МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Рєзнік Юлія Іванівна
Керівник: Малина О.Г., к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Рєзнік Юлії Іванівні

Тема роботи Особливості копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності

керівник роботи Малина О.Г. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність поняття «стрес» у сучасній науковій літературі; проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі; охарактеризувати особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності; емпірично дослідити особливості копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності; розробити та апробувати програму з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності та визначити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Малина О.Г., доцент		
Розділ 1	Малина О.Г., доцент		
Розділ 2	Малина О.Г., доцент		
Розділ 3	Малина О.Г., доцент		
Висновки	Малина О.Г., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Ю.І. Рєзнік

Керівник роботи _____О.Г. Малина

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 86 сторінок, 7 таблиць, 6 рисунків, 61 джерело.

Об’єкт дослідження – копінг-стратегії вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Предмет дослідження – особливосі формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особиливосі формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Гіпотеза дослідження: реалізація програми із застосуванням методичних підходів до оптимізації копінг-стратегій, що включають застосування когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційних технік та групової терапії сприятиме опануванню ефективними копінг-стратегіями, такими як планування, позитивна переоцінка ситуацій, самоконтроль та управління емоціями, що допоможе знизити рівень стресу та підтримувати високу продуктивність у професійній діяльності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація, синтез; емпіричні: тестування; бесіда; якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що узагальнено сутність поняття поняття «стрес» та підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі; розширено уявлення щодо особливостей формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Галузь використання: заклади загальної середньої освіти.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ, СТРЕС, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ

SUMMARY

Reznik Yu. I. Peculiarities of Teachers' Coping Strategies in Stressful Conditions of Professional Activity.

The qualifying work consists of introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (61 items, 21 of foreign origin). The qualifying work volume is 86 pages long, 80 of them – main text. There are 7 tables and 6 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of peculiarities of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity. The master thesis is composed of 3 chapters, each of them dealing with different aspect peculiarities of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity.

The research object: coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity.

The research subject: formation features coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity.

The research goal: is to theoretically substantiate and experimentally investigate the formation features coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity.

The research tasks are:

– To define the essence of the concept of «stress» in modern scientific literature;

– To analyze theoretical approaches to the study of coping strategies in psychological literature;

– To characterize the features of the formation of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity;

– To empirically investigate the features of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity;

– To develop and test a program for the formation of effective coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity and to determine its effectiveness.

Chapter 1 «Theoretical aspects of researching the features of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity» theoretical approaches to the study of coping strategies in psychological literature are revealed; the concept of stress and its features in the professional activity of teachers are defined; the features of the formation of coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity are analyzed.

In the Chapter 2 «Empirical study of the features of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity» the described of aim, objectives, methodology and organization of the empirical study on determining the characteristics of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity; the analyzed of results of the empirical study on determining the characteristics of teachers' coping strategies in stressful conditions of professional activity.

Chapter 3 «Ways of forming effective coping strategies for teachers in stressful conditions of professional activity» the substantiated of methodological foundations for optimizing the formation of effective coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity; the developed of training program for the formation of effective coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity; the analyzed of effectiveness of the program for the formation of effective coping strategies of teachers in stressful conditions of professional activity.

Key words: coping strategies, psychological defense mechanisms, stress, stress resistance, professional activity.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 11
1.1. Поняття «стрес» у сучасній науковій літературі 11
1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній літературі 15
1.3. Особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності 26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 33
2.1. Мета, завдання, методика та організація емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності 33
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності 39
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ 47
3.1. Методологічні основи оптимізації формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності 47
3.2. Тренінгова програма з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності 57
3.3. Аналіз ефективності програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності 64
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна педагогічна діяльність супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, зумовленими стрімкими змінами в освітньому середовищі, підвищеними вимогами суспільства до результатів навчально-виховного процесу та необхідністю постійної взаємодії зі значною кількістю людей. У таких умовах зростає ризик виникнення стресових ситуацій, які негативно впливають на психоемоційний стан педагогів, їхнє професійне благополуччя, а також на ефективність їхньої роботи.

Особливості копінг-стратегій, які використовують вчителі для подолання стресу, відіграють важливу роль у забезпеченні їхньої стійкості до професійних викликів. Ефективне застосування таких стратегій сприяє збереженню психічного здоров’я вчителів, покращенню їхньої адаптації до складних ситуацій, а також забезпеченню високої якості навчального процесу. Водночас відсутність адаптивних копінг-стратегій може призвести до хронічного стресу, емоційного вигорання, зниження мотивації та професійної ефективності (В. Богун, А. Кіясь, К. Макогончук, О. Склень, З. Сивогракова, О. Федчук та ін.).

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого вивчення особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності, оскільки саме вони визначають успішність подолання стресових ситуацій. В умовах постійних змін в освітньому середовищі та зростання психологічного навантаження на вчителів виникає потреба у розробці заходів, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій. Це дозволить підвищити рівень стресостійкості педагогів, знизити ризик емоційного вигорання та покращити загальну якість їхньої професійної діяльності.

Проблема дослідження полягає в недостатньому розумінні особливостей реалізації копінг-стратегій у педагогів в умовах підвищеного стресового навантаження. З огляду на значний інтерес до теми професійного стресу, питання про те, які саме копінг-стратегії є найефективнішими для вчителів, залишається відкритим. Актуальність дослідження та окреслена проблема обумовили вибір теми дослідження: «Особливості копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності».

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Предмет дослідження – особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Гіпотеза дослідження: реалізація програми із застосуванням методичних підходів до оптимізації копінг-стратегій, що включають застосування когнітивно-поведінкової терапії, релаксаційних технік та групової терапії сприятиме опануванню ефективними копінг-стратегіями, такими як планування, позитивна переоцінка ситуацій, самоконтроль та управління емоціями, що допоможе знизити рівень стресу та підтримувати високу продуктивність у професійній діяльності.

Для досягнення мети необхідно вирішити наступні завдання дослідження:

1. Визначити сутність поняття «стрес» у сучасній науковій літературі.

2. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі.

3. Охарактеризувати особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

4. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності.

5. Розробити та апробувати програму з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності та визначити її ефективність.

Методи дослідження: теоретичні аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення, систематизація, синтез; емпіричні: діагностичні (тестування; бесіда); психодіагностичні: опитувальний лист «Способи копінгу» за Р. Лазарус і С. Фолкман для визначення особливостей копінг-стратегій вчителів; опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте для визначення механізмів психологічного захисту вчителів; «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона для визначення рівня стресу у вчителів; якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що узагальнено сутність поняття поняття «стрес» та підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі; розширено уявлення щодо особливостей формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Практична значущість дослідження полягає у розробці та впровадженні програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності. Результати дослідження можуть бути використані психологами, здобувачами вищої освіти зі спеціальності 053 «Психологія».

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел з 61 найменування. Загальний обсяг основного тексту – 86 сторінок. Робота містить 7 таблиць та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Поняття «стрес» у сучасній науковій літературі

Сучасна концепція стресу є однією з найпопулярніших у наукових дослідженнях, оскільки вона дозволяє пояснити широкий спектр життєвих явищ: природу конфліктів, причини захворювань і способи реагування людини на психотравмуючі ситуації. Спочатку вивчення стресу зосереджувалося переважно в межах медицини та фізіології, але сьогодні ця тема активно досліджується і в психологічному науковому дискурсі.

Слово «стрес» походить з англійської мови і перекладається як «тиск», «напруга», «натиск», або «зовнішній вплив». Канадський фізіолог Ганс Сельє, творець сучасної концепції стресу, визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-які зовнішні чи внутрішні вимоги. Він також увів поняття «дистрес» – стрес із негативними наслідками, та «еустрес» – стрес, що викликає позитивні емоції [58].

За концепцією Г. Селє, незалежно від природи стресорів, вони викликають у людини однотипні фізіологічні та психологічні зміни, які допомагають їй адаптуватися. На цій основі він розробив поняття «загальний адаптаційний синдром», який складається з трьох фаз:

– фаза шоку (стадія тривоги): на цьому етапі організм мобілізує всі ресурси, переважно фізіологічні та біохімічні, для реагування на стрес. Це проявляється у вигляді реакції «боротьби або втечі», що забезпечує швидку захисну реакцію;

– фаза опору (стадія адаптації): організм адаптується до впливу стресорів, прагнучи відновити рівновагу внутрішнього середовища. У разі виконання нових вимог організм перебудовується, щоб пристосуватися до них, і

відновлює своє функціонування, але на новому рівні. Ця перебудова може бути викликана як фізичними, так і психологічними чинниками;

– фаза визнавання: якщо вплив стресорів затягнувся довго, організм починає втрачати адаптаційні можливості. На цьому етапі з'являється розвиток втоми, а здатність пристосовуватися значно зменшується. Для відновлення потрібна стороння допомога – усунення стресових чинників або підтримка системи адаптації, яка може включати психотерапію та психологічну допомогу [58].

Отже, концепція стресу охоплює не тільки опис фізіологічних реакцій, але й важливі психологічні аспекти, які не дозволяють краще розвинути механізми адаптації та способи підтримки психологічного і фізичного благополуччя. З часом Ганс Сельє розширив свою теорію стресу, додавши до неї емоційний компонент, але сучасні дослідження демонструють, що стрес є значно складнішим явищем, ніж передбачалося спочатку [58].

У психології стрес трактується як стан сильної та тривалої психічної напруги, що виникає в результаті емоційного навантаження на нервову систему [2].

Р. Люфт зазначає, що часто стресом називається усе, що відбувається з людиною поза станом повного спокою. Своєю чергою, Г. Сельє вважав, що навіть у стані повного розслаблення, наприклад, під час сну, людина все одно відчуває якийсь рівень стресу. За його словами, повна ситуація стресу можлива лише в стані його смерті [6]. Загалом стрес можна застосувати як загальну реакцію шкідливих речовин на надзвичайний подразник, що викликає напругу.

Сучасні дослідження стресу мають міждисциплінарний характер, об'єднуючи методи з біохімії, медицини, соціології та психології. Особливістю цього явища є те, що воно продовжується тоді, коли адаптивні можливості людини не порушуються силою та інтенсивністю впливу стресора. Низка стресорів виходять за межі можливої адаптації, що створює додаткові виклики для особистості.

Актуальність проблеми стресостійкості зростає в умовах постійного посилення психоемоційного навантаження, повторюваних стресових ситуацій і динамічних життєвих умов. Висока стресостійкість особистості стає важливою складовою здорового способу життя. Вона сприяє збереженню та зміцненню психічного здоров'я, а також довголіттю [14].

Для розуміння психологічного стресу необхідно звернутися до моделей і теорій, які пояснюють його природу. У 1966 році Р. Лазарус представив когнітивну теорію стресу, основою якої є поняття ситуативної когнітивної оцінки загрози та можливості її подолання. Вчений припустив, що саме емоції є основою адаптації до стресу, а їхня якість та інтенсивність залежать від когнітивних процесів. Він увів термін «психологічний стрес», який визначив як реакцію, опосередковану оцінкою загрози та захисними механізмами [49].

Дослідник Р. Лазарус наголошував на важливості врахування індивідуальної структури особистості, яка відрізняє відмінності у сприйманні загроз і способах їх подолання. Одночасно він визнавав складність повного аналізу, що стало причиною стресу внутрішніх суперечностей у його теорії [47]. З теорії стресу можна виокремити декілька ключових позицій:

– одні й ті самі події можуть мати абсолютно різний вплив на різних людей, поза індивідуальною оцінкою значущості залежить від особистісного сприймання;

– спосіб сприймання події як звичайної чи стресової суттєво залежить від фізіологічного та психологічного стану індивіда.

Серед критиків Р. Лазаруса особливе місце займає С. Хобфолл, який наголошує, що адаптація людини залежить від значно ширшого спектру ресурсів. До них він відносить особистісні характеристики, енергетичний потенціал, активність у поведінці та ресурси стану. На думку автора, стрес обмежений не лише через його реальну чи уявну втрату ресурсів, а й через затримку їх відновлення. Основна увага в цій концепції приділяється витратам ресурсів: не кожна подія є стресогенною, але втрата важливої життєвої позиції має ключове значення [46].

Різні теорії стресу здійснюють вагомий внесок у розуміння його природи та механізмів, проте кожна з них має своє обмеження. Спільним для всіх моделей є реєстрація певних параметрів, які дають можливість аналізувати стрес. Усі теорії відображають дві сторони змістовних характеристик: причинно-природну та предметну, а також регуляторну й процесуальну складові.

Дослідники Р. Лазарус і С. Фолкман трактують стрес як взаємодію особистості із середовищем, яка впливає на її благополуччя та випробовує ресурси [43; 49]. Своєю чергою, Дж. Еверілл, спираючись на концепцію С. Селлса, вказує, що стресова ситуація є перед втратою контролю, тобто неможливістю адекватно реагувати на значущі події. Як наслідок цього відмова від будь-яких дій, спрямованих на розв'язання проблеми [24].

