений американським психологом Сальваторе Мадді, який в 2006 році адаптували Д.А.Леонт’єв і Є.І.Рассказова [17].

# 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

1. **Оцінка стресогенності освітнього середовища.** За результатами проведення анкетування, було встановлені такі попередні (сирі) результати: 34 досліджувані відчували найбільше напруження, коли були класними керівниками під час практики або зараз працюють за фахом; 18 людей відчували напругу, коли взаємодіяли з учнями; 12 людей – з батьками; 10 людей – з вчителями. 1 людина відчувала найбільше напруження при виступі перед колегами, а інша – коли взаємодіяла з управлінням освіти).

Відсотковий аналіз відповідей респондентів відображений на діаграмі 2.1. Діагорама відображає найбільш стресогенні ситеми, серед них – це взаємодія персоналу з керівниками, учнями та їх батьками.

**Рис. 2.1. Стресогенність професійної взаємодії персоналу освітніх організацій**

1. **Визначення ролі гумору в опануванні стресовими ситуаціми з точки зору освітян.** В ході анкетування було виявлено, що саме допомагає людям подолати стрес: 67 людей вибрали варіант «Прогулянка на свіжому повітрі»; 54 людини вибрало варіант «Спілкування з друзями»; 52 людини – «Творча діяльність»; 43 – «Релаксація».

У відсотковій пропорції (Рис.2.2.) чітко помітно, що способи освітян справлятися зі стресом є доволі дієві та первірині: спілкування з іншими людьми, творча ативність, спілкування з природою та використання технік реалаксації. Отже, у наших респондентів є різні методи та способи подолання стресу. Більшість опитуваних віддає перевагу прогулянкам на свіжому повітрі, щоб подолати стрес. Адже на їхню думку, це найкращий варіант побути наодинці зі своїми думками. Інші віддають перевагу спілкування з друзями. Це допомагає їм не замикатись, не тримати в собі тривогу, гнів. Вони вважають, що це допоможе краще і швидше заспокоїтись та знайти вихід зі стресової ситуації. Частина досліджуваних віддають перевагу творчій діяльності, адже, на їхню думку, хобі або якісь заняття – це кращий спосіб для розвантаження своїх думок та заспокоєння. Інші вибирають можливість просто відпочити, релаксувати.

Щодо використання гумору, то лише 8% опитаних констатували, що цей спосіб допомагає їм опанувати собою в ситуації стресу та приступити до вирішення проблеми.

**Рис. 2.2. Гумор серед типових способів подолання професійного стресу персоналом освітніх організацій**

Досліджуваним було запропоновано висловити свою думку щодо того наскільки гумор корисний вчителю в стресових ситуаціях. Більшість опитаних освітян відмічають помірну цінність гумору (Рис. 2.3.). Отже, респонденти вважають, що почуття гумору не завжди може допомогти боротися зі стресом, навіть педагог з дуже гарним почуттям гумору може себе не з контролювати в стресовій ситуації. Однак, 15% опитаних все ж, відмічають, що гумор – це велика сила проти стресу, вірять в отримізм як неодінний ресурс протидії стресам на роботі.

**Рис. 2.3. Оцінка освітянами цінності ресурсу гумору для протидії професійному стресу**

Результати всіх чотирьох тестів представлені в таблиці (додаток 6).

1. **Оцінка розвитку почуття гумору у персоналу освітніх організацій.** За результатами проведеної методики Домбровської С.І., Леонт’єва Д.А. на дослідження рівня та типу розвитку почуття гумору, було встановлено, що в 7 чоловік — високий рівень розвитку гумору, в 31 — середній, в 7 — низький. В відсотковому відношенні це виглядає так: 30%:45%:25% (7:45\*100%=15,6%, 31:45\*100%=68,8%, 7:45\*100%=15,6%).

На рисунку 2.4. показано, що в досліджувані й вибірці переважає средній рівень розвитку почуття гумору. Високий рівень властивий тільки 15% досліджуваних.

**Рис. 2.4. Рівень розвитку почуття гумору у персоналу освітніх організацій**

Ця методика дозволяє також визначити тип розвитку почуття гумору. В ході емпіричного дослідження виявилось, що у більшості досліджуваних більш розвинутою є здатність до сприйняття гумору у порівнянні зі здатністю до виробництва гумору. У відсотковому відношенні це становить відповідно: 69% та 24%. 7% людей мають однакові результати. (31/45\*100%=69%, 11/45\*100%=24%, 3/45\*100%=7%).

 Щодо таких типів гумору як спрямованість гумору на себе та спрямованість гумору на інших, то у досліджуваних сильно розвинута спрямованість гумору на себе. У 35 (78%) чоловік — спрямованість гумору на себе, у 3 (7%) — спрямованість гумору на інших. У 7-ми чоловік ці типи гумору розвинуті однаково (Рис. 2.5).

**Рис. 2.5. Результати дослідження типів почуття гумору у відсотковому відношенні**

Отже, найбільш сформований в досліджуваній вибірці є гумор, спрямований на себе та здатність сприйняття гумору, тоді як здатність створювати гумор та його спрямовувати на переконструювання ситуації, зменшення її цінності є дуже слабо сформована у досліджуваних.

1. **Самооцінка стресостійкості персоналу освітньої організації.** Аналіз отриманих емпіричних даних щодо самооцінки рівня стресостійкості засвідчив, що більшість, 60%, досліджуваних мають середній рівень стресостійкості, 40% — високий, 0% — низький (Рис. 2.6).

**Рис. 2.6. Результати емпіричного дослідження самооцінки рівня стійкості до стресів персоналу освітніх організацій**

1. **Копінг-стратегії освітян у стресових ситуаціях.** У результаті проведеного емпіричного дослідження щодо визначення копінг-стратегій у стресових ситуаціях було виявлено, що домінуючим є копінг, орієнтований на вирішення задач, хоча персонал освітніх організацій також застосовує таку стратегію як уникання і лише деякі з них мають переважаючою стратегію, орієнтовану на емоції. Хоча, за результатами тесту С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, персонал застосовує багато стратегій опанування стресовими ситуаціями; і хоча домінуючою може бути одна стратегія опанування в стресовій ситуації, інші види копінгу також задіяні. Лише 4,4% опитуваних мають однакові результати по деяким копінг-стратегіям (рис. 7).

**Рис. 7. Копінг-стратегія у стресовій ситуації**

75,6% опитуваних обирають копінг, орієнтований на вирішення задач, 13,3% намагають справлятися зі стресовими ситуація за допомогою уникання, в 6,7% персоналу освітніх організацій спостерігається копінг, орієнтований на емоції.

1. **Життєстійкість.** За результатами проходження тесту Мадді на дослідження рівня життєстійкості, було встановлено, що в 18 чоловік — високий рівень життєстійкості, в 22 — середній, в 5 — низький. Отже, 40 % освітян мають високу життєстійкість, 49% - середню життєстійкість, і лише 11% - низьку (рис. 8.). Можливо, ті хто обирають та залишаються в цій сфері є загалом життстійкими людьми, однак, можуть мати вразливість конкретних професійних стресів.