Протягом останніх десятиріччь науковці докладають значних зусиль для визначення основних стресогенних чинників, які виникають у професійній та навчальній діяльності, сімейному житті та сфері охорони здоров'я. Однак цей процес ускладнюється тим, що одна й та сама подія може сприйматися людьми по-різному, викликаючи різний рівень емоційного навантаження та значущості.

У своїх дослідженнях такі вчені, як Р. Лазарус, Л. Мерфі, С. Фолкман та інші, розглядають стресостійкість як ключову характеристику особистості. Вони пов'язують її з копінг-стратегіями – специфічними способами подолання стресових ситуацій. Стресостійкість трактується з різних позицій і включає явища, такі як емоційна стійкість, психологічна резистентність до стресу, толерантність до фрустрації та здатність ефективно долати виклики [26; 43].

Стресостійкість є важливою складовою структури особистості, яка дозволяє управляти негативними емоціями та підтримувати психічну рівновагу в умовах стресу [20]. На основі досліджень можна визначити кілька ключових чинників, що впливають на формування стресостійкості:

– психологічна компетентність – усвідомлення індивідуальних особливостей, зокрема особистісних та психофізіологічних якостей;

– знання про стрес – розуміння симптомів, характеристик стресового стану та його потенційних наслідків;

– життєвий досвід – напрацьовані способи реагування в різних ситуаціях, сформовані взаємини та стиль поведінки;

– особистісні риси – мотивація, спрямованість, рівень саморегуляції та готовність до активних дій.

– навички міжособистісного спілкування – здатність вибудовувати гармонійні взаємини з іншими людьми [32].

Отже, сучасна наука приділяє значну увагу вивченню проблеми стресу особистості, зосереджуючись на глибокому аналізі психологічних та особистісних чинників, які впливають на реакцію людини у стресових ситуаціях. Дослідження охоплюють широкий спектр аспектів, зокрема, когнітивні процеси, емоційну стійкість, механізми адаптації, а також індивідуальні особливості, такі як рівень стресостійкості, життєвий досвід і наявність копінг-ресурсів. Сучасні підходи до вивчення цього феномена враховують не тільки реакцію людини на стресові впливи, але й способи попередження та подолання негативних наслідків. Проблема стресу особистості розглядається не тільки як сукупність внутрішніх процесів, але і як взаємодія особистості із зовнішніми обставинами, що відкриває нові можливості для її адаптації та розвитку.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій у психологічній літературі

Проблема копінг-стратегій займає одне з центральних місць у сучасній психології, їх вивчення дає змогу глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до стресових умов і життєвих викликів. Цей феномен є багатогранним, що зумовлює різноманітність наукових підходів до його дослідження. Копінг-стратегії розглядаються через призму адаптивної поведінки, яка забезпечує не лише подолання стресових ситуацій, але й формування стійкості та збереження психологічного благополуччя.

Термін «coping» у перекладі з англійської означає «опановувати» або «долати» (від англ. «to cope»). Уперше це поняття було введене у науковий обіг Л. Мерфі в 1962 році в рамках досліджень, присвячених способам, які діти використовують для подолання вимог, що виникають під час кризових періодів їхнього розвитку. До таких способів відносилися активні зусилля, спрямовані на подолання складної ситуації чи розв'язання проблеми. На основі спостережень за поведінкою дітей дошкільного віку Л. Мерфі визначила «копінг» як «спробу створити нові умови, навіть якщо вони виглядають загрозливими чи незручними, або ж навпаки – приносять радість і є сприятливими. Водночас термін трактується як прагнення особистості знайти вирішення певної проблеми, що, з одного боку, має природну основу (рефлекси, інстинкти), а з іншого – формується в результаті досвіду і проявляється як набута поведінкова стратегія (самоконтроль, стриманість, схильність до певних дій) [1].

Поняття «копінг» або «психологічне подолання» є широко поширеним у сучасній психології. Його актуальність зумовлена тим, що воно розташоване на стику двох важливих напрямів у вивченні особистості. З одного боку, це зміщення акценту від дослідження суб'єкта до аналізу цілісної ситуації, у якій він взаємодіє. З іншого боку, це підхід, що орієнтований не лише на універсальні і сталі характеристики особистості, а й на унікальні, мінливі аспекти, що виявляються у специфічних умовах. Отже, «копінг» є ключовим концептом, який об'єднує вивчення адаптаційних стратегій особистості та її здатності до ефективного реагування на зовнішні виклики.

Теорія «копінгу» отримала найглибше опрацювання в концепції Р. Лазаруса. У своїй останній праці, опублікованій у 1998 році, Лазарус підсумовує понад п'ятдесят років досліджень і розглядає «копінг» як механізми психологічного захисту, які людина формує для протистояння психотравмуючим ситуаціям. Водночас він визначає «копінг» як специфічну поведінкову модель, яка дозволяє впливати на стресову ситуацію та адаптуватися до неї [47].

Р. Лазарус спільно із С. Фолкман виділяють дві ключові функції копінгу. Перша функція має проблемно-орієнтований характер і спрямована на розрив стресового зв'язку між особистістю та середовищем. Друга функція фокусується на емоційному аспекті й орієнтована на управління емоційним стресом. Обидві функції взаємодіють під час подолання стресових ситуацій, що робить їх невід'ємними складовими копінг-поведінки [50].

Попри різноманітні підходи до пояснення механізмів копінгу у закордонній психології, найавторитетнішим у цій сфері залишається визначення, запропоноване Р. Лазарусом і С. Фолкман. Вони розглядають копінг, як комплекс когнітивних і поведінкових дій, які людина застосовує у відповідь на проблемну ситуацію, що викликає занепокоєння. Це індивідуальний підхід до подолання труднощів, який залежить від значущості ситуації для особистості, а також від доступних ресурсів – як особистісних, так і середовищних, що значною мірою визначають поведінкову реакцію [50].

На основі аналізу численних досліджень Дж. Кохен і Р. Лазарус виділили п'ять ключових завдань копінг-стратегії:

– зменшення негативного впливу обставин і відновлення психофізичних ресурсів;

– пристосування до змін, регулювання або трансформація життєвих ситуацій;

– підтримання позитивного «образу Я» та впевненості у власних можливостях;

– збереження емоційної рівноваги навіть у складних умовах;

– формування й підтримання тісних взаємовідносин з іншими людьми [48].

Копінг-поведінка вважається ефективною за таких умов:

– сприяє зниженню фізіологічних проявів стресу та мінімізує психологічне напруження;

– забезпечує людині можливість повернутися до рівня активності, який спостерігався до виникнення стресової ситуації;

– захищає індивіда від психічного виснаження, тобто запобігає виникненню дистресу [49].

Науковці О. Войцеховська та Г. Закалик розглядають копінг-стратегії як індивідуальний підхід особистості до взаємодії з ситуацією, який базується на внутрішній логіці, особистісній значущості події та психологічних ресурсах, доступних людині [5, 96].

Аналіз літературних джерел (Л. Карамушка, Ю. Снігур, Н. Ярош) свідчить про існування численних класифікацій копінг-стратегій, які розробляються на основі різних критеріїв і спрямовані на вивчення окремих аспектів цієї складної проблеми. З урахуванням деяких підходів можна виділити низку ключових положень, які заслуговують особливої уваги при дослідженні копінг-поведінки.

Однією з поширених у літературі є класифікація, що акцентує увагу на базових копінг-стратегіях, до яких відносять: стратегію розв’язання проблем, пошук соціальної підтримки та стратегію уникнення [39]. Кожна з цих стратегій має свої специфічні характеристики.

Стратегія розв’язання проблем передбачає активну поведінкову діяльність, у якій людина мобілізує свої особистісні ресурси для пошуку оптимальних способів подолання складної ситуації. Вона спрямована на безпосереднє усунення стресових чинників або їхню модифікацію.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також належить до активних стратегій і полягає у зверненні до соціального оточення за допомогою чи емоційною підтримкою. Вона включає взаємодію з близькими, друзями, колегами або іншими значущими людьми, які можуть сприяти розв’язанню проблемної ситуації.

Стратегія уникнення, навпаки, характеризується прагненням людини уникнути конфронтації зі стресовою ситуацією. Застосовуючи цю стратегію, особистість намагається відсторонитися від проблеми, ігноруючи її або уникаючи взаємодії з соціальним оточенням.

Окрім зазначених базових стратегій, дослідники часто доповнюють свої класифікації іншими видами копінгу, які відображають специфіку аналізу залежно від мети та методології конкретного дослідження. Таким чином, класифікація копінг-стратегій є багатовимірною та динамічною, що дозволяє вивчати різні аспекти адаптаційної поведінки у контексті психологічного подолання стресу.

Науковці Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували класифікацію копінг-стратегій, яка включає: стратегію конфронтації, стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового розв'язання проблеми та стратегію позитивної переоцінки [50]. У цій класифікації базові копінг-стратегії деталізуються та доповнюються іншими компонентами, що дозволяє глибше аналізувати різні аспекти подолання стресових ситуацій. Важливо зазначити, що ці копінг-стратегії можна розглядати в контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та здатності досягати певних цілей. Зокрема, копінг-поведінку можна умовно поділити на активну та пасивну.

Активна копінг-поведінка передбачає цілеспрямовані дії, спрямовані на безпосереднє усунення або зменшення впливу стресового чинника. Ця форма копінгу характеризується прагненням до реального розв'язання проблеми шляхом залучення особистісних ресурсів або взаємодії з оточенням.

Пасивна копінг-поведінка, навпаки, зосереджується на зниженні емоційної напруги, але не на зміні самої ситуації. Вона часто базується на використанні механізмів психологічного захисту, які допомагають людині адаптуватися до стресу, уникаючи активного втручання в проблему (Р. Лазарус та С. Фолкман). Цей підхід дозволяє не лише розширити розуміння копінг-стратегій, але й краще зрозуміти їхню роль у подоланні стресу, ураховуючи різноманітність способів реагування на виклики. Активні та пасивні форми поведінки відображають гнучкість копінг-стратегій, їхню ефективність залежно від ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Автор Н. Ярош наголошує, що копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем (активний копінг), мають здатність зменшувати негативний вплив як короткочасних життєвих викликів, так і тривалих стресових чинників. Використання таких стратегій пов'язується зі зниженням рівня депресії та послабленням дистресу [39]. Таким чином, активний копінг сприяє підвищенню адаптивності особистості в складних ситуаціях.

У противагу цьому, копінг-стратегії, орієнтовані на емоційне уникнення, часто асоціюються із більш вираженими проявами депресії та підвищеним ризиком негативних наслідків [52]. До стратегій уникнення можна віднести занурення в хворобу, зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами, а в екстремальних випадках – суїцидальні дії. Така поведінка, хоча й спрямована на тимчасове зняття емоційного напруження, формує дезадаптивну модель реагування, яка не вирішує стресових ситуацій, а часто посилює їх. Стратегія уникнення зазвичай свідчить про недостатність особистісних копінг-ресурсів і невміння ефективно долати життєві труднощі [39].

Крім того, копінг-стратегії можна класифікувати за ступенем їхньої ефективності, тобто за здатністю вирішувати певну проблему чи досягати мети в умовах стресу. Згідно з підходом Дж. Віллі та Е. Хейм, виділяють три типи копінг-стратегій:

– продуктивні (конструктивні) стратегії, які забезпечують швидке та успішне подолання стресу, допомагаючи ефективно адаптуватися до ситуації;

– відносно продуктивні (відносно конструктивні) стратегії, що проявляють свою ефективність лише в деяких випадках, наприклад, у незначних стресових ситуаціях чи при невеликій значущості проблеми;

– непродуктивні (неконструктивні) стратегії, які не сприяють усуненню стресового стану і можуть навіть погіршувати ситуацію [61].

Таким чином, активний копінг із фокусом на розв'язання проблем вважається найбільш конструктивним підходом, тоді як емоційне уникнення та дезадаптивна поведінка залишаються непродуктивними, потребуючи корекції через розвиток копінг-ресурсів і навичок адаптивного реагування.

Продуктивний стиль, за класифікацією Е. Фрайденберга і Р. Льюїса, включає чотири основні стратегії: фокусування на розв'язанні проблеми, наполегливу роботу, фокусування на позитивних аспектах і активний відпочинок. Ці стратегії спрямовані на активне розв'язання стресових ситуацій та відновлення психологічної рівноваги [44].

Проміжний стиль подолання зосереджується на підтримці пошуку та включає шість стратегій, серед яких звернення за допомогою соціального ототочення, спілкування з друзями, прагнення до схвалення, суспільні дії, звернення до професіоналів і пошук духовної опори. Цей стиль орієнтований на залучення зовнішніх ресурсів для зменшення впливу стресу.

Ще одним ключовим аспектом подолання стресу є здатність людини гнучко викликати різноманітні копінг-стратегії залежно від конкретної ситуації. У цьому контексті Н. Ярош підкреслює, що у певних випадках особистість може самостійно долати труднощі. В інших ситуаціях для ефективного розв'язання проблеми потрібна їй підтримка з боку соціального отоплення. Іноді ж уникнення зіткнення зі статистичною проблемною ситуацією може бути оптимальною стратегією, особливо якщо попередня оцінка свідчить про високу ймовірність негативних наслідків такого зіткнення [39].