**Рис. 8. Рівень життєстійкості персоналу освітньої організації**

1. **Кореляційний аналіз отриманих даних.** Для статистичного аналізу отриманих даних було застосовано кореляційний аналіз Пірсона, він дозволяє з’ясувати міру пов’язаності рівня почуття гумору та стрес-опановуючої поведінки професіонала. В результаті обрахунку коефіцієнту кореляції було побудовано таку матрицю результатів:

Таблиця 1. Матриця результатів обрахунку кореляції між показниками почуття гумору та показниками стрес-опановуючої поведінки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | Здатність до сприйняття гумору | Здатність до виробництва гумору | Спрямованість гумору на себе | Спрямованість гумору на інших | Загальний показник рівня розвитку гумору |
| Стресостійкість  | -0,07 | -0,005 | -0,04 | 0,3 | 0,05 |
| Копінг, орієнтований на вирішення задач | 0,02 | 0,33 | 0,2  | -0,08 | 0,15 |
| Копінг, орієнтований на емоції | -0,2 | -0,03 | 0,0002 | 0,058 | -0,04 |
| Копінг орієнтований на уникання | 0,04 | 0,18 | 0,06 | -0,08 | 0,069 |
| Життєстійкість | 0,05 | -0,02 | 0,11 | -0,2 | -0,03 |

Отримані результати дозволяють зробити декілька висновків:

1. Почуття гумору та стрес-опановуюча поведінка особистості є взаємопов’язаними на рівні тенденції, оскільки максимальна тіснота взаємозв’язків зафіксована лише на рівні 0,33.
2. Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,3) виявлено між спрямованістю гумору на інших та стресостійкістю особистості. Це означає, що переоцінка ситуації, зниження значущості події чи цінності людини найбільше сприяє стійкості особистості у стресових ситуаціях.
3. Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,33) виявлено між показниками здатності до виробництва гумору та копінгом, орієнтованим на вирішення задач. Це означає, що здатність до продукування гумору пов’язана з активною поведінковою стратегією, коли людина намагається використати усі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Отже, гіпотеза про взаємопов’язаність ресурсів гумору та стресостійкістю, стрес-опановуючою поведінкою підтвердилась. За нашими даними, здатність пожартувати над ситуацією, але не над собою, укріпляє стресостійкість особистості. Люди, які здатні створювати гумор, продукувати веселі речі, схильні застосовувати активні стратегії опанування стресом, інтегрують всі доступні ресурси за для вирішення проблеми.Однак, саме ці типи очуття гуморе (спрмованість на інших, виробництво гумору) є мало сформованими у наших досліджуваних.

# 2.3. Гумор та психологічне здоров’я персоналу

# Психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій

Проблема професійного здоров'я є об'єктом розгляду вчених протягом тривалого часу. У професіях, пов'язаних з системою відносин «людина-людина», значну роль відіграє орієнтація на іншого, як учасника взаємодії. Успішність діяльності педагогічного персоналу багато в чому залежить не тільки від того, як ці люди вміють координувати свою поведінку, вчинки, висловлювання, емоції і почуття, а й від стану фізичного, духовного і соціального благополуччя. Все це, в кінцевому рахунку, впливає на успішність спільної праці кожного з персоналу освітньої організації, учнів, студентів [3].

Професію педагога, наприклад, відносять до професії підвищеного ризику по частоті виникнення невротичних і психосоматичних розладів. До числа причин відносять, як правило, підвищену тривалість дня, високу нервово-психічну напруженість і соціальну відповідальність. Ці характеристики є серйозною професійною особливістю праці персоналу закладу освіти.

Слід зазначити, що дана особливість набуває особливої ​​значущості в сучасних умовах розвитку системи освіти, яка характеризується різкими і глибокими інноваційними перетвореннями.

Саме тому проблему професійного здоров'я педагога за ступенем значущості слід розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації. Це обумовлено тим, що, по-думці Л.М. Мітіной, «від здоров'я нації в величезній мірі залежить здоров'я підростаючого покоління, майбутнє країни» [24].

Також автор вказує на те, що професійне здоров'я педагогічного персоналу - основа ефективної роботи сучасного освітнього закладу і його стратегічна проблема саме і визначає його як здатність організму педагогів зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток працівників закладу освіти в усіх умовах протікання професійної діяльності.

Основу професійного здоров'я становить психічне здоров'я як міра здатності педагога виступати активним і автономним суб'єктом власної життєдіяльності в світі, що змінюється. Виходячи з даного визначення, стає важливим розгляд особливостей працездатності та компетентності.

Працездатність педагогічної праці пов'язана з реалізацією професійної діяльності персоналу освітніх організацій, яка спрямована на організацію освітнього процесу та формування особистості того, хто навчається. Тому будь-який навчальний заклад, зацікавлений ​​в успішності протікання освітнього процесу і підвищення ефективності педагогічної праці, має створювати певні умови, спрямовані на забезпечення ефективної діяльності педагога і збереження його професійного здоров'я [31].

Працездатність педагогічного працівника - це його потенційна здатність протягом уроку, навчального дня, тижня, року з певною ефективністю виконувати максимально можливу кількість роботи (проведення уроків, організація факультативних занять, виховні заходи, організація класного колективу і педагогічно цілеспрямоване управління його діяльністю і т.д. ).

У деяких ситуаціях, особливо при високому рівні мотивації, працездатність може зберігатися при несприятливих психофізіологічних властивостях. Це відбувається за рахунок використання функціональних резервів організму і збільшення напруженості регуляторних механізмів. У цьому випадку висока працездатність підтримується протягом дуже короткого часу через швидко наростаючого рівня втоми і виснаження резервів. Подібні ситуації можуть приводити до зриву адаптаційних функцій організму, для їх відновлення буде потрібно значно більше часу і коштів [30].

Підтримка професійного здоров'я працівника закладу освіти можлива тільки в певних умовах, відповідальність за створення яких знаходиться в сфері діяльності керівника освітнього закладу. Адже саме від директора школи залежить:

* рівень забезпеченості робочого місця (кабінет, обладнаний сучасними інформаційними засобами, такими як інтерактивна дошка, комп'ютер, мультимедійна установка, що відповідають вимогам безпеки; сучасні дидактичні посібники, інноваційні методичні розробки тощо), що знижує навантаження при підготовці і проведенні заняття, а також дозволяє зменшити монотонність діяльності, забезпечити різноманітні методи педагогічної діяльності;
* чіткість і конкретність складання планів роботи і своєчасне доведення їх до кожного педагога, що прибирає фактор невизначеності, а також унеможливлює появи домислів, чуток і пліток, що створюють психологічний дискомфорт;
* єдність і однозначність вимог до працівника освітньої організації (наявність «подвійних стандартів» приводить до напруги у відносинах між колегами, що безпосередньо відбивається на стані їх здоров'я);
* створення і управління соціально-психологічним кліматом в колективі. З огляду на, що більшу частину життя педагогу доводиться проводити на роботі, значущим стає рівень сформованості міжособистісних стосунків з усіма суб'єктами освіти (з учнями, батьками, колегами, адміністрацією), який безпосередньо позначається на результатах і якості роботи. Управління соціально-психологічним кліматом передбачає діяльність по організації спільної роботи, наприклад, реалізації проектів різного рівня (як з колегами, так і з учнями, студентами), спільних святкувань значущих для освітнього закладу дат, активізації діяльності профспілки, а також проведення регулярних зборів з членами трудового колективу з метою своєчасного інформування про події в колективі зміни [31].

Таким чином, роль адміністрації школи в збереженні і підтримці професійного здоров'я педагогічного персоналу є дуже значущою і полягає в чіткій організації і створенні комфортних і безпечних умов для роботи.

Важливу роль відіграють і сформовані відносини в системах «педагог-учень», «педагог-батьки», «педагог-колеги», «педагог-адміністрація школи». Часті конфлікти, підвищена напруженість у відносинах, відсутність підтримки і згуртованості в колективі негативно позначаються на індивідуальних психічних станах його членів, створюють тяжкі переживання, які, закріплюючись, можуть мати негативний вплив на стан його здоров'я. Таким чином, позитивний соціально-психологічний клімат, зведене до мінімуму кількість конфліктів, демократичний стиль управління є значущими детермінантами професійного здоров'я.

# Завдання керівника освітнього закладу щодо підтримки психологічного здоров’я педагогічного персоналу

Поняття «хороша організація» включає в себе безліч характеристик. Це не тільки висока, стабільна заробітна плата, а й безліч інших складових, які можуть мати набагато більше значення для персоналу. Одна з таких складових - це турбота про здоров'я працівників. Здоровий співробітник - це, як правило, лояльний і ефективний працівник. В результаті можна побудувати наступний ланцюжок ефективності роботи організації: здоровий працівник з більшою ймовірністю покаже продуктивний результат, продуктивний працівник - це якісна робота, якісна робота - це запорука успіху.

Ще зовсім недавно, в 90-і роки роботодавець ставився до здоров'я персоналу хижацьки і безвідповідально. Керівник міг «вичавити» з працівника «останні соки» і після вичерпання життєвого ресурсу, замінити його на іншого «стійкого олов'яного солдатика». Зараз проти таких роботодавців діє відразу кілька факторів: підвищення рівня соціального захисту працівника, зростання статусу фахівців, ускладнення бізнес-процесів. Як наслідок, керівники організацій ставлять перед собою завдання збереження і підтримання здоров'я працівників, а також виховання у них усвідомленого та відповідального ставлення до свого здоров'я [31].

Привабливий для потенційних і реальних працівників керівник, повинен включити в спектр своїх обов'язків дії, спрямовані на турботу про здоров'я персоналу. Такий керівник сприймає турботу про здоров'я працівників як одну зі складових системи управління персоналом, один із способів нематеріального стимулювання. Спектр дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, можна розділити на кілька великих груп, які відрізняються за ступенем фінансових, матеріальних, емоційних і тимчасових витрат. Ряд дій мають обов'язковий для роботодавця характер, деякі робляться за бажанням.

Дослідження показують, що для педагогічного персоналу характерною є тенденція виходити на роботу в школу, навіть не дивлячись на помітні порушення стану здоров'я, і ​​скорочувати час перебування «на лікарняному» після перенесеного захворювання.

У працівників закладу освіти основним моментом прагнення вийти на роботу служить високе почуття обов'язку, відповідальності, особливо у педагогів старого гарту. Залишити дітей, школярів або студентів без своїх уроків/пар рівносильно для більшості з них порушення етичних принципів своєї професії. Тим більше що і замінити їх в закладі освіти часто буває ніким. Як варіанти відповіді на питання про спонукальні мотиви виходу на роботу в хворобливому стані педагога найчастіше виділяють наступні: занепокоєння за своїх вихованців, почуття обов'язку, звичку регулярно ходити на роботу, тривогу за стан справ в школі, небажання занурюватися у хворобу [31].

Що ж конкретного можна зробити з метою турботи про здоров'я персоналу освітньої установи?

1. Формування у освітнього персоналу культури здорового способу життя, в тому числі навчання його навичкам зміцнення здоров'я, заснованим на знанні про здоровий спосіб життя. Навчання здоров'ю, а точніше гігієнічне виховання і навчання це - комплексна просвітницька, навчальна і виховна діяльність, спрямована на підвищення інформованості з питань здоров'я та його охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я, створення мотивації для ведення здорового способу життя. Культура ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей передбачає широкий спектр конкретних мотивуючих дій, починаючи з бонусів за дотримання учителем найпростішого правила - не приходити на роботу з температурою і нежиттю або роботу без лікарняних, закінчуючи системою штрафів за вихід на роботу на момент гострого періоду хвороби .

2. Організація і охорона праці і робочого місця працівника освіти. Правильна організація робочого місця - важлива складова турботи про його здоров'я. Робоче місце працівника знаходиться там, де ведеться навчання дітей, учнів, студентів, в навчальних кабінетах (класах, аудиторіях) [31].

# Самопідтримка емоційного благополуччя персоналу освітньої організації засобами гумору

В даний час відбувається усвідомлення того, що крім підтримки здоров'я персоналу освітнього закладу через зовнішні чинники, важливим є і внутрішня (психологічна підтримка).

При цьому виникає питання: Хто саме має здійснювати психологічну підтримку працівника освіти - директор, завуч, психолог? Відповідь досить очевидна - здійснювати дану підтримку повинен педагог-психолог. Однак останнім часом відбулося різке скорочення даних фахівців. Решта ж в освітніх установах педагоги-психологи, зайняті діагностикою і психологічним супроводом дітей, учнів або студентів . В результаті педагогічний працівник залишається один на один з виникаючими і розвиваючими у нього симптомами порушення професійного здоров'я. Все це зумовлює потребу у вирішенні цього питання методом самопідтримки ( «допоможи собі сам»).

Самопідтримка - це поточний, безперервний процес забезпечення організму всім необхідним для професійного здоров'я, який спрямований зсередини в зовнішнє середовище.

Самопідтримка передбачає прояв активності при збереженні власного професійного здоров'я. Ця діяльність повинна бути спрямована, перш за все, на визначення цілей професійної діяльності, на усвідомлення свого місця і ролі в освітньому процесі, на зняття емоційної напруги, на саморозвиток і підтримку свого організму в стані, що забезпечує високий рівень працездатності [31].

Тому, останнім часом, деякі дослідники, зокрема зарубіжні, почали розглядати почуття гумору як внутрішній ресурс самопідтримки.

Гумор, як один із компонентів емоційного благополуччя, містить невідповідність і множинні інтерпретації, що дозволяє змінити погляд на стресову ситуацію, оцінити і переоцінити її в іншій, менш загрозливій формі існування. Здібність до гумористичного переоцінювання дозволяє дистанціюватись від безпосередньої загрози і таким чином послабити відчуття тривоги і безпорадності. В межах психоаналітичного напряму гумор розглядається як форма ігрової агресії, що є основою для концептуалізації гумору як копінг-стратегії [31].

Аналіз сучасного інтернет-простору дозволяє говорити про те, що гумор дійсно допомагає відволіктися від стресових ситуацій. Навіть зараз, під час пандемії коронавірусу, під час дистанційного навчання, багато хто з працівників закладів освіти, плюс до цього самі батьки, діти, учні, не втрачаючи сили духу, все ж не перестають підтримувати своє емоційне благополуччя на досить високому рівні. Ось деякі приклади гумору з інтернет-простору:







- А в тебе коронавірус?
- Так.
- А він в тебе з Китаю чи Ірану?
- Ображаєш, чисто італійський!

Такі картинки та міні-анекдоти викликають позитивні емоції у авторів як в самому процесі, так і у читачів, які читають або споглядають такі “шедеври”; гумор підтримує групову спільність і моральний дух [2].

## Висновок до другого розділу

В даній частині представлена стратегія, методики та результати емпіричного дослідження почуття гумору, яке може використовуватись персоналом освітніх закладів як захисний механізм в стресових ситуаціях, як опановуюча поведінка.

Експериментальне дослідження було організовано в ряд етапів:

На першому етапі проводилося пілотне дослідження стресогенності освітнього середовища;

На другому етапі визначався рівень почуття гумору у освітян;

На третьому етапі визначався, який саме рівень стійкості до стресу має персонал освітніх організацій та які копінг-стратегії використовуються ними у стресових ситуаціях.

На завершальному етапі проводився статистичний аналіз взаємопов’язаності почуття гумору та стресостійкісті персоналу освітніх організацій з використанням методу кореляційного аналізу.