Українська психологиня Т. Титаренко, своєю чергою, звертає увагу на те, що ефективне реагування на стресовий результат вимагає від людини широкого спектру стратегій самоконтролю. Ефективність такого підходу залежить від уміння адаптивно і різнобічно змінити ці стратегії у згідно із умовами конкретної ситуації [34]. Таким чином, гнучкість у виборі копінг-стратегії виступає справжнім чинником успішного зниження стресу та збереження психологічної рівноваги.

Класична класифікація копінг-стратегій, запропонована дослідниками М. Перре та М. Райхертс, структурно упорядковує дії та реакції залежно від їхньої орієнтації. Вона включає три основні напрями:

– вплив на ситуацію (активні дії, уникнення чи пасивність);

– робота з репрезентацією (пошук або пригнічення інформації);

– оцінка ситуації (надання їй нового сенсу, переоцінка або зміна цілей) [56].

Досить детальною є класифікація, розроблена П. Тойсом, яка базується на комплексному підході до копінг-поведінки. Вчений виокремлює дві ключові групи стратегій: поведінкові та когнітивні, кожна з яких поділяється на підгрупи. Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи:

1) стратегії, орієнтовані на ситуацію:

– прямі дії, спрямовані на розв'язання проблеми (аналіз, обговорення та вивчення ситуації);

– пошук соціальної підтримки;

– уникнення ситуації, що викликає стрес;

2) стратегії, орієнтовані на фізіологічні зміни:

– використання наркотиків, алкоголю;

– залучення до важкої праці як способу відволікання;

– застосування інших фізіологічних методів (вживання медикаментів, сон, їжа);

3) стратегії, спрямовані на емоційне та експресивне вираження:

– катарсис, тобто звільнення від емоційної напруги через прояв емоцій;

– стримування та контроль почуттів [56].

Когнітивні стратегії також поділяються на три підгрупи:

1) стратегії із ситуативним спрямуванням:

– детальне обдумування ситуації, аналіз варіантів та формування плану дій;

– формуваення нового погляду на проблему;

– прийняття ситуації як вона є;

– відволікання від проблеми;

– вигадування містичних способів розв'язання ситуації;

2) стратегії експресивного характеру:

– фантазування щодо методів вираження почуттів («фантастичне вираження»);

– використання молитви як способу подолання емоційного напруження;

3) стратегії, спрямовані на емоційні зміни:

– переосмислення наявних почуттів, пошук нового пояснення емоційних переживань [56]. Ця класифікація підкреслює різноманітність підходів до подолання стресу. Поведінкові стратегії акцентують увагу на зовнішніх діях, тоді як когнітивні – на внутрішній роботі над ситуацією та емоціями.

Додатковими копінг-стратегіями, на думку А. Шамне, можна вважати ведення щоденників, написання листів, прослуховування музики, а також поведінкову стратегію очікування [38].

Аналізуючи праці німецького психолога Х. Томе, автора «біографічно обґрунтованої когнітивної теорії особистості», можна відзначити його диференційований підхід до поняття «стратегія подолання». На думку Х. Томе, лише свідома і цілеспрямована дія особистості, що регулюється наміром, може вважатися стратегією подолання. Інші реакції, такі як уникнення проблем, занурення в стан пригніченості чи використання транквілізаторів, не входять до цього поняття, оскільки вони лише закріплюють поточний стан і не сприяють розв’язанню проблем. На думку вченого, сутність індивідуального життя вноситься у власну життєву ситуацію через суб’єктивне бачення, яке значною мірою узгоджується з об’єктивною реальністю. Людина сприймає як реалістичне те, що вже закріплено в її системі особистісних координат і усвідомлено в певний момент [60].

Щодо захисних форм стратегій подолання, які базуються на спотвореному розумінні реальності, їх ефективність оцінюється неоднозначно. Деякі дослідники вважають такі стратегії дезадаптивними, оскільки вони не сприяють конструктивному розв’язанню проблем. Інші, навпаки, припускають, що ілюзії, фантазії та заперечення можуть стати допоміжними засобами, дозволяючи людині дозовано приймати складну ситуацію та концентруватися на її подоланні.

Аналізуючи критерії класифікації копінг-стратегій, запропоновані Ч. Карвером та Дж. Коннор-Смітом, можна зазначити, що люди реагують на загрозу, втрату чи успіх різноманітними способами, більшість з яких підпадає під поняття «копінг-стратегії» [41]. Копінг визначається як зусилля, спрямовані на запобігання або зменшення негативного впливу чи втрати, з метою зниження пов'язаного з цим дистресу. Хоча сучасні дослідники (С. Берглас, Р. Снайдер, Р. Хіггінс) здебільшого обмежують копінг довільними реакціями [45], є й такі, які визнають у ньому автоматичні й мимовільні елементи (Дж. Альтман, Е. Скіннер, К. Едж) [59]. Вони стверджують, що деякі реакції на стрес починаються як усвідомлені, але з часом можуть трансформуватися в автоматичні, забезпечуючи швидшу адаптацію до складних умов.

Дослідження Ф. Кремера підтверджують тезу про значущість кількості ознак, які супроводжують реакції на події, що становлять загрозу для особистості та можуть спричинити дистрес [42]. Дослідники вважають найбільш важливими ті характеристики, які формують класифікаційну дихотомію емоційно-орієнтованого та проблемно-фокусованого копінгів [51].

Емоційно-орієнтований копінг спрямований на зниження дистресу, зумовленого стресовою ситуацією [55]. Ця стратегія варіюється від самозаспокоєння (наприклад, пошук підтримки, техніки релаксації) до прояву сильних негативних емоцій, таких як плач, крик чи фіксація на негативних думках. Вона також включає поведінкові моделі, спрямовані на уникнення конфронтації зі стресором, наприклад, заперечення або відмову від активних дій.

Ще однією класифікаційною дихотомією є копінг-стратегії, спрямовані на активне розв'язання проблеми або, навпаки, на її уникнення чи відмову від спроб її вирішення.

Українська дослідниця Д. Носенко описує феномен самоінвалідизації як приклад проактивного копінгу, що базується на уникненні проблеми через створення штучних обставин, які виправдовують можливий особистісний неуспіх [18]. Цей підхід дозволяє на певний час уникнути відповідальності за

розв’язання проблеми, але не сприяє її розв’язанню.

У деяких наукових дискурсах питання копінг-поведінки розглядається через призму реакції особистості на реальні загрози чи ушкодження, що вже сталися. Такий підхід отримав назву «реактивний копінг». Однак, як зазначають С. Тейлор та Л. Еспінвол, деякі аспекти копінгу можуть бути проактивними, тобто відбуватися до появи стресової ситуації [40]. Попри часову різницю, ці проактивні стратегії за своєю сутністю залишаються аналогічними до реактивних, оскільки їхня мета – запобігти дистресу або знизити його вплив.

На основі існуючих у науковій літературі підходів та проведеного теоретичного аналізу проблеми, можна стверджувати, що копінг-стратегії відіграють ключову роль у життєдіяльності особистості, особливо в контексті підтримки її психологічного благополуччя.

Згідно з концепцією Р. Лазарус і С. Фолкман, основним завданням копінг-поведінки є забезпечення і збереження фізичного та психічного здоров’я людини, а також сприяння її задоволеності соціальними взаєминами та загальним життєвим благополуччям [50].

При дослідженні впливу копінг-стратегій на психологічне здоров’я важливою є їхня відмінність від механізмів психологічного захисту. У науковій літературі наголошується, що копінг-стратегії є свідомими діями, які особистість може адаптувати до конкретних обставин. Натомість механізми психологічного захисту функціонують несвідомо, а в разі їхнього закріплення можуть набувати дезадаптивного характеру, перешкоджаючи ефективному подоланню стресу [10]. Отже, копінг-стратегії забезпечують більшу гнучкість і адаптивність у реагуванні на життєві виклики, сприяючи збереженню психологічного здоров’я та стійкості особистості.

У межах ресурсного підходу, запропонованого С. Хобфолл, копінг-стратегії розглядаються як важливий ресурс особистості, який сприяє її успішній адаптації до довкілля та ефективному впливу на нього [46]. Без того, ці стратегії забезпечують значення буферної функції, запобігаючи виникненню

психічних розладів, девіантної поведінки та особистісних дисфункцій. Ця позиція знаходить підтвердження в працях В. Олефір [19], а також дослідженнях С. Петерсон і М. Селігмана [57].

Роль копінг-стратегії у підтримці психологічного здоров'я особистості виникає у забезпеченні конструктивної взаємодії людини зі стресовими ситуаціями. Основне завдання стрес-долаючої поведінки – це сприяння адаптації особистості до ситуації, контроль над нею, зменшення чи пом'якшення її впливу, уникнення або викликання цих вимог до цієї вимоги. Завдяки цьому знижується інтенсивність стресового впливу [39]. Таким чином, копінг-стратегії є універсальним інструментом для збереження психологічної рівноваги, формування стійкості до викликів та підтримки загального благополуччя особистості.

Отже, копінг-поведінка охоплює широкий спектр стратегій, які варіюються за своєю орієнтацією, способами реагування та часом реалізації, що забезпечує її адаптивність у різних життєвих обставинах. Класифікація копінг-стратегій демонструє багатовимірність підходів до подолання стресу. Продуктивні стратегії забезпечують ефективне розв'язання проблеми, тоді як непродуктивні, хоча й знижують емоційну напругу, вимагають корекції для знищення негативних наслідків. Ця багатовекторна структура копінг-повідінки підкреслює важливість розвитку адаптивних стратегій, спрямованих на довготривалу психологічну стійкість і благополуччя.

1.3. Особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності

У сучасних реаліях професійна діяльність учителів набуває особливої соціальної значущості та відповідальності, водночас створюючи умови для постійного стресового напруження. Педагогічна праця вимагає не лише високого рівня професійної підготовки, а й здатності відповідати на численні виклики, пов'язані з широким спектром обов'язків, високими очікуваннями

суспільства та швидкими змінами в освітньому середовищі. Це зумовлює підвищену стресогенність педагогічної професії.

Роль учителя передбачає постійну взаємодію з учнями, колегами, батьками, адміністрацією, що часто супроводжується напруженими ситуаціями. У таких умовах педагог змушений одночасно підтримувати емоційну рівновагу, ефективно організовувати навчальний процес, розв'язувати конфлікти та виконувати адміністративні завдання. Тривалий вплив цих чинників призводить до ризику емоційного виснаження, професійного вигорання та зниження працездатності.

Як зазначає дослідниця О. Марковець, учителі є представниками професій із підвищеним ризиком виникнення стресових станів, що потребує упровадження механізмів їхньої психологічної підтримки та захисту [17]. Педагоги, які перебувають у стані хронічного стресу, не лише втрачають можливість повноцінно виконувати свої професійні обов'язки, але й можуть негативно впливати на учнів та навчальний процес загалом.

Дослідниця А. Погрібна підкреслює, що професійна діяльність педагога є складним і багатогранним процесом, який супроводжується високим рівнем емоційної напруги та інтенсивної соціальної активності. Особливістю педагогічної роботи є постійний вплив численних стресових чинників, які здебільшого мають негативний характер і можуть значно ускладнювати виконання професійних обов'язків [22].

Педагогічна діяльність вимагає не лише високого рівня професійної компетентності, а й емоційної стійкості, що дозволяє справлятися зі стресовими ситуаціями, які виникають у взаємодії з учнями, їхніми батьками, колегами та адміністрацією. Серед найпоширеніших стресорів можна виділити перевантаження роботою, постійний контроль з боку суспільства, конфліктні ситуації, а також необхідність відповідати високим очікуванням і вимогам.

Тривалий вплив стресових чинників може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання, який є одним із найбільш поширених наслідків хронічного стресу серед педагогів. Зважаючи на специфіку професії

вчителя, яка включає високе навантаження, емоційну залученість та постійну комунікацію з різними категоріями людей, виникає нагальна потреба у використанні ефективних механізмів адаптації та саморегуляції. Такі механізми, що включають копінг-поведінку, дозволяють зберігати емоційну рівновагу та забезпечувати продуктивність у професійній діяльності.

У контексті педагогічної діяльності особливу важливість набуває застосування індивідуальних психологічних підходів до подолання стресу. Здатність до адаптації, уміння управляти своїм емоційним станом і будувати ефективну комунікацію є ключовими аспектами копінг-поведінки, яка допомагає зменшити негативні наслідки стресу.

Дослідження, проведені О. Склень, демонструють значення формування копінг-стратегій у різних професійних сферах, особливо у стресонебезпечних професіях. Зокрема, О. Склень у своїй праці встановив тісний зв’язок між ефективністю копінг-поведінки та індивідуально-психологічними характеристиками фахівців. Згідно з його дослідженням, адаптивні форми копінгу значною мірою залежать від таких чинників, як професійний стаж, рівень інтелекту та вольові якості особистості [29]. Особливу увагу дослідник приділяє комунікативним навичкам як одному з найважливіших компонентів успішного подолання стресу. Здатність ефективно взаємодіяти з іншими, працювати в команді, будувати та підтримувати позитивні контакти значно підвищує адаптивність педагога до стресових ситуацій. Саме ці аспекти допомагають не лише зберігати психоемоційну рівновагу, але й забезпечують стабільну та результативну діяльність у професійній сфері.

У дослідженні А. Погрібної наголошується, що успішна педагогічна діяльність вимагає значних ресурсів самовладання, серед яких ключову роль відіграють базові копінг-стратегії. Їхній брак може мати серйозні наслідки для професійного становлення вчителів, їхнього психологічного благополуччя та загальної якості життя. Це може проявлятися у нездатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, надавати необхідну соціальну та психологічну підтримку учасникам освітнього процесу, а також у зниженні

рівня професійної компетентності [22].

С. Малазонія підкреслює важливість розвитку здатності до саморегуляції поведінки як ключового чинника підвищення ефективності педагогічної діяльності. Дослідник вказує, що вибір конструктивних способів поведінки веде до вдосконалення механізмів саморегуляції, що, своєю чергою, сприяє активації внутрішніх ресурсів особистості [16].

Копінг-поведінка вчителя реалізується через його копінг-ресурси, які визначають способи взаємодії особистості з оточуюим соціальним середовищем. Ці ресурси значною мірою полегшують адаптацію до різних життєвих ситуацій, зокрема в контексті педагогічної діяльності, та забезпечують успішне подолання стресових чинників.

Змістовно-структурна модель копінг-поведінки, за Д. Тітареко, включає в себе різноманітні ресурси, що допомагають особистості впоратися з труднощами: комунікативні (емпатія, комунікабельність), когнітивні (увага, пам’ять, здатність до аналітичного мислення) та особистісні (впевненість, емоційна стійкість). Крім того, модель охоплює копінг-стратегії, серед яких виділяються «розв’язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання» [35]. Ці елементи сприяють формуванню ефективної копінг-поведінки, що є важливим чинником у здатності вчителя справлятися з професійними стресами і зберігати психологічне благополуччя в умовах педагогічної діяльності.

Подолання стресу відбувається завдяки активізації особистісних ресурсів, які проявляються у вигляді специфічних копінг-стратегій поведінки. Формування та вибір цих стратегій значною мірою залежать від індивідуальних характеристик, життєвого досвіду та психологічних чинників, що визначають стиль реагування особистості на стресові ситуації. Для педагогів такими ресурсами стають їхні професійно-особистісні якості, які є основою ефективної адаптації до складнощів професійної діяльності [12].

Педагогічна діяльність є особливо чутливою до індивідуальних особливостей особистості вчителя. Педагог відіграє центральну роль у навчально-виховному процесі, тому його психологічне та фізичне благополуччя мають визначальне значення. Негативні професійно-особистісні зміни, які можуть виникати в процесі педагогічної діяльності, знижують якість навчання, створюють напружену атмосферу, впливають на емоційний стан учнів і ускладнюють прояв професійно значущих якостей педагога та інших учасників освітнього процесу. При цьому, на думку А. Кіясь, ресурсний потенціал педагога залишається нерозкритим і невикористаним, що сприяє підвищенню ризику психосоматичних захворювань, емоційного напруження, дратівливості та внутрішньої невпевненості [13].

Досягнення психологічного комфорту та підтримання психофізіологічного здоров'я педагогів значною мірою залежить від ефективної копінг-поведінки. Ця поведінка визначається такими професійно-особистісними якостями, як здатність до рефлексії, рівень самоактуалізації, емпатійність і педагогічний стиль керівництва. Розвиток і вдосконалення цих якостей за допомогою активних соціально-психологічних методів сприятимуть формуванню більш адаптивних копінг-стратегій, що допоможуть педагогам краще справлятися зі стресовими ситуаціями та забезпечувати високу якість своєї професійної діяльності.

Досліджуючи особливості використання копінг-стратегій педагогами в умовах професійного стресу, В. Байдик встановила цікаву закономірність: з часом частота вибору копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» суттєво зростає. Залежно від професійного стажу педагоги демонструють різні переваги у виборі стратегій подолання стресу. Зокрема:

– на початкових етапах педагогічної діяльності, зокрема у фахівців із досвідом роботи 8-15 років, домінує стратегія «уникнення»;

– для педагогів зі стажем 16-30 років характерний переважний вибір стратегій «пошук соціальної підтримки» та «розв'язання проблем»;

– після 30 років професійної діяльності основними стратегіями стають

«самоконтроль», «прийняття відповідальності» та «позитивна переоцінка» [1].

Аналізуючи особливості застосування копінг-стратегій керівниками закладів освіти залежно від рівня професійного стресу, А. Вознюк дійшов висновку, що вибір ефективних стратегій подолання стресу безпосередньо залежить від його інтенсивності [4]. Зокрема, зі збільшенням рівня професійного стресу зростає частка респондентів, які надають перевагу менш ефективним копінг-стратегіям, таким як емоційно-орієнтовані підходи. Водночас за нижчого рівня стресу респонденти частіше використовують більш адаптивні та раціональні стратегії подолання стресу.

У своєму науковому доробку В. Богун та Н. Макогончук зазначають, що стресогенні та психотравмуючі ситуації, спричинені військовими діями, мають значний вплив на психічне здоров'я та загальне благополуччя людей і вчителі не є винятком із цього правила. У межах проведеного емпіричного дослідження авторами було встановлено, що в умовах стресових і травматичних життєвих обставин педагоги найчастіше обирають копінг-стратегії, спрямовані на вирішення проблем і активне подолання викликів. Серед основних внутрішніх ресурсів, до яких звертаються педагоги, виділяються пізнавальні практики, когнітивні стратегії, прагнення отримати соціальну підтримку та відчуття соціальної приналежності. Крім того, важливу роль відіграють особистісні переконання, система цінностей і готовність дотримуватися своєї життєвої філософії. Ці ресурси та стратегії забезпечують педагогам можливість адаптуватися до складних життєвих ситуацій і підтримувати психологічну рівновагу [3].

Отже, формування копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності є складним і багатогранним процесом, що залежить від численних особистісних, соціальних і професійних чинників. Успішність цих стратегій визначається здатністю педагогів до мобілізації внутрішніх ресурсів, таких як емоційна стійкість, рефлексивність, самоактуалізація, а також зовнішніх, наприклад, соціальної підтримки з боку колег, адміністрації та родини.

Професійна діяльність педагога, яка супроводжується високим рівнем стресу, вимагає використання адаптивних копінг-стратегій, зокрема «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «позитивної переоцінки». Водночас, поширеність малоефективних емоційно-орієнтованих стратегій, таких як уникнення чи витіснення, може знижувати професійну продуктивність і негативно впливати на психологічне здоров'я вчителів.

Дослідження підтверджують, що рівень стресу впливає на вибір копінг-стратегій: в умовах високого стресу вчителі частіше схильні використовувати менш ефективні стратегії, тоді як за низького рівня стресу вони демонструють більш раціональний підхід до подолання труднощів. Крім того, професійний досвід, стаж роботи, особистісні якості, а також стиль педагогічної взаємодії відіграють ключову роль у формуванні копінг-поведінки.

Педагогічна діяльність тісно пов'язана з пошуком, збереженням та раціональним використанням ресурсів, які допомагають подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій. Копінг-ресурси відіграють ключову роль у забезпеченні емоційного комфорту педагога, що, своєю чергою, знижує вплив стресових чинників. Ефективне використання цих ресурсів сприяє підвищенню професійної компетентності та забезпеченню психологічної стійкості в умовах стресу.

Для зниження рівня стресу серед учителів важливо створювати умови для розвитку їхньої стресостійкості, впроваджувати програми психологічної підтримки, а також навчати методам саморегуляції та управління емоціями. Такі заходи не лише підвищать ефективність роботи педагогів, але й сприятимуть покращенню їхнього психологічного благополуччя, що є ключовим чинником успішного функціонування освітньої системи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ В СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Мета, завдання, методика та організація емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності

Проблема психологічного стану вчителів, чия діяльність нерозривно пов’язана з щоденними стресовими ситуаціями, залишається надзвичайно актуальною в сучасному освітньому середовищі. Постійне емоційне напруження та високі професійні вимоги можуть призводити до несприятливих психічних наслідків, які позначаються не лише на роботі, але й на особистому житті педагогів. У зв’язку з цим дослідження методів подолання стресу та формування ефективних копінг-стратегій вчителів набувають особливої практичної цінності.

Сучасні наукові підходи зміщують акцент із дослідження підсвідомих механізмів психологічного захисту на вивчення свідомих, активних і цілеспрямованих форм поведінки педагогів у відповідь на проблемні й кризові ситуації. Це дозволяє не лише глибше розуміти природу стресу в професійній діяльності вчителів, але й розробляти дієві рекомендації для їх емоційної саморегуляції.

Для реалізації дослідження було проведено аналіз психолого-педагогічної літератури, який заклав основу експериментальної роботи. Саме дослідження включало три ключові етапи:

1) констатувальний етап, спрямований на вивчення особливостей використання психологічних захистів та копінг-стратегій вчителями закладів загальної середньої освіти. Це дозволило виявити специфіку емоційних реакцій педагогів у стресових ситуаціях і визначити найпоширеніші способи подолання труднощів;

2) формувальний етап, метою якого стала розробка та впровадження програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності. На цьому етапі педагоги отримували спеціально розроблені рекомендації та брали участь у тренінгах для підвищення рівня емоційної компетентності та стресостійкості;

3) контрольний етап, який полягав у аналізі змін у психологічних захистах та копінг-стратегіях педагогів після завершення формувального експерименту. Цей етап дозволив оцінити ефективність проведених заходів та зробити висновки щодо їх практичної значущості.

Дослідження проводили на базі Комунального закладу «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради Василівського району Запорізької області. У дослідженні взяли участь 40 вчителів.

Мета констатувального етапу дослідження – визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1) визначити діагностичні методики діагностики особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності та описати їх діагностичний інструментарій;

2) провести емпіричне дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності;

3) проаналізувати результати емпіричного дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності було використано такі діагностичні методики:

– опитувальний лист «Способи копінгу» за Р. Лазарус і С. Фолкман для визначення особливостей копінг-стратегій вчителів;

– опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте для визначення механізмів психологічного захисту вчителів;

– «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона для визначення рівня стресу у вчителів.

Розглянемо детальніше діагностичний інструментарій кожної методики.

Опитувальник «Способи копінг-поведінки», розроблений у 1988 році Р. Лазарусом і С. Фолкманом, є одним із найвідоміших інструментів для діагностики стратегій подолання життєвих труднощів (копінг-стратегій). Опитувальник Лазаруса дозволяє не лише діагностувати індивідуальні особливості подолання стресу, але й спрямувати зусилля на розвиток більш адаптивних копінг-стратегій. Він є цінним інструментом як для наукових досліджень, так і для практичної роботи психологів, сприяючи формуванню ефективної поведінки в кризових ситуаціях.

Автори визначають копінг-поведінку як цілеспрямовану діяльність, яка дозволяє людині впоратися зі складними життєвими обставинами. Ці ситуації можуть бути змінені, уникнені або ж змінено ставлення до них. Основна мета копінг-поведінки – зменшити негативні наслідки труднощів або уникнути їх. Така поведінка охоплює широкий спектр реакцій і стратегій, які залежать як від специфіки ситуації, так і від індивідуальних особливостей особистості.

Методика включає 50 запитань, спрямованих на вивчення восьми основних копінг-стратегій. Кожна стратегія є унікальною і застосовується залежно від конкретного контексту:

– конфронтація – стратегія передбачає активну поведінкову реакцію на проблему. Вона може виражатися у подоланні перешкод через дію, яка інколи супроводжується негативними емоціями, імпульсивністю чи навіть конфліктним ставленням до оточення;

– дистанціювання – полягає в емоційному відстороненні від проблеми через зниження її значущості. Основні методи – раціоналізація чи знецінення ситуації;

– самоконтроль – стратегія акцентується на стримуванні емоцій з метою зменшення їх впливу на поведінку та збереження самоконтролю в складних обставинах;

– пошук соціальної підтримки – включає звернення за допомогою до інших людей, очікування підтримки, співчуття або поради від близького оточення;

– прийняття відповідальності – передбачає визнання власної ролі у виникненні проблеми та прагнення вирішити її самостійно. Часто супроводжується самокритикою, а іноді – самозвинуваченням;

– втеча-уникання – стратегія базується на уникненні проблеми, що інколи виражається в ігноруванні ситуації, переїданні тощо;

– планування рішення проблеми – стратегія включає раціональний аналіз обставин і вибір найефективнішого способу дій серед можливих альтернатив.

– позитивна переоцінка – означає пошук позитивного сенсу в проблемі, розгляд її як можливості для саморозвитку чи особистісного зростання.

Результати тесту оцінюються за трьома рівнями:

– низький рівень (0-6 балів) свідчить про адаптивність використання копінг-стратегії;

– середній рівень (7-12 балів) вказує на підвищену напруженість копінгу;

– високий рівень (13-18 балів) може бути ознакою дезадаптації, тобто надмірного використання стратегії, що може негативно впливати на загальний психологічний стан.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте. Методика «Індекс життєвого стилю», розроблена в 1979 році Р. Плутчиком, Г. Келлерманом і Р. Конте, є одним із найефективніших інструментів для діагностики системи психологічних захисних механізмів. Основою створення цієї методики стали психоеволюційна теорія емоцій Р. Плутчика та структурна теорія особистості, що запропонована Х. Келлерманом. Завдяки своїй багатогранності, LSI дозволяє не лише виявити основні захисні механізми особистості, але й оцінити їхню напруженість, що є важливим у психологічному консультуванні та діагностиці. Унікальність методики полягає в її здатності враховувати вікові, когнітивні та особистісні особливості, забезпечуючи широкий спектр застосування у роботі з різними

категоріями клієнтів.