В дослідженні було застосовано низку методик: анкета «Стреси в діяльності та спілкуванні»,для аналізу стресогенності освітнього середовища; методика Домбровської С.І., Леонт’єва Д.А. «Визначення рівня та типу почуття гумору»; тест Лозниці В. С. «Самооцінка стійкості до стресу» для дослідження рівня стійкості педагога до стресу; опитувальник для визначення типів стрес-опановуючої поведінки; тест «Життєстійкості» Мадді для визначення міри здатності персоналу освітньої організації витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності.

Для проведення дослідження була створена репрезентативна вибиріка, що презентувала генеральну сукупність – персонал освітніх організацій: вчителі початкових класів, вихователі дитячих садочків,вчителі основної та профільної школи. шкільні психологи та соціальні педагоги. Загальний обсяг вибіки складв 76 осіб.

**Емпіричне дослідження дозволило дійти наступних висновків:**

1. Встановлено, що професійний стрес персоналу освітніх організацій носить хронічний характер і переважно пов’язаний з професійною взаємодією із адміністрацією навчального закладу, учнями та їх батьками. Гумор, як спосіб опанування стресами не є традиційним інструментом захисту від стресів. Лише 8% опитаних констатували, що використовують цей спосіб щоб опанувати собою в ситуації стресу та приступити до вирішення проблеми. З точки зору освітян, це загалом непоганий, але недостатньо ефективний засіб опанування стресом.
2. З’ясовано, що в досліджуваній вибірці переважає средній рівень розвитку почуття гумору. Високий рівень властивий лише 15% досліджуваних. Найбільш сформованим є гумор, спрямований на себе та здатність сприйняття гумору. Водночас, здатність створювати гумор та його спрямовувати на переконструювання ситуації, зниження загрози чи значущості події, є навпаки не розвиненою.
3. Більшість досліджуваних мають середній (60%) та високий рівень стресостійкості (40%) та життєстійкості (40/49). Отже, досліджувані мають гарний особистісний поенціал опору стресу, однак, є вразливими до хронічного стресового напруження на роботі, вибірково вразливими до певних видів взаємодії. Було виявлено, що домінуючим в досліджуваній вибірці є продуктивний копінг, орієнтований на вирішення задач (75%), хоча персонал освітніх організацій також застосовує таку стратегію як уникання та стратегію, орієнтовану на емоції.
4. Міру пов’язаності рівня почуття гумору та стрес-опановуючої поведінки професіонала було встановлено з використанням кореляційного аналізу Пірсона. Отримані результати дозволили зробити декілька висновків:
* Почуття гумору та стрес-опановуюча поведінка особистості є взаємопов’язаними на рівні тенденції, оскільки максимальна тіснота взаємозв’язків зафіксована лише на рівні 0,33.
* Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,3) виявлено між спрямованістю гумору на інших та стресостійкістю особистості. Це означає, що переоцінка ситуації, зниження значущості події чи цінності людини найбільше сприяє стійкості особистості у стресових ситуаціях.
* Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,33) виявлено між показниками здатності до виробництва гумору та копінгом, орієнтованим на вирішення задач. Це означає, що здатність до продукування гумору пов’язана з активною поведінковою стратегією, коли людина намагається використати усі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

 Отже, гіпотеза про взаємопов’язаність ресурсів гумору та стресостійкістю, стрес-опановуючою поведінкою підтвердилась. За нашими даними, здатність пожартувати над ситуацією, але не над собою, укріпляє стресостійкість особистості. Люди, які здатні створювати гумор, продукувати веселі речі, схильні застосовувати активні стратегії опанування стресом, інтегрують всі доступні ресурси за для вирішення проблеми. Однак, саме ці типи почуття гумору (спрямованість на інших, виробництво гумору) у наших досліджуваних є мало сформованими.

1. Дослідження дало можливість розібратись, що саме впливає на психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій, які компоненти потрібні для підтримки професійного здоров’я на оптимальному рівні та чи є зв’язок між професійним здоров’ям та почуттям гумору. Адже професійне здоров'я педагогічного персоналу - основа ефективної роботи сучасного освітнього закладу і його стратегічна проблема - це здатність організму педагогів зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток працівників закладу освіти в усіх умовах протікання професійної діяльності. Працездатність педагогічної праці пов'язана з реалізацією професійної діяльності персоналу освітніх організацій, яка спрямована на організацію освітнього процесу та формування особистості того, хто навчається. Підтримка професійного здоров'я працівника закладу освіти можлива тільки в певних умовах, відповідальність за створення яких знаходиться в сфері діяльності керівника освітнього закладу. Тому роль адміністрації школи в збереженні і підтримці професійного здоров'я педагогічного персоналу є дуже значущою і полягає в чіткій організації і створенні комфортних і безпечних умов для роботи. Але якщо в адміністрації освітнього закладу недостатньо виходить підтримати психологічне здоров’я педагогічного персоналу, то кожен працівник вчиться самопідтримці, адже вона передбачає прояв активності при збереженні власного професійного здоров'я. Окрім цього, рівень почуття гумору має досить тісний зв’язок із самопідтримкою, бо гумор - один із компонентів емоційного благополуччя, який дозволяє змінити погляд на стресову ситуацію, оцінити і переоцінити її в іншій, менш загрозливій формі існування. Навіть зараз, під час пандемії коронавірусу, під час дистанційного навчання, багато хто з працівників закладів освіти, плюс до цього самі батьки, діти, учні, не втрачаючи сили духу, все ж не перестають підтримувати своє емоційне благополуччя на досить високому рівні.

# ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Провівши дослідження гумору як опановуючої поведінки в стресових ситуаціях, як копінг-стратегії, ми можемо прийти до висновку, що темп життя останнім часом дуже змінився. Через швидкі зміни умов життя люди зазнають величезного психологічного тиску, що посилює їхню психічну діяльність. Це пов’язано з необхідністю засвоювати та обробляти великі обсяги інформації.

Тому виникає проблема емоційного напруження та перенапруження фізіологічної системи організму під впливом емоційних факторів, зокрема стресів. Стрес - це психічна та емоційна реакція людини на будь-яку ситуацію (як фізичну, так і емоційну).

Г. Сельє вважав, що коли людина попадає в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до наслідків стресу, процес проходить в три фази: Фаза тривоги. Це перша стадія стресових стимулів. Наявність цього подразника може спричинити багато фізіологічних змін: дихання людини прискорюється, тиск трохи підвищується, а пульс посилюється. Фаза опору. Настає тоді, якщо джерело стресу продовжить працювати. Тоді організм захищається від стресів і споживає «резервну» силу з найбільшим навантаженням на всі системи організму. 3. Фаза виснаження - якщо стрес зберігається і людина не може адаптуватися, це може вичерпати ресурси організму. Вразливість до втоми, фізичні проблеми можуть навіть спричинити хворобу або навіть смерть.

Тому необхідно знати, як боротися зі стресовими ситуаціями. І саме завдяки пошукам відповідей на цю проблему було визначено вісім стратегій опанування труднощами та врегулювання взаємסвідносин з навколишнім середовищем. Перша стратегія - конфронтація або протистояння ситуації: агресивне ставлення людини до важкого середовища проживання, яке розглядається ним як ворожа сила, яку необхідно перемогти та / або знищити. Друга стратегія - дистанціюватися від проблеми або відкласти проблему. Третя форма реагування - стратегія самоконтролю, тобто прагнення регулювати свої почуття та поведінку. Четверта стратегія - шукати соціальної підтримки та звертатися за допомогою до інших. П’ятий варіант - це стратегія прийняття відповідальності. Інший спосіб - це стратегія планування вирішення проблем: тобто складання плану порятунку та суворе дотримання плану. Сьома стратегія - це активна переоцінка того, що відбувається. Восьмою стратегією є уникнення (або перенесення) відповідальності. Плюс додатковою стратегією стала активізація почуття гумору. Оскільки важко передбачити, коли рівень стресу вийде з-під контролю, безумовно, є гарною ідеєю бути готовим використовувати гумор для зняття напруженого робочого середовища. Хоча сміх може не замінити справжню роботу, навчитися правильно вбудовувати сміх у робоче середовище може мати багато позитивних результатів.

Емпіричне дослідження дозволило дійти наступних висновків:

1. Встановлено, що професійний стрес персоналу освітніх організацій носить хронічний характер і переважно пов’язаний з професійною взаємодією із адміністрацією навчального закладу, учнями та їх батьками. Гумор, як спосіб опанування стресами не є традиційним інструментом захисту освітян від стресів. Лише 8% опитаних констатували, що використовують цей спосіб щоб опанувати собою в ситуації стресу та приступити до вирішення проблеми. З точки зору освітян, це загалом непоганий, але недостатньо ефективний засіб опанування стресом.
2. З’ясовано, що в досліджуваній вибірці переважає средній рівень розвитку почуття гумору. Високий рівень властивий лише 15% досліджуваних. Найбільш сформованим є гумор, спрямований на себе (самознецінення) та здатність сприйняття готового гумору. Водночас, здатність створювати гумор та його спрямовувати на переконструювання ситуації, зниження загрози чи значущості події, є навпаки не розвиненою.
3. Більшість досліджуваних мають середній (60%) та високий рівень стресостійкості (40%) та відповідно життєстійкості (40/49). Отже, досліджувані мають гарний особистісний поенціал опору стресу, однак, є вразливими до хронічного стресового напруження на роботі, вибірково вразливими до певних видів взаємодії. Було виявлено, що домінуючим в досліджуваній вибірці є продуктивний копінг, орієнтований на вирішення задач (75%), хоча персонал освітніх організацій також здатен застосовувати стратегію уникання та стратегію, орієнтовану на емоції.
4. Міру пов’язаності рівня почуття гумору та стрес-опановуючої поведінки професіонала було встановлено з використанням кореляційного аналізу Пірсона. Отримані результати дозволили зробити декілька висновків:
* Почуття гумору та стрес-опановуюча поведінка особистості є взаємопов’язаними на рівні тенденції, оскільки максимальна тіснота взаємозв’язків зафіксована лише на рівні 0,33.
* Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,3) виявлено між спрямованістю гумору на інших та стресостійкістю особистості. Це означає, що переоцінка ситуації, зниження значущості події чи цінності людини найбільше сприяє стійкості особистості у стресових ситуаціях.
* Прямий взаємозв’язок на рівні тенденції (0,33) виявлено між показниками здатності до виробництва гумору та копінгом, орієнтованим на вирішення задач. Це означає, що здатність до продукування гумору пов’язана з активною поведінковою стратегією, коли людина намагається використати усі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

 Отже, гіпотеза про взаємопов’язаність ресурсів гумору та стресостійкістю, стрес-опановуючою поведінкою підтвердилась. За нашими даними, здатність пожартувати над ситуацією, але не над собою, укріпляє стресостійкість особистості. Люди, які здатні створювати гумор, продукувати веселі речі, схильні застосовувати активні стратегії опанування стресом, інтегрують всі доступні ресурси за для вирішення проблеми. Однак, саме ці типи почуття гумору (спрямованість гумору на інших, виробництво гумору) у наших досліджуваних є мало сформованими, що робить актуальним розробку спеціальних програм, націлених на розвиток таких здатностей у освітян.