Опитувальник спрямований на діагностику механізмів психологічного захисту особистості, що забезпечують підтримку її емоційної рівноваги. Він містить 97 тверджень, на які респондент відповідає «вірно» чи «невірно». У методиці представлено вісім ключових захисних механізмів:

– витіснення – механізм, що полягає у витісненні в підсвідомість неприйнятних думок, почуттів чи бажань, які викликають тривогу або внутрішній конфлікт. З. Фрейд вважав витіснення основним засобом захисту інфантильного «Я»;

– регресія – полягає у поверненні до поведінкових моделей, характерних для ранніх стадій розвитку. Цей механізм допомагає особистості уникати тривоги через тимчасову втрату складніших форм емоційної та поведінкової адаптації;

– заміщення. Реалізується у перенаправленні пригнічених емоцій, таких як гнів чи ворожість, на доступніші об’єкти, які становлять меншу загрозу, ніж їхнє справжній джерело;

– заперечення – механізм, за допомогою якого особистість ігнорує тривожні обставини або внутрішні імпульси, заперечуючи їх існування;

– проекція – передбачає приписування власних неприйнятних почуттів, думок чи мотивів іншим людям, роблячи їх, на думку особистості, менш значущими;

– компенсація – виражається у спробах компенсувати реальні або уявні недоліки через інші досягнення чи фантазії. Цей механізм допомагає підтримувати позитивну самооцінку;

– гіперкомпенсація – полягає в перебільшенні протилежних прагнень або дій з метою уникнення вираження неприйнятних почутті;

– раціоналізація – включає використання логічних аргументів для виправдання неприйнятної ситуації чи поведінки, навіть якщо це суперечить очевидним фактам.

Методика дозволяє створити індивідуальний профіль захисних механізмів респондента, виявивши домінуючі стратегії та їхню інтенсивність. За результатами оцінювання виділяють три рівні напруженості використання захисту:

– низький рівень – вказує на адаптивний характер захисних механізмів;

– середній рівень – свідчить про напруження, що може бути реакцією на актуальні життєві труднощі;

– високий рівень – є ознакою дезадаптації, коли використання захисних механізмів перевищує оптимальну норму, спотворюючи реальність.

«Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона. Шкала, створена Лемуром, Тесьє та Філліоном є інноваційним інструментом для оцінки суб'єктивного досвіду стресу. Ця методика зосереджена на вимірюванні стресових переживань у трьох ключових аспектах: соматичному, поведінковому та емоційному. Опитувальник був апробований на великій вибірці в Канаді, США, Англії, Пуерто-Ріко, Колумбії, Аргентині та Японії. Отримані результати підтвердили високу психометричну надійність шкали, що забезпечує точність і достовірність оцінки стресових переживань.

Метою розробки методики було уникнення типових недоліків традиційних інструментів, які часто оцінюють стрес через його причини (стресори) або патологічні прояви (тривожність, депресія тощо). «Шкала PSM-25» дозволяє дослідникам і практикам оцінювати поточний стан людини, яка переживає стрес, незалежно від конкретних тригерів або клінічних симптомів. Методика орієнтована на широку вікову аудиторію (від 18 до 65 років) і враховує специфіку різних професійних груп, що робить її придатною для використання в різних контекстах.

Шкала містить твердження, на які респондент відповідає, використовуючи 8-бальну шкалу, що відображає частоту виникнення стресових відчуттів:1 – ніколи; 2 – вкрай рідко; 3 – дуже рідко; 4 – рідко; 5 – іноді; 6 – часто; 7 – дуже часто; 8 – постійно (щодня). Сумарний бал відповідає інтегральному показнику психічної напруженості (ПІН), що є ключовим

індикатором рівня стресу.

Отримані бали класифікуються за трьома рівнями стресу:

– низький рівень (менше 100 балів) – свідчить про відсутність значної психічної напруженості;

– середній рівень (100-154 балів) – вказує на помірний рівень стресу, який потребує уваги;

– високий рівень (понад 155 балів) – свідчить про значний стресовий стан, який може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я.

Отже, на основі визначеного діагностичного інструментарію було здійснено аналіз особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності

Після проведення дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності усі результати були проаналізовані. У табл. 2.1 представлено копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман.

Таблиця 2.1

Копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман, %

Копінг-стратегії	Рівні прояву		
	Високий	Середній	Низький
Конфронтація	12,5	80	7,5
Дистанціювання	20	70	10
Самоконтроль	7,5	62,5	30
Пошук соціальної підтримки	20	60	20
Прийняття відповідальності	37,5	52,5	10
Втеча-уникання	5	75	20
Планування рішення проблеми	20	65	15
Позитивна переоцінка	20	60	20

Аналізуючи дані щодо копінг-стратегій учителів за методикою Р. Лазаруса і С. Фолкман, можна зробити кілька ключових висновків. Більшість стратегій демонструють середній рівень прояву, що свідчить про помірний баланс між адаптивними та неадаптивними реакціями вчителів на стресові ситуації. Наприклад, середній рівень домінує у таких стратегіях, як конфронтація (80%), дистанціювання (70%), пошук соціальної підтримки (60%), втеча-уникання (75%), планування рішення проблеми (65%) і позитивна переоцінка (60%). Це вказує на те, що вчителі здебільшого обирають помірно ефективні способи долання стресу, які є універсальними та достатньо гнучкими.

Найбільний відсоток високого рівня прояву спостерігається у стратегії прийняття відповідальності (37,5%), що відображає схильність учителів брати на себе провідну роль у розв’язанні проблем, навіть якщо це може супроводжуватися самокритикою або додатковим емоційним навантаженням. Для стратегій, як-от дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка, високий рівень прояву становить 20%, що свідчить про їхню значущість у адаптації до складних ситуацій. Натомість у конфронтації (12,5%) та самоконтролі (7,5%) високий рівень зустрічається рідше, що може пояснюватися труднощами у використанні цих механізмів або їх обмеженою ефективністю в певних умовах.

Найбільша частка низького рівня прояву спостерігається у самоконтролі (30%), що свідчить про труднощі вчителів із управлінням своїми емоціями у стресових ситуаціях. Стратегії втеча-уникання, пошук соціальної підтримки і позитивна переоцінка демонструють однаковий відсоток низького рівня (20%), що може свідчити про те, що частина вчителів менш схильна використовувати ці підходи, ймовірно, через особистісні особливості або специфіку професійної діяльності. Інші стратегії, як-от конфронтація, дистанціювання та планування рішення проблеми, мають відносно низький відсоток низького рівня прояву (10–15%), що вказує на їхню загальну прийнятність серед учителів. На рис. 2.1 представлено рівні сформованості копінг-стратегій серед вчителів.

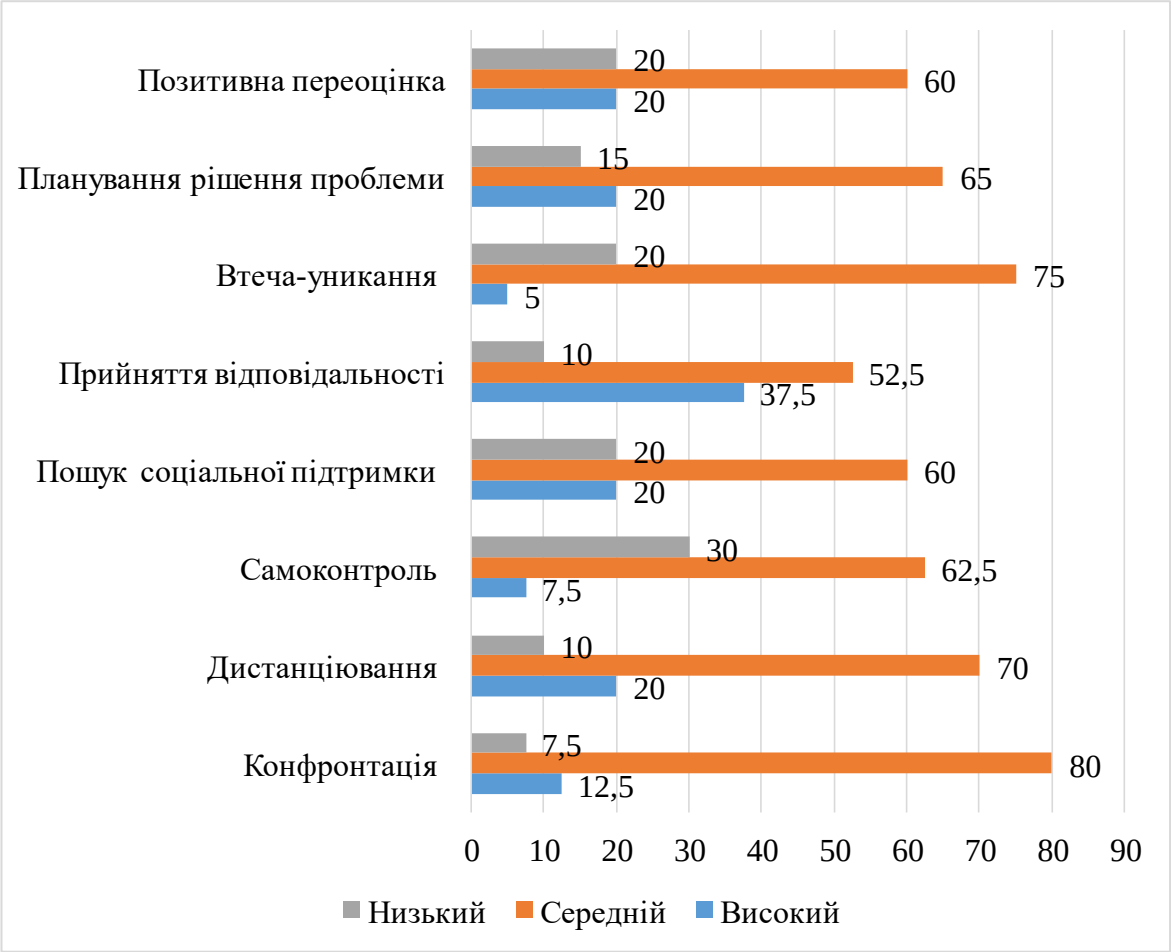


Рис. 2.1. Рівні сформованості копінг-стратегій серед вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман, %

Дані свідчать, що вчителі здебільшого використовують середньоадаптивні копінг-стратегії, які допомагають їм зберігати емоційну рівновагу та функціонувати в умовах стресу. Водночас існують певні прогалини, зокрема в розвитку стратегій самоконтролю, що вимагає більшого акценту на тренування емоційної стійкості та регуляції. Крім того, висока частка використання стратегії прийняття відповідальності може свідчити про ризик перевантаження або емоційного вигорання, тому доцільно посилювати навички позитивної переоцінки та соціальної підтримки.

У табл. 2.2 представлено механізми психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте.

Таблиця 2.2

Механізми психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте

Механізми психологічного захисту	Рівні прояву		
	Високий	Середній	Низький
Витіснення	12,5	77,5	10
Регресія	15	77,5	7,5
Заміщення	7,5	67,5	25
Заперечення	27,5	62,5	10
Проекція	15	75	10
Компенсація	15	77,5	7,5
Гіперкомпенсація	20	70	10
Раціоналізація	10	65	25

Аналізуючи дані щодо механізмів психологічного захисту вчителів за методикою Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте, можна визначити загальні тенденції у використанні захисних механізмів у педагогічній діяльності. Для більшості механізмів психологічного захисту середній рівень прояву є найбільш характерним. Наприклад, такі механізми, як витіснення (77,5%), регресія (77,5%), проекція (75%), компенсація (77,5%) та гіперкомпенсація (70%), демонструють стабільну середню частоту прояву. Це вказує на те, що вчителі здебільшого використовують ці механізми для підтримання психологічної рівноваги в умовах професійного стресу. Середній рівень адаптивності цих механізмів свідчить про їхню функціональність і достатню ефективність для збереження емоційного балансу.

Найвищий рівень прояву спостерігається для механізму заперечення (27,5%), що може свідчити про схильність частини вчителів ігнорувати або не визнавати наявність проблем чи труднощів. Це потенційно небезпечно, оскільки заперечення може заважати своєчасному розв’язанню проблем або адаптації до складних ситуацій. Високий рівень також характерний для гіперкомпенсації (20%) і регресії (15%), що вказує на часте використання цих стратегій у складних ситуаціях.

Найнижчі рівні прояву спостерігаються для таких механізмів, як заміщення (25%) і раціоналізація (25%). Це може свідчити про те, що ці механізми менш популярні або менш ефективні серед вчителів для подолання професійних труднощів. Наприклад, заміщення може вимагати складнішої рефлексії, а раціоналізація може бути не завжди доречною у сфері, яка потребує високого рівня емоційного включення. Інші механізми, такі як витіснення, регресія та компенсація, мають ще менший відсоток низького рівня (7,5–10%), що свідчить про їхню високу релевантність для професійної діяльності. На рис. 2.2 представлено рівні прояву механізмів психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте.

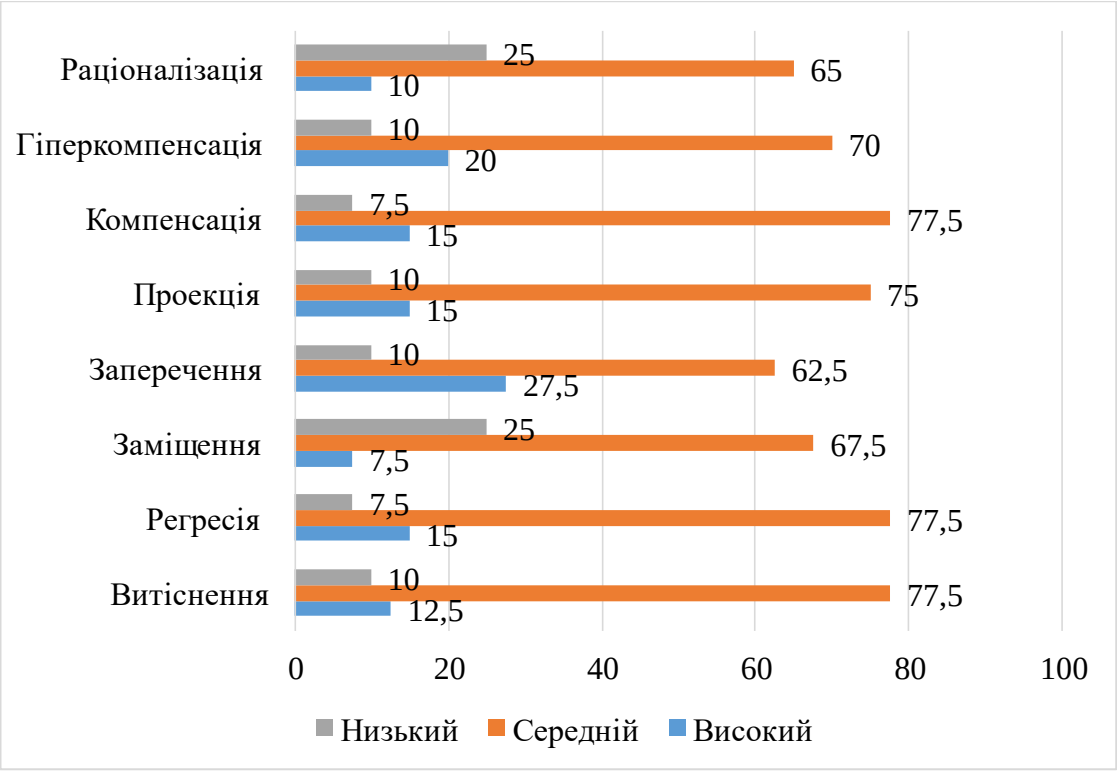


Рис. 2.2. Рівні прояву механізмів психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте, %

Дані свідчать про те, що вчителі здебільшого покладаються на середньоадаптивні механізми захисту, які дозволяють підтримувати психологічний комфорт в умовах професійного стресу. Водночас висока частота використання механізму заперечення може свідчити про ризик уникнення реальних проблем, що може впливати на емоційний стан у

довгостроковій перспективі. Низький рівень заміщення та раціоналізації вказує на потребу в розвитку когнітивно-емоційних стратегій для більш усвідомленого подолання труднощів.

Загалом, профіль механізмів психологічного захисту у вчителів є збалансованим, проте варто приділяти увагу зменшенню проявів заперечення та посиленню адаптивних форм захисту, таких як раціоналізація та гіперкомпенсація, для зниження емоційного навантаження та підвищення професійної ефективності.

У табл. 2.3 предствлено рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

Таблиця 2.3

Рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона

Рівні	К-сть	%
Високий	14	35
Середній	23	57,5
Низький	3	7,5

Найбільший відсоток досліджуваних (57,5%, або 23 особи) мають середній рівень стресу. Це свідчить про те, що більшість вчителів регулярно стикаються зі стресовими ситуаціями, однак їм вдається частково адаптуватися до цих умов. Такий рівень напруженості може вказувати на помірний вплив стресу на їхню професійну діяльність та загальне самопочуття. Водночас він не є критичним і не вимагає негайного втручання, але свідчить про необхідність роботи з профілактикою стресових перевантажень. 35% (14 осіб) демонструють високий рівень стресу. Це тривожний сигнал, оскільки такий рівень напруженості може призводити до емоційного вигорання, зниження професійної ефективності та погіршення загального фізичного і психічного здоров'я. Лише 7,5% (3 особи) мають низький рівень стресу, що свідчить про їхню високу стресостійкість або сприятливі умови роботи. Ця група, ймовірно, має ефективні механізми адаптації та копінг-стратегії, які допомагають їм

справлятися зі стресовими ситуаціями. Досвід цих вчителів може бути використаний для навчання інших, наприклад, через тренінги чи менторство.

На рис. 2.3 представлено рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

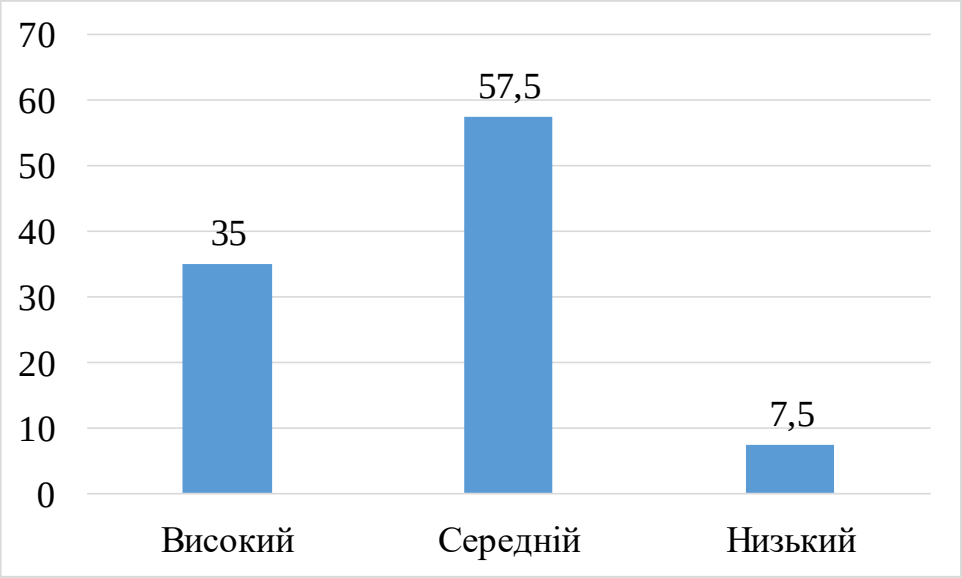


Рис. 2.3. Рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, %

Дослідження показує, що більшість вчителів перебувають у стані середнього або високого рівня стресу (92,5%), що підкреслює актуальність проблеми стресових перевантажень у педагогічній сфері. Такий розподіл свідчить про необхідність впровадження систематичних програм психологічної підтримки в школах, включаючи заходи для зниження стресу, покращення умов праці та навчання ефективним технікам саморегуляції. Особливу увагу слід приділити групі з високим рівнем стресу, щоб запобігти негативним наслідкам для їхнього здоров'я та професійної діяльності.

Аналіз результатів емпіричного дослідження, спрямованого на визначення особливостей копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності, свідчить про багатогранність і варіативність обраних підходів до подолання стресу. У більшості вчителів домінують середні рівні адаптивних копінг-стратегій, таких як планування рішення проблеми, дистанціювання та позитивна переоцінка, що дозволяє їм частково знижувати

вплив професійного стресу. Водночас стратегія прийняття відповідальності показує високий рівень прояву, що вказує на схильність педагогів брати на себе значне навантаження, що супроводжується самокритикою.

Менш ефективними, але все ще поширеними є стратегії самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, що свідчить про обмежену здатність частини вчителів до управління емоціями чи залучення зовнішньої допомоги. Низький рівень прояву стратегій втечі-уникнення є позитивним показником, який демонструє загальну готовність вчителів активно долати стрес, а не уникати проблем.

Отримані результати вказують на необхідність впровадження програми розвитку стресостійкості та оптимізації копінг-стратегій у педагогічній сфері. Особливий акцент слід зробити на навчанні педагогів ефективних методів саморегуляції, підвищенні емоційної компетентності та формуванні навичок запобігання емоційному вигоранню. Збалансоване використання адаптивних стратегій може сприяти підвищенню ефективності професійної діяльності вчителів та їхньому психологічному благополуччю.

РОЗДІЛ 3
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ У СТРЕСОВИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Методологічні основи оптимізації формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності

Професійна діяльність вчителів належить до категорії високоемоційних і стресогенних, що зумовлено значним навантаженням, відповідальністю за результати навчально-виховного процесу та постійною взаємодією з учнями, батьками й колегами. Тривалий вплив стресових чинників може негативно позначитися на емоційному стані педагогів, їхній професійній ефективності та загальному психофізичному здоров'ї. У цьому контексті важливим стає пошук методів оптимізації формування ефективних копінг-стратегій, які допомагають зменшити вплив стресу та сприяють збереженню психологічного благополуччя.

Формування ефективних копінг-стратегій у вчителів, які працюють у стресових умовах професійної діяльності, є складним процесом, що базується на комплексі методологічних підходів, принципів і методів. Вони визначають напрями розвитку здатності педагогів ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати високу професійну продуктивність.

Оптимізація формування копінг-стратегій ґрунтується на кількох ключових концепціях:

1) теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкман. Вона розглядає стрес як результат взаємодії між особистістю та середовищем, а копінг – як адаптивну поведінку, спрямовану на подолання труднощів. Копінг-стратегії класифікуються на проблемно-орієнтовані (розв'язання проблеми) та емоційно-орієнтовані (регуляція емоційного стану).

2) психоаналітична теорія захисних механізмів. Вона підкреслює роль несвідомих процесів у збереженні психічної рівноваги. Зокрема, механізми захисту, такі як витіснення, заперечення, проекція та компенсація, допомагають зменшити вплив стресу;

3) сучасні когнітивно-поведінкові підходи. Вони акцентують увагу на значенні усвідомлення стресових чинників і свідомого вибору адаптивних способів реагування, таких як рефлексія, переоцінка ситуацій та саморегуляція.

Психоаналітична теорія захисних механізмів, розроблена З. Фрейдом і розвинена його послідовниками, акцентує увагу на важливості несвідомих процесів у підтриманні психічної рівноваги особистості. Захисні механізми є автоматичними і часто несвідомими реакціями, що активуються для зниження психологічної напруги, викликаної конфліктами між внутрішніми імпульсами, зовнішніми вимогами та реальністю. Основна їхня функція полягає у збереженні емоційної стабільності, зменшенні тривоги та допомозі в адаптації до стресових умов.

Витіснення, як один із ключових механізмів, полягає у несвідомому усуненні зі свідомості неприйнятних думок, почуттів чи імпульсів, які викликають тривогу або внутрішній конфлікт. Наприклад, учитель, який відчуває гнів на учня через його поведінку, може витіснити ці емоції, переконавши себе, що вони незначущі, але пізніше цей гнів може проявитися в іншій формі, наприклад, через загальну дратівливість. Цей механізм дозволяє тимчасово уникнути конфліктної ситуації, однак накопичення витіснених емоцій може спричиняти психосоматичні проблеми.

Заперечення є іншим важливим захисним механізмом, що проявляється в ігноруванні або відмові прийняти реальність загрозливої ситуації. Наприклад, учитель може заперечувати симптоми професійного вигорання, навіть якщо вони очевидні, що дозволяє уникнути зіткнення з проблемою. Водночас, тривале заперечення може поглиблювати проблему та призводити до серйозніших наслідків.

Проекція, як ще один механізм, передбачає приписування власних неприйнятних думок, почуттів або бажань іншим людям. Наприклад, педагог, який сумнівається у своїй професійності, може стверджувати, що учні або їхні батьки його недооцінюють. Це допомагає уникнути внутрішнього конфлікту, але часто створює труднощі у взаєминах із оточенням.

Компенсація полягає у спробах замінити реальні або уявні недоліки в одній сфері досягненнями в іншій. Наприклад, учитель, який сумнівається у своїх методичних навичках, може компенсувати це, створюючи сприятливу емоційну атмосферу в класі. Такий механізм допомагає підтримувати самооцінку та зберігати позитивний емоційний фон.

Захисні механізми є адаптивними, коли вони використовуються помірковано та спрямовані на тимчасове зниження емоційної напруги. Вони дозволяють педагогам зберігати стійкість у стресових умовах і забезпечувати професійну діяльність. Водночас їх надмірне використання може призводити до дезадаптації, коли проблеми ігноруються або спотворюються, а це поглиблює емоційне виснаження.

Для педагогів, які часто стикаються зі стресовими ситуаціями, розуміння і використання захисних механізмів є важливими елементами професійної стійкості. Однак ефективність цих механізмів значно підвищується за рахунок доповнення їх усвідомленими стратегіями управління стресом, такими як рефлексія, когнітивна переоцінка ситуацій і техніки саморегуляції. Поєднання несвідомих захисних реакцій із свідомими методами адаптації дозволяє педагогам не лише ефективно долати стрес, але й зберігати емоційне благополуччя в довгостроковій перспективі.

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи спрямовані на формування адаптивних реакцій, які замінюють неефективні або деструктивні способи поведінки. Основні аспекти включають:

– рефлексію. Рефлексія є процесом усвідомлення власних думок, почуттів і поведінки. Це дозволяє людині: зрозуміти, як її мислення впливає на емоційний стан; визначити, які саме думки та дії є деструктивними; розробити

план корекції поведінки або способу реагування. Наприклад, якщо педагог розуміє, що постійні думки про «недосконалість» його методики викликають тривогу, він може свідомо зосередитися на перевагах своєї роботи та відзначити успішні аспекти;

– переоцінку ситуацій. Когнітивна переоцінка є ключовою технікою, яка дозволяє змінювати сприймання стресових ситуацій. Людина вчиться: оцінювати ситуацію з об'єктивнішого погляду. Наприклад, замість «Ця ситуація катастрофічна» подумати: «Це виклик, який я можу вирішити»; знижувати драматизацію і катастрофізацію ситуацій; знаходити позитивні аспекти навіть у складних умовах. Переоцінка допомагає людині зменшити інтенсивність емоційної реакції, зробити її більш контрольованою;

– саморегуляція. Саморегуляція включає свідоме управління своїми емоціями, поведінкою та фізичним станом під час стресу. Сучасні техніки саморегуляції включають: дихальні практики (наприклад, глибоке діафрагмальне дихання для зменшення фізіологічної напруги); медитація та майндфулнес (ці техніки сприяють фокусуванню уваги на поточному моменті, допомагаючи уникати надмірних переживань щодо минулого чи майбутнього); техніки розслаблення (прогресивна м'язова релаксація, яка допомагає поступово знижувати напруження в тілі); управління поведінкою (навчання вчителів свідомо обирати адаптивні способи реагування на складні ситуації, наприклад, використання конструктивної комунікації замість уникнення або конфронтації).

Сучасні когнітивно-поведінкові методи базуються на інтеграції когнітивного аналізу (роботи з мисленням) та поведінкової практики (дії). Це включає:

– формувати у вчителів уміння розпізнавати вплив думок на їхні емоції та поведінку;

– формування практичних навичок, таких як розробка чіткого плану дій для розв'язання проблеми;

– використання рольових ігор, симуляцій стресових ситуацій із метою навчання ефективним реакціям.

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи є особливо актуальними для вчителів, які щодня стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як конфлікти з учнями чи батьками, висока відповідальність та емоційне навантаження. Упровадження цих підходів у педагогічну практику може включати:

– тренінги з розвитку когнітивної переоцінки та управління емоціями;

– регулярне використання технік саморегуляції для запобігання накопиченню стресу;

– забезпечення підтримки з боку колег і адміністрації через спільні практики рефлексії та обміну досвідом.

Сучасні когнітивно-поведінкові підходи є ефективними інструментами для формування адаптивних копінг-стратегій в учителів. Вони дозволяють не лише розпізнавати стресові чинники, але й свідомо обирати способи реагування, які сприяють збереженню емоційного балансу та покращенню професійної діяльності. Інтеграція рефлексії, когнітивної переоцінки та саморегуляції є основою для зниження стресу та підвищення психологічної стійкості педагогів.

Оптимізація копінг-стратегій вчителів базується на дотриманні чотирьох основних принципів, які забезпечують ефективність цього процесу. Першим і ключовим принципом є індивідуальний підхід, що передбачає врахування унікальних характеристик кожного вчителя. Це включає аналіз особистісних особливостей, рівня стресу та вже сформованих копінг-стратегій. Такий підхід дозволяє розробити індивідуальні рекомендації, які максимально відповідають потребам конкретного педагога. Гнучкість і врахування індивідуальних стилів навчання забезпечують високу ефективність програми оптимізації.

Другий принцип – комплексність, яка передбачає поєднання різних методів і технік. Використовуються когнітивно-поведінкові підходи, які допомагають змінювати сприймання стресових ситуацій та формувати адаптивні способи реагування, психоаналітичні методи, спрямовані на роботу з

несвідомими механізмами, а також освітні заходи, такі як лекції, тренінги та семінари. Практичні заняття дозволяють розвивати конкретні навички, наприклад, управління емоціями чи конструктивне вирішення проблем. Комплексний підхід дає змогу всебічно впливати на формування стійких і адаптивних копінг-стратегій.

Третій принцип – реалізація ресурсного підходу, який акцентує увагу на виявленні та розвитку внутрішніх і зовнішніх ресурсів вчителя. Внутрішні ресурси включають самооцінку, емоційну стійкість, здатність до саморегуляції, тоді як зовнішні ресурси охоплюють соціальну підтримку, сприятливе професійне середовище та доступ до методичних матеріалів. Зосередженість на ресурсах дає змогу вчителям не лише долати стрес, але й використовувати його як стимул для розвитку.

Четвертий принцип – практична орієнтація, яка забезпечує можливість застосування отриманих знань і навичок у реальних професійних ситуаціях. Це включає використання реальних кейсів із професійного життя вчителів, моделювання стресових ситуацій та їх аналіз, що дозволяє ефективно інтегрувати нові стратегії в роботу. Постійний моніторинг і оцінювання ефективності впроваджених стратегій через зворотний зв’язок сприяють корекції підходів і підвищенню їхньої результативності.

Дотримання цих принципів дозволяє створити оптимальні умови для розвитку стресостійкості вчителів, забезпечуючи їхнє емоційне благополуччя, професійну успішність і здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Інтеграція індивідуального підходу, комплексності, ресурсного підходу та практичної орієнтації є основою для досягнення стійкого результату та підвищення якості педагогічної діяльності.

Оптимізація копінг-стратегій в учителів, які працюють у стресових умовах, передбачає реалізацію низки ключових напрямів, що сприяють ефективнішому подоланню професійних викликів. Ці напрями враховують як розвиток особистісних якостей педагога, так і створення сприятливих умов у професійному середовищі.

1. Розвиток саморефлексії та усвідомленості. Розвиток саморефлексії та усвідомленості є базовим напрямом, що сприяє глибшому розумінню вчителями своїх емоцій, реакцій і моделей поведінки у стресових ситуаціях. Саморефлексія дозволяє педагогам ідентифікувати джерела стресу, визначати, як вони впливають на їхній емоційний стан та професійну діяльність. Використання технік усвідомленості, таких як ведення щоденника емоцій, аналіз стресових ситуацій, майндфулнес-медитація, допомагає вчителям формувати здатність спостерігати за своїми реакціями без осуду. Це забезпечує більшу контрольованість емоцій і поведінки, знижуючи їхній деструктивний вплив.

2. Формування адаптивних копінг-стратегій. Формування адаптивних копінг-стратегій є важливим завданням оптимізації, оскільки вони забезпечують конструктивне розв'язання проблем і регуляцію емоційного стану. У межах цього напряму педагоги вчаться:

– плануванню та аналізу альтернатив. Ці навички допомагають ефективно розв'язувати проблеми, передбачати можливі перешкоди та знаходити оптимальні рішення;

– технікам релаксації. Релаксаційні практики, такі як прогресивна м'язова релаксація чи глибоке дихання, сприяють зниженню фізіологічної напруги;

– позитивній переоцінці. Вчителі вчаться знаходити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях, що допомагає зменшити інтенсивність стресу та посилити емоційну стійкість;

– медитації. Медитативні практики зосереджують увагу на теперішньому моменті, знижуючи рівень тривожності.

3. Підвищення рівня соціальної підтримки. Соціальна підтримка є важливим ресурсом, що допомагає вчителям долати стрес. Сприятливе професійне середовище, у якому педагоги можуть обмінюватися досвідом, отримувати допомогу від колег, адміністрації чи психологів, значно знижує емоційне навантаження. Організація регулярних зустрічей, груп підтримки чи професійних спільнот сприяє створенню атмосфери взаємодопомоги. Залучення

психологів до роботи зі шкільними колективами допомагає долати складні міжособистісні конфлікти та надавати індивідуальну підтримку вчителям.

4. Навчання стрес-менеджменту. Навчання вчителів стрес-менеджменту є одним із головних напрямів оптимізації. Проведення тренінгів, семінарів і майстер-класів дозволяє педагогам опанувати сучасні методики управління стресом. Теми таких заходів можуть включати: визначення джерел стресу в професійній діяльності; розробку індивідуальних стратегій зниження стресу. Використання технік управління емоціями та побудови здорових комунікацій. Такі заходи допомагають педагогам розвивати впевненість у своїх можливостях, підвищувати рівень професійної мотивації та знижувати ризик емоційного вигорання.

5. Розвиток навичок саморегуляції. Навички саморегуляції є фундаментальними для збереження емоційної стабільності. Вони дозволяють вчителям свідомо керувати своїми емоціями, знижувати рівень тривожності та підтримувати мотивацію. Для цього використовуються когнітивно-поведінкові інструменти, які включають:

– роботу з автоматичними негативними думками. Учителі вчаться визначати і змінювати мисленнєві установки, які поглиблюють стрес;

– техніки релаксації та майндфулнес. Ці практики допомагають відновлювати емоційну рівновагу та підтримувати концентрацію уваги;

– вправи на регуляцію дихання та фізичного стану. Це включає глибоке дихання, прогресивну м’язову релаксацію та інші методи, спрямовані на зниження фізіологічного збудження.

Основні напрями оптимізації копінг-стратегій у вчителів спрямовані на розвиток їхньої здатності ефективно реагувати на стресові ситуації. Розвиток саморефлексії та усвідомленості, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення соціальної підтримки, навчання стрес-менеджменту та вдосконалення навичок саморегуляції забезпечують комплексний підхід до подолання проблеми професійного стресу. Ці напрями не лише сприяють зниженню емоційного навантаження, але й підвищують якість педагогічної

діяльності та загальне психологічне благополуччя вчителів.

Оптимізація копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності потребує комплексного використання різноманітних методичних підходів. Ефективними в цьому контексті є когнітивно-поведінкові тренінги, релаксаційні техніки, групова терапія. Кожен із цих підходів має свої унікальні переваги і спрямований на вирішення специфічних завдань у межахпсихологічної підтримки педагогів.

Когнітивно-поведінкові тренінги базуються на методах когнітивно-поведінкової терапії, яка визнана одним із найефективніших підходів у подоланні стресу. У межах цих тренінгів учителів вчать:

– раціональної переоцінки ситуацій. Це передбачає аналіз стресових ситуацій з метою визначення і заміни неадаптивних думок на більш конструктивні. Наприклад, замість думки «Я не впораюся» пропонується формулювання «Я можу спробувати кілька способів вирішення цієї проблеми»;

– побудови ефективних комунікацій. Педагоги опановують техніки активного слухання, ненасильницького спілкування та асертивної поведінки, які допомагають запобігати конфліктам у взаємодії з учнями, батьками та колегами;

– управління конфліктами. Тренінги навчають ідентифікувати причини конфліктів, розробляти стратегії їх вирішення та запобігати ескалації напруження;

– когнітивно-поведінкові тренінги допомагають педагогам формувати гнучкі і ефективні моделі поведінки, що сприяє зменшенню стресу та підвищенню їхньої психологічної стійкості.

Релаксаційні техніки спрямовані на зниження фізичного та психоемоційного напруження, що є важливим у боротьбі зі стресом. Основні методи включають:

– дихальні практики. Глибоке діафрагмальне дихання допомагає знизити рівень тривожності, уповільнити серцебиття та стабілізувати емоційний стан;

– прогресивна м’язова релаксація. Ця техніка полягає в поетапному напруженні та розслабленні різних груп м’язів, що сприяє зменшенню напруги у тілі;

– візуалізація. Використання уявних образів сприятливих і заспокійливих місць чи подій допомагає створити відчуття спокою та комфорту.

Регулярне застосування релаксаційних технік у педагогічній практиці сприяє профілактиці емоційного вигорання та поліпшенню загального самопочуття вчителів.

Групова терапія є ефективною формою підтримки педагогів, оскільки вона сприяє обміну досвідом і аналізу складних ситуацій у безпечному середовищі. Педагоги разом із психологом обговорюють стресові ситуації, діляться емоціями та отримують зворотний зв’язок. Це дозволяє зменшити почуття ізольованості та знайти нові підходи до розв’язання проблем. Групова терапія створює сприятливу атмосферу для саморефлексії та розвитку взаємопідтримки серед колег.

Методичні підходи до оптимізації копінг-стратегій включають когнітивно-поведінкові тренінги, релаксаційні техніки, групову терапію. Кожен із цих підходів спрямований на формування в учителів ефективних навичок управління стресом, розвитку емоційної стійкості та підвищення професійної ефективності. Їх комплексне впровадження створює сприятливі умови для психологічного благополуччя педагогів і покращення якості їхньої діяльності.