1. Дослідження дало можливість розібратись, що саме впливає на психологічне здоров’я персоналу освітніх організацій, які компоненти потрібні для підтримки професійного здоров’я на оптимальному рівні та чи є зв’язок між професійним здоров’ям та почуттям гумору. Адже професійне здоров'я педагогічного персоналу - основа ефективної роботи сучасного освітнього закладу і його стратегічна проблема - це здатність організму педагогів зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток працівників закладу освіти в усіх умовах протікання професійної діяльності. Працездатність педагогічної праці пов'язана з реалізацією професійної діяльності персоналу освітніх організацій, яка спрямована на організацію освітнього процесу та формування особистості того, хто навчається. Підтримка професійного здоров'я працівника закладу освіти можлива тільки в певних умовах, відповідальність за створення яких знаходиться в сфері діяльності керівника освітнього закладу. Тому роль адміністрації школи в збереженні і підтримці професійного здоров'я педагогічного персоналу є дуже значущою і полягає в чіткій організації і створенні комфортних і безпечних умов для роботи. Але якщо в адміністрації освітнього закладу недостатньо виходить підтримати психологічне здоров’я педагогічного персоналу, то кожен працівник вчиться самопідтримці, адже вона передбачає прояв активності при збереженні власного професійного здоров'я. Окрім цього, рівень почуття гумору має досить тісний зв’язок із самопідтримкою, бо гумор - один із компонентів емоційного благополуччя, який дозволяє змінити погляд на стресову ситуацію, оцінити і переоцінити її в іншій, менш загрозливій формі існування. Навіть зараз, під час пандемії коронавірусу, під час дистанційного навчання, багато хто з працівників закладів освіти, плюс до цього самі батьки, діти, учні, не втрачаючи сили духу, все ж не перестають підтримувати своє емоційне благополуччя на досить високому рівні.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абдуллаева М. М. Возможности юмора как регулятора стресса / М. М. Абдуллаева // Прикладная юридическая психология / М. М. Абдуллаева., 2009. – №4. – С. 117–128.
2. Андрєєва Я. Ф. Гумор як особистісний ресурс в ситуації пандемії COVID-19 (на прикладі аналізу соціальних мереж) // Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення. – К.: ІСПП НАПН України, 2020. – С. 11–14.
3. Анисимова О. А. Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя : дис. канд. псих. наук / Анисимова О. А. – М., 2002. – 160 с.
4. Бергсон А. «Смех» (Henri Bergson “Le Rire” 1940) / А. Бергсон. – М., 1992. – 128 с.
5. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
6. Горобец Т. Н. Стресс: сущность, функции, значение / Т. Н. Горобец // Мир психологии / Т. Н. Горобец., 2008. – №4. – С. 45–54.
7. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. – М.: Политиздат, 1999
8. Гринберг Д. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
9. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – СПб.: Питер, 2000. – 480 с.
10. Домбровская И. С. Юмор / И. С. Домбровская, Д. А. Леонтьев // Человек. Философско-энциклопедический словарь / И. С. Домбровская, Д. А. Леонтьев. – М.: Наука, 2000. – С. 454–459.
11. Зайва О. О. Гумор як ресурс стресоподолання / О. О. Зайва // Вiсник Харкiвського нацiональньного унiверситету iм. В. Н. Карамзiна / О. О. Зайва. – Харків: Мiнiстерство освiти i науки України, 2003. – (За ред. Максименка С. Д.). – С. 104–107.
12. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання / О. О. Зайва // Зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України „Проблеми загальної та педагогічної психології”. / О. О. Зайва. – К., 2003. – Т.5, ч.6. – С. 102–107.
13. Зайва О. О. Обґрунтування притаманності почуттю гумору потенціалу психологічного подолання / О. О. Зайва // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія / О. О. Зайва. – Д., 2003. – Вид. 9. – С. 23–29.
14. Иванова Т. В. Обучающая программа «Восприятние комического» / Т. В. Иванова // Журн. практ. психолога / Т. В. Иванова., 1998. – №5. – С. 57–61.
15. Иванова Е. М. Психологические исследования чувства юмора / Е. М. Иванова, С. П. Ениконов // Вопросы психологии / Е. М. Иванова, С. П. Ениконов., 2006. – №4. – С. 122–133.
16. Измаилов Ч. А. Психофизиологические основы эмоций / Ч. А. Измаилов, А. М. Черноризов. – М.: Изд-во МГУ, 2004.
17. Леонт'єв Д. О. Тест жизнестойкости / Д. О. Леонт'єв, О. І. Расказова – М.: Смысл, 2006. – С. 63.
18. Литовченко Н. Ф. Психокорекція депресії у підлітковому віці / Н. Ф. Литовченко, Т. Г. Здоровець // Практична психологія та соціальна робота / Н. Ф. Литовченко, Т. Г. Здоровець., 2007. – №4. – С. 40–50.
19. Лозниця В. С. Психологія і педагогіка: основні положення: навч. посібник / В. С. Лозниця. – К.: ЕксОб, 1999. – 303 с.
20. Лук А. Н. О чувстве юмора и остроумии / А. Н. Лук. – М.: Исскуство, 1968. – 192 с.
21. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб., 2001. – 260 с.
22. Мартин Р. Психология юмора / Р. Мартин, Пер. с англ. [под ред. Л.В. Куликова]. – СПб.: Питер, 2009. – 480 с.
23. Меткалф С. Юмор — путь к успеху / С. Меткалф, Р. Фелибл. – СПб., 1997.
24. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.
25. Мусийчук М. В. Коммуникативный механизм юмора через призму иронии как приема остроумия / М. В. Мусийчук // Гуманитарные науки в Сибири / М. В. Мусийчук., 2009. – № 1. – С. 68–72.
26. Мусийчук М. В. О сходстве приемов остроумия и механизмов построения парадоксальных задач / М. В. Мусийчук // Вопросы психологии / М. В. Мусийчук., 2003. – №6. – С. 99–105.
27. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал / С. К. Нартова-Бочавер., 1997. – Т.18. – №5. – С. 21–30
28. Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання / Е. Л. Носенко, О. О. Зайва // Вісн. Дніпропетр. ун-ту. Сер. Педагогіка та психологія / Е. Л. Носенко, О. О. Зайва. – Д., 2004. – №7. – С. 22–31.
29. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья : практическое руководство / В. Н. Панкратов. – М., 2001. – 352 с.
30. Петраш В. В. Теоретическая биология сознания / В. В. Петраш. – СПб.: ИНТАН, 2003. – 128 с.
31. Печеркина А. А. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2011
32. Психологічний словник / За ред. В. І. Войтка. – К.: Вища школа, 1992.
33. Русинка І. І. Психологія : навчальний посібник / І. І. Русинка. – К.: Знання, 2007. – 367 с.
34. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 127 с.
35. Семиченко В. А. Психічні стани / В. А. Семиченко. – К.: Магістр-S, 1998. – 2008 с.
36. Сочивко Д. В. Психодинамика чувства юмора / Д. В. Сочивко // Прикладная юридическая психология / Д. В. Сочивко., 2009. – №3. – С. 14–19.
37. Фетискин Н. П. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 442–444.
38. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному / З. Фрейд // Я и Оно.Труды разных лет / З. Фрейд. – Тбилиси, 1991. – С. 175– 406.
39. Фрейд З. Художник и фантазирование / З. Фрейд. – М.: Республика, 1995. – 282 с.
40. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2008. – 304 с.
41. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.
42. Dillion K. M. Positive emotional states and enhancement of the immune system / K. M. Dillion, B. Minchoff, K. H. Baker // Intern. J. Psychiatry in Medicine / K. M. Dillion, B. Minchoff, K. H. Baker. – 1985. – № 15. – P. 13–17.
43. Kuiper N. Humor and mental health / N. Kuiper, J. Olinger // Friedman H. (ed.) Encyclopedia of mental health / N. Kuiper, J. Olinger. – San Diego, CA: Аcad. Press, 1998. – P. 445.
44. Martin R. A. Humor and laughter / R. A. Martin // Kazdin A. E (ed.). Encyclopedia of psychology / R. A. Martin. – N.Y: Oxford Univ. Press, 2000.
45. Martin R. A. Humor and laughter and physical health : methodological issues and research findings / R. A. Martin // Psychol. Bull / R. A. Martin., 2001. – P. 504–519.

# ДОДАТКИ

**Додаток 1**

**Анкета: "Стреси в моїй діяльності та спілкуванні"**

|  |  |
| --- | --- |
| В яких ситемах взаємодії ви відчували найбільше напруження під час практики або роботи за фахом? | 1. Вчитель-учень
 |
| 1. Вчитель-вчитель
 |
| 1. Вчитель-керівник
 |
| 1. Вчитель-батьки
 |
| 1. Вчитель-шкільний психолог/соціальний педагог
 |
| 1. Інше:
 |
| Опишіть конкретну ситуацію з досвіду педагогічної діяльності (практики), яку можна назвати стресовою, критичною. Це може бути не лише ситуація, де ви були учасником, але і та, де ви були спостерігачем. Зверніть увагу в описі на такі моменти: послідовність подій інцидента, що ви робили/не робили в цій ситуації, ваші почуття, знання, навички, якості та властивості, які ви використали для досягнення бажаного результату, чи вдалось його досягти? Які ваші почуття та думки тепер, коли пригадуєте цю ситуацію? |  |
| Чи пов'язані вказані ситуації зі зростанням напруги та тривоги? |  | Ні, жодною мірою | Незначно | Значною мірою | Повною мірою |
| Проводити заняття в присутності колег або адміністрації |  |  |  |  |
| Проводити батьківські збори |  |  |  |  |
| Виступати перед аудиторією з виступом |  |  |  |  |
| Запитання учнів |  |  |  |  |
| Критика колег або батьків |  |  |  |  |
| Інновації в освітньому процесі |  |  |  |  |
| Навчання в умовах карантину |  |  |  |  |
| Що зазвичай допомагає вам подолати стрес? | 1. Порівняння з гіршим
 |
| 1. Заперечення проблеми
 |
| 1. Глузування з проблеми
 |
| 1. Вживання заспокійливих
 |
| 1. Релаксація
 |
| 1. Фізичне навантаження
 |
| 1. Прогулянка на свіжому повітрі
 |
| 1. Допомога інших та допомога іншим
 |
| 1. Творча діяльність
 |
| 1. Звернення до духовних практик
 |
| 1. Смачна їжа
 |
| 1. Алкоголь
 |
| 1. Спілкування з друзями
 |
| 1. Інше:
 |
| На вашу думку, чи справедлива думка, що вчитель з почуттям гумору невразливий до стресу? | Зовсім не так | Скоріше за все ні, | І так, і ні | Скоріше за все, так | Абсолютно точно |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Увага!!! Питання для працюючих в освіті. Оцініть ваше самопочуття на роботі: |  | Ніколи | Рідко | Іноді | Часто | Практично завжди |
|  | Як часто вам здається, що вам не вистачає повноважень, щоб справлятися зі своїми обов'язками? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто у вас виникає неприємне відчуття з приводу своїх службових обов'язків? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто буває, що ви не знаєте про можливості свого просування по роботі? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви відчуваєте, що занадто перевантажені і не можете впоратися з роботою за робочий день? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто вам здається, що ви зможете задовольнити суперечливі вимоги різних людей з вашого оточення? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто вам здається, що вам не вистачає кваліфікації для виконання своєї роботи? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви не знаєте, що думає про вас ваш начальник і як він оцінює вашу роботу? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви перебуваєте в ситуації, коли не можете отримати потрібну інформацію для роботи? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви турбуєтеся про рішення, які впливають на життя інших знайомих вам людей? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви відчуваєте, що не подобаєтеся своїм колегам по роботі або вас не приймають в колективі? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви не можете вплинути на рішення і дії начальника, спрямовані на вас? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто ви не знаєте, що очікують від вас ваші колеги? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто вам здається, що кількість роботи, яку вам необхідно зробити, вплине на якість її виконання? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто вам здається, що вам доводиться робити щось таке, що суперечить вашим судженням? |  |  |  |  |  |
|  | Як часто вам здається, що робота негативно відбивається на вашому сімейному житті? |  |  |  |  |  |

**Додаток 2**

**Методика 1. Дослідження рівня почуття гумору**

Мета дослідження: визначення рівня та типу почуття гумору.

Матеріали та обладнання: текстовий бланк, ручка.

Інструкція: «Оцініть ступінь того, наскільки висловлювання підходить Вам за шкалою: 4 –  завжди, 3 – часто, 2 – іноді, 1 – рідко, 0 – ніколи і поставте відповідне число в бланк відповідей».

1. Мені подобається, коли люди жартують

2. Я люблю розповідати анекдоти

3. Я не ображаюсь, якщо жартують наді мною

4. Я можу знайти смішне в кожній людині

5. Я краще засвоюю інформацію, якщо вона подається з гумором

6. Я люблю пожартувати над кимось

7. Я сміюсь, коли люди жартують наді мною

8. Серед героїв книг та фільмів багато смішних людей

9. Я дивлюсь по телевізору смішні передачі

10. Мені подобається знаходитись в компанії, де жартують один над одним

11. Почуття гумору допомагає мені долати труднощі

12. Коли сміються над чиєюсь помилкою, я також сміюсь

13. Гумор допомагає розуміти інших людей

14. Я люблю придумувати смішні історії

15. Зі мною часто трапляються смішні історії

16. Моїм друзям подобається, коли я жартую над ними

17. Я читаю рубрику анекдотів в газетах та журналах

18. Я могу побачити смішне навіть в серйозному

19. Я вважаю себе вартим сміху и гумору

20. Я сміюсь над незнайомими людьми

Бланк для відповідей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | 5. |  | 9. |  | 13. |  | 17. |  |
| 2. |  | 6. |  | 10. |  | 14. |  | 18. |  |
| 3. |  | 7. |  | 11. |  | 15. |  | 19. |  |
| 4. |  | 8. |  | 12. |  | 16. |  | 20. |  |

Обробка та аналіз результатів:

 По рядкам вираховується середній результат.

Рядок 1: здатність до сприйняття гумору

Рядок 2: здатність до виробництва гумору

Рядок 3: спрямованість гумору на себе

Рядок 4: спрямованість гумору на інших

 Якщо отримані показники більше трьох, то можна говорити про високий рівень виявлення гумору, якщо не менше двох – середній ступінь, менше двох – можна припускати, що досліджуваний має низький рівень почуття гумору в цілому та за певним показником.

**Додаток 3**

**Методика 2. Самооцінка стійкості до стресу**

Мета дослідження: визначення рівня стійкості до стресів

 Матеріали та обладнання: текстовий бланк, ручка.

 Інструкція: «Конфлікти, а також інші негативні стани нашого життя створюють нервозні стани і часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який допоможе Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об’єктивнішим, якщо ваші відповіді будуть якомога щирішими».

 Бланк для відповідей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Запитання | Рідко | Іноді | Часто |
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють в класі | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю з якоїсь своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я стараюсь стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю безсонням | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Своїм недругам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене не вистачає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю страх, що не вступлю до університету | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки | 1 | 2 | 3 |

 Обробка та інтерпретація результатів

 Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте рівень вашої стійкості до стресу.

|  |  |
| --- | --- |
| Сумарне число балів | Рівень Вашої стійкості до стресу |
| 43 — 54 | низький |
| 31 — 42 | середній |
| 18 — 30 | високий |

 Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

**Додаток 4**

**Методика 3. Визначення копінг-поведінки у стресових ситуаціях**

Мета дослідження: визначення стратегії поведінки у стресових ситуаціях

 Матеріали та обладнання: текстовий бланк, ручка.

 Інструкція: «Нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, стресові ситуації чи ситуації, які можуть її засмучувати. Обведіть, будь ласка, одну з цифр – від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів. Вкажіть, як часто Ви поводитеся таким чином у важкій стресовій ситуації»

 Бланк для відповідей:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №з/п | Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях | Частота використання заданих типів поведінки |
| Ніколи | Рідко | Іноді | Часто |
| 1. | Намагаюся ретельно розподілити свій час | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна розв’язати | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Думаю про щось гарне, що було в моєму житті | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Намагаюся бути на людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Звинувачую себе за нерішучість | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Роблю те, що вважаю найкращим у такій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Занурююся у свій біль і страждання | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Звинувачую себе за те, що опинився в такій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Ходжу по магазинам, нічого не купуючи | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Думаю про те, що для мене найголовніше | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Намагаюся більше спати | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Тішу себе улюбленою їжею | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Хвилююся, що не можу оволодіти ситуацією | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Відчуваю нервову напругу | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Згадую, як я розв’язував аналогічні проблеми раніше | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Кажу собі, що це відбувається не зі мною | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Йду кудись перекусити чи пообідати | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. | Відчуваю емоційний шок | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Купую собі якусь річ | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Визначаю курс дій ш дотримуюся його | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. | Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. | Іду на вечірку | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. | намагаюся зануритися у ситуацію | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. | Застигаю. «заморожуюся» і не знаю, що робити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. | Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. | Обмірковую, що трапилося та своє ставлення до того, що трапилося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. | Шкодую, що не можна змінити того, що трапилось чи своє ставлення до того, що трапилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. | Іду в гості до друга | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. | Турбуюся про те, що я буду робити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. | Проводжу час з близькою людиною | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. | Іду на прогулянку | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. | Кажу собі, що це ніколи не відбудеться знову | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. | Зосереджуюсь на своїх загальних недоліках | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. | Розмовляю з тими людьми, поради яких я особливо ціную | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. | Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. | Телефоную другу | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. | Відчуваю роздратування | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. | Вирішую, що треба робити передусім | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. | Дивлюся кінофільм | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. | Контролюю ситуацію | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. | Докладаю додаткових зусиль, щоб усе зробити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. | Розробляю кілька різних варіантів розв’язання проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. | Беру відпустку чи відгул, відволікаюся від ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45. | Відіграюся на інших | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46. | Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. | Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48. | Дивлюся телевізор | 0 | 1 | 2 | 3 |

 Обробка та інтерпретація результатів

 Для копінгу, орієнтованого на вирішення задач, сумуються бали з наступних 16 пунктів: 1, 2, 4, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

 Для копінгу, орієнтованого на емоції, сумуються бали з наступних 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

 Для копінгу, орієнтованого на уникання, сумуються бали з наступних 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

**Додаток 5**

**Тест «Життєстійкості» Мадді**

Тест життєстійкості є адаптацію Леонтьєвим Д.А. опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді.

Життєстійкість - це система переконань про себе, світі, відносинах з ним, які дозволяють людині витримувати і ефективно долати стресові ситуації. В одній і тій же ситуації людина з високою життєстійкістю рідше перебуває у стресовому стані і краще справляється з ним. Життєстійкість включає в себе три порівняно самостійних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику.