Отже, методологічні основи оптимізації формування копінг-стратегій у вчителів поєднують теоретичні концепції, практичні принципи та інноваційні підходи, спрямовані на підвищення їхньої стресостійкості. Використання інтегрованих програм, орієнтованих на розвиток усвідомленості, емоційної компетентності та адаптивної поведінки, сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності вчителів та їхньому психологічному благополуччю.

3.2. Тренінгова програма з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності

У сучасному освітньому середовищі вчителі стикаються з численними стресовими чинниками, які можуть негативно впливати на їхню професійну ефективність, емоційне благополуччя та фізичне здоров'я. Постійна взаємодія з учнями, батьками, адміністрацією, висока відповідальність за результати навчання, динамічні зміни в освітній сфері – усе це створює умови підвищеного емоційного навантаження. За таких умов розробка й упровадження тренінгових програм, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій, стає актуальним завданням.

Тренінгова програма пропонує системний підхід до подолання стресу шляхом розвитку адаптивних навичок та підвищення стресостійкості вчителів. Її зміст базується на сучасних методах когнітивно-поведінкової терапії, психоаналітичних концепціях захисних механізмів та інноваційних освітніх технологіях. Програма спрямована не лише на теоретичне розуміння феномену стресу, а й на формування практичних умінь, які допоможуть педагогам ефективно долати стресові ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підвищувати якість професійної діяльності.

Мета програми – формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу, підвищення емоційної стійкості та поліпшення психологічного благополуччя у професійній діяльності.

Завдання програми:

– ознайомити вчителів із природою стресу та його впливом на психоемоційний стан;

– навчити технік саморегуляції для зниження рівня напруги;

– розвинути навички раціональної переоцінки ситуацій і позитивного мислення;

– сформувати ефективні комунікативні стратегії для запобігання конфліктам;

– розвинути навички планування та управління професійними завданнями.

– стимулювати саморефлексію для підвищення усвідомленості власних емоційних реакцій;

– забезпечити практичну інтеграцію отриманих знань і навичок у професійне життя.

Методи роботи з формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу:

– інтерактивні вправи;

– когнітивно-поведікову терапію, релаксаційні техніки (дихальні практики, медитація);

– кейс-методи (аналіз професійних ситуацій);

– рольові ігри та моделювання ситуацій;

– майндфулнес-техніки;

– самостійні рефлексивні завдання.

Очікувані результати. Після завершення програми респонденти:

– розумітимуть природу стресу та його вплив на діяльність;

– володітимуть техніками управління емоціями та зниження стресу;

– навчаться конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;

– зможуть використовувати адаптивні копінг-стратегії у професійній діяльності;

– підвищать свою стресостійкість і впевненість у власних силах;

– інтегрують набуті навички у щоденну роботу.

Програма з формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу складається з 10 тренінгових занять по 60 хвилин кожне. У табл. 3.4 представлено програму тренінгу з формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу в умовах професійної діяльності.

Таблиця 3.4

Програма тренінгу з формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу в умовах професійної діяльності

№	Тема заняття	Мета заняття	Вправи
1	Вступ. Розуміння стресу	ознайомити з поняттям стресу, його ознаками, впливом на організм і поведінку	Вправа «Колесо стресу», міні-лекція, групова дискусія
2	Саморефлексія: усвідомлення реакцій	розвинути здатність ідентифікувати емоції, тригери стресу та їх вплив на поведінку	вправа «Щоденник емоцій», майндфулнес-практика «Сканування тіла»
3	Техніки релаксації	навчити практикам розслаблення для зняття фізичної та психоемоційної напруги	дихальні техніки, прогресивна м'язова релаксація, вправа «Оаза спокою»
4	Раціональна переоцінка ситуацій	розвинути вміння об'єктивно оцінювати ситуації та замінювати негативні думки на позитивні	вправа «Переформулювання думок», робота в парах із аналізу стресових сценаріїв
5	Ефективні комунікації	навчити конструктивної взаємодії в умовах конфлікту та стресу	рольова гра «Конфлікт у класі», вправи на активне слухання
6	Планування і тайм-менеджмент	вчити управлінню часом і визначенню пріоритетів для зниження стресу	«Матриця Ейзенхауера», складання індивідуального графіка справ
7	Соціальна підтримка	формувати навички отримання допомоги та підтримки у професійному середовищі	групова вправа «Коло підтримки», мозковий штурм: «Як попросити про допомогу»
8	Позитивна переоцінка	вчити знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях для зменшення емоційного навантаження	вправа «Знайти вигоду», обговорення успішних кейсів учасників
9	Рефлексія: інтеграція знань	підсумувати результати навчання, визначити досягнення та зони розвитку	«Мої досягнення», рефлексія, планування подальших дій
10	Завершення програми. Стратегії майбутнього	закріпити знання, створити індивідуальний план дій для подолання стресу	вправа «Мій ресурсний план», розробка особистої стратегії управління стресом

Вправа «Колесо стресу». Мета: визначити джерела стресу та їхній вплив на різні аспекти життя.

Опис: респонденти малюють коло, яке розділяють на сегменти (робота, сім'я, здоров'я, фінанси тощо). У кожному сегменті вони позначають, наскільки стрес впливає на цю сферу (шкала від 0 до 10). Після цього проводиться обговорення результатів у групі.

Результат: респонденти усвідомлюють основні джерела стресу та їхній вплив на життя.

Вправа «Щоденник емоцій». Мета: розвинути навички ідентифікації емоцій та їхніх причин.

Опис: респонденти протягом 5-7 хвилин записують свої емоції, які виникали впродовж дня, разом із ситуаціями, які їх викликали. Потім обговорюють записи у групі.

Результат: підвищення емоційної усвідомленості.

Майндфулнес-практика «Сканування тіла». Мета: зменшити фізичну напругу та підвищити усвідомленість.

Опис: респонденти під керівництвом тренера закривають очі та фокусуються на відчуттях у кожній частині тіла, починаючи з голови й закінчуючи пальцями ніг.

Результат: зниження фізичного та психоемоційного напруження.

Дихальні техніки. Мета: навчити респондентів контролювати стрес за допомогою дихання.

Опис: використовуються вправи, як-от глибоке діафрагмальне дихання або техніка «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд).

Результат: покращення концентрації та зниження рівня тривожності.

Прогресивна м'язова релаксація. Мета: навчити респондентів розслабляти м'язи для зняття фізичного стресу.

Опис: учасники по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів, починаючи з рук і закінчуючи ногами.

Результат: розслаблення тіла, зменшення напруги.

Вправа «Оаза спокою». Мета: створити відчуття внутрішнього спокою.

Опис: респонденти уявляють себе в приємному місці, наприклад, на пляжі чи в лісі, фокусуючись на деталях (звуки, запахи, кольори).

Результат: підвищення здатності до саморегуляції через уяву.

Вправа «Переформулювання думок». Мета: навчити замінювати негативні установки на позитивні.

Опис: респонденти обирають стресову ситуацію та записують негативні думки, які вона викликає. Потім у групі аналізують ці думки та шукають позитивні альтернативи.

Результат: розвиток здатності до позитивного мислення.

Робота в парах із аналізу стресових сценаріїв. Мета: навчитися аналізувати та знаходити рішення у стресових ситуаціях.

Опис: респонденти діляться на пари, обговорюють конкретні випадки зі свого життя та розробляють можливі стратегії реагування.

Результат: пошук ефективних стратегій для конкретних проблем.

Рольова гра «Конфлікт у класі». Мета: вчити застосуванню ефективних комунікацій у стресових ситуаціях.

Опис: один респондент грає роль учителя, інший – учня або батька, створюючи конфліктну ситуацію. Учитель намагається знайти конструктивне рішення.

Результат: розвиток навичок комунікації та управління конфліктами.

Вправа «Матриця Ейзенхауера». Мета: навчити розставляти пріоритети в завданнях.

Опис: респонденти розподіляють завдання за чотирма категоріями (термінові/важливі, не термінові/важливі тощо) та складають свій графік справ.

Результат: зниження стресу через організацію часу.

Групова вправа «Коло підтримки». Мета: підвищити рівень соціальної підтримки.

Опис: респонденти по черзі розповідають про свої труднощі, а група пропонує варіанти допомоги.

Результат: зміцнення взаємодії та довіри в колективі.

Мозковий штурм: «Як попросити про допомогу». Мета: вчити ефективно звертатися по допомогу.

Опис: респонденти створюють список способів і ситуацій, у яких варто звертатися за підтримкою, та проговорюють приклади формулювань.

Результат: зниження тривоги, пов'язаної з проханнями про допомогу.

Вправа «Знайти вигоду». Мета: вчити знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Опис: респонденти обирають складну ситуацію зі свого життя та визначають уроки або переваги, які вона принесла.

Результат: розвиток здатності до позитивної переоцінки.

Вправа «Мої досягнення». Мета: підсумувати досягнення та зони розвитку.

Опис: респонденти пишуть список своїх досягнень за останній час, обговорюють їх у групі та отримують позитивний зворотний зв'язок.

Результат: підвищення самооцінки та мотивації.

Вправа «Мій ресурсний план». Мета: створити індивідуальну стратегію управління стресом.

Опис: респонденти визначають свої ресурси (час, навички, підтримка), аналізують стресові чинники та створюють план дій для їх подолання.

Результат: готовність застосовувати ефективні копінг-стратегії у щоденній діяльності.

Реалізація тренінгової програми з формування ефективних копінг-стратегій для вчителів є багатогранним процесом, який супроводжується як успіхами, так і труднощами. Урахування цих аспектів є важливим для забезпечення ефективності програми та її подальшого вдосконалення.

Однією з основних труднощів стала психологічна опірність до змін. Частина вчителів, які звикли до традиційних підходів у розв'язанні проблем, виявляли сумніви щодо ефективності тренінгової програми. Дехто вважав, що стрес є невід'ємною складовою педагогічної діяльності, яку неможливо мінімізувати, що створювало бар'єри для їхньої активної участі. Іншою складністю стало обмеження часу через насичений графік роботи педагогів. Це призводило до пропусків занять або недостатньої уваги до виконання завдань, що потребувало додаткових зусиль для залучення учасників.

Різний рівень підготовки досліджуваних став ще одним викликом. Деякі вчителі мали базові знання про стрес і саморегуляцію, тоді як інші потребували додаткових пояснень, що вимагало адаптації матеріалів до потреб усіх учасників. Крім того, групові вправи іноді викликали емоційну напругу. У деяких учителів виникало почуття дискомфорту під час обговорення особистих емоцій чи стресових ситуацій, що обмежувало їхню відкритість і глибину виконання завдань. У деяких випадках реалізація програми також ускладнювалася через обмеженість ресурсів: відсутність належного приміщення або необхідного обладнання для проведення інтерактивних вправ.

Попри ці труднощі, програма мала значні успіхи. Завдяки вправам із саморефлексії та аналізу стресових ситуацій вчителі отримали можливість краще розуміти свої емоційні реакції та джерела стресу. Респонденти відзначали, що це усвідомлення стало першим важливим кроком до ефективного подолання стресу. Навчання практичним технікам, таким як дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація, допомогло педагогам знизити рівень тривожності й фізичної напруги. Багато з них почали використовувати ці техніки у своїй щоденній діяльності.

Формування підтримуючого середовища стало ще одним важливим досягненням програми. Групові вправи та дискусії сприяли створенню атмосфери довіри і взаємопідтримки, що допомогло знизити відчуття ізоляції серед учителів. Колеги почали ділитися досвідом і разом шукати рішення для спільних проблем. Крім того, досліджувані впровадили нові підходи у своїй

роботі, зокрема позитивну переоцінку ситуацій і навички ефективного тайм-менеджменту. Це допомогло зменшити конфліктність у класах і знизити рівень перевантаження.

Одним із найпомітніших успіхів програми стало підвищення мотивації та самооцінки респондентів. Відчуття успішного освоєння нових технік, позитивна динаміка у вирішенні стресових ситуацій і досягнення професійних цілей сприяли зростанню їхньої впевненості у власних силах. Досліджувані відзначали, що програма стала для них джерелом натхнення і допомогла відновити баланс між професійним і особистим життям.

Загалом, реалізація програми показала, що навіть у складних умовах можна досягти значного прогресу в розвитку адаптивних копінг-стратегій, які сприяють покращенню емоційного стану вчителів і підвищенню ефективності їхньої професійної діяльності.

Отже, програма дає змогу вчителям не лише отримати теоретичні знання про копінг-стратегії, але й опанувати практичні навички для ефективного подолання стресу у професійній діяльності. Її комплексний підхід сприяє формуванню стійких моделей адаптивної поведінки та підтримує емоційне благополуччя педагогів.

3.3. Аналіз ефективності програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності

Після реалізації програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах провесійної діяльності було визначено необхідність проведення контрольного етапу дослідження.

Мета контрольного етапу дослідження – визначення ефективності програми з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах провесійної діяльності.

Для досягнення мети необхідно вирішити такі завдання:

1) провести повторну діагностику з визначення копінг-стратегій вчителів;

2) проаналізувати результати діагностики з визначення копінг-стратегій вчителів;

3) визначити динаміку копінг-стратегій вчителів.

Для проведення констатувального етапу дослідження