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важливо тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПИТАННЯ | НІ | Скоріше за все Ні, чим ТАК | Скоріше за все ТАК, чим НІ | ТАК |
|   | Я часто не впевнений у своїх рішеннях |   |   |   |   |
|   | Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла |   |   |   |   |
|   | Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка |   |   |   |   |
|   | Я постійно зайнятий і мені це подобається |   |   |   |   |
|   | Часто я віддаю перевагу «плисти» за течією |   |   |   |   |
|   | Я міняю свої плани в залежності від обставин |   |   |   |   |
|   | Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня |   |   |   |   |
|   | Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене |   |   |   |   |
|   | Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно |   |   |   |   |
|   | Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може мене зацікавити |   |   |   |   |
|   | Часом все, що я роблю, здається мені непотрібним |   |   |   |   |
|   | Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене |   |   |   |   |
|   | Краще синиця в руках, ніж журавель у небі |   |   |   |   |
|   | Увечері я часто відчуваю себе абсолютно розбитим |   |   |   |   |
|   | Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх |   |   |   |   |
|   | Іноді мене лякають думки про майбутнє |   |   |   |   |
|   | Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя все, що задумав |   |   |   |   |
|   | Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль |   |   |   |   |
|   | Мені здається, що якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі |   |   |   |   |
|   | Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними |   |   |   |   |
|   | Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш |   |   |   |   |
|   | Я люблю знайомитися з новими людьми |   |   |   |   |
|   | Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, він просто не вміє бачити цікаве |   |   |   |   |
|   | Мені завжди є чим зайнятися |   |   |   |   |
|   | Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо |   |   |   |   |
|   | Я часто шкодую про те, що вже зроблено |   |   |   |   |
|   | Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів |   |   |   |   |
|   | Мені важко зближуватися з іншими людьми |   |   |   |   |
|   | Як правило, оточуючі слухають мене уважно |   |   |   |   |
|   | Якби я міг, я б багато чого змінив би в минулому |   |   |   |   |
|   | Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений |   |   |   |   |
|   | Мені здається, життя проходить повз мене |   |   |   |   |
|   | Мої мрії рідко збуваються |   |   |   |   |
|   | Несподіванки дарують мені інтерес до життя |   |   |   |   |
|   | Часом мені здається, що всі мої зусилля марні |   |   |   |   |
|   | Часом я мрію про спокійне розмірене життя |   |   |   |   |
|   | Мені не вистачає завзятості закінчить розпочате |   |   |   |   |
|   | Буває, життя здається мені нудною і безбарвною |   |   |   |   |
|   | У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми |   |   |   |   |
|   | Оточуючі мене недооцінюють |   |   |   |   |
|   | Як правило, я працюю із задоволенням |   |   |   |   |
|   | Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів |   |   |   |   |
|   | Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються |   |   |   |   |
|   | Друзі поважають мене за завзятість і непохитність |   |   |   |   |
|   | Я охоче беруся втілювати нові ідеї |   |   |   |   |

**Обробка результатів тесту.**

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до О («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

**Ключ до тесту життєстійкості.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Прямі пункти | Зворотні пункти |
| Залученість | 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 | 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42 |
| Контроль | 9, 15, 17, 21, 25, 44 | 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43 |
| Прийняття ризику | 34,45 | 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36 |

**Інтерпретація (розшифровка) до тесту життєстійкості.**

Виразність життєстійкості в цілому і її компонентів перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого опанування, копінг стратегій (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

**Залученість (commitment)** визначається як «переконаність в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття знехтування, відчуття себе «поза» життя.

Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість.

**Контроль (control)** є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

**Прийняття ризику (challenge)** - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який би розглядав життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались наступного разу.

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від відносин батьків з дитиною. Зокрема, для збільшення залученості принципово важливо прийняття і підтримка, любов і схвалення з боку батьків. Для розвитку компонента контролю важлива підтримка ініціативи дитини, його прагнення справлятися із завданнями все зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливо багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища.

Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів в складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і з загальної (сумарної) мірою життєстійкості.

**Додаток 6**

**Таблиця результатів**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Список досліджуваних | Тест «Життєстійкості» Мадді | Рівень розвитку почуття гумору | Рівень стійкості до стресів | Копінг-стратегія у стресовій ситуації |
| Залученість | Контроль | Прийняття ризику | Життєстійкість |
| 1 | Антоненко Владислав | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 2 | Богдан Катерина | Середній | Середній | Високий | Середній | Високий | Високий | Вирішення задач |
| 3 | Бойко Діана | Середній | Середній | Високий | Середній | Низький | Високий | Вирішення задач |
| 4 | Васильченко Вікторія | Низький | Низький | Високий | Низький | Високий | Середній | Вирішення проблем |
| 5 | Ващенко Вікторія | Низький | Низький | Середній | Низький | Низький | Високий | Вирішення задач |
| 6 | Гаврилюк Анастасія | Середній | Середній | Середній | Середній | Низький | Високий | Вирішення задач |
| 7 | Горбачов Руслан | Середній | Середній | Високий | Високий | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 8 | Горджевіч Діана | Середній | Низький | Середній | Середній | Середній  | Середній | Емоції |
| 9 | Гур'єв Олександр | Низький | Середній | Середній | Середній | Низький | Середній | Вирішення задач |
| 10 | Данильченко Юлія | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 11 | Довгань Альона | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Емоції |
| 12 | Допірчук Ольга | Низький | Низький | Середній | Низький | Середній | Середній | Уникання проблем |
| 13 | Дорошенко Дарина | Високий | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 14 | Доценко Магдалина | Низький | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Уникання проблем |
| 15 | Дяченко-Пацук Марина | Середній | Середній | Високий | Середній | Низький | Високий | Уникання проблем |
| 16 | Жебровська Тетяна | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 17 | Завадко Альона | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 18 | Іванчук Дмитро | Середній | Середній | Низький | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 19 | Карнаш Катерина | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 20 | Коломієць Катерина | Високий | Високий | Високий | Високий | Високий | Високий | Вирішення задач |
| 21 | Колошина Альона | Середній | Високий | Високий | Високий | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 22 | Кот Юлія | Середній | Високий | Середній | Середній | Високий | Середній | Вирішення задач |
| 23 | Кочакова Златаслава | Середній | Середній | Високий | Середній | Низький | Середній | Вирішення задач |
| 24 | Кубрак Дарія | Середній | Низький | Середній | Середній | Середній | Середній | Уникання |
| 25 | Кугук Анна | Високий | Високий | Високий | Високий | Високий | Високий | Вирішення задач |
| 26 | Кульбака Руслана | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 27 | Лавріненко Ірина | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Емоції,Уникання |
| 28 | Лесенко Олександра | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 29 | Мусієнко Марина | Низький | Середній | Високий | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 30 | Нештенко Ольга | Високий | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 31 | Обруч Анна | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 32 | Омельченко Інна | Середній | Середній | Високий | Середній | Низький | Середній | Вирішення задач |
| 33 | Остренко Аліна | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 34 | Парубець Віталія | Середній | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 35 | Пильник Олександр | Низький | Середній | Низький | Низький | Високий | Середній | Вирішення задач |
| 36 | Піменова Любов | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 37 | Пустовіт Анна | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 38 | Руденко Наталія | Високий | Високий | Високий | Високий | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 39 | Савчук Анна | Низький | Низький | Низький | Низький | Високий | Середній | Емоції |
| 40 | Саргсян Каріна | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Уникання |
| 41 | Свинобой Ірина | Високий | Середній | Високий | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 42 | Свистун Ганна | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Вирішення задач |
| 43 | Сіромолот Аліна | Середній | Низький | Середній | Середній | Середній | Середній | Уникнення |
| 44 | Турчин Владислав | Низький | Середній | Високий | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |
| 45 | Худя Микола | Середній | Середній | Середній | Середній | Середній | Високий | Вирішення задач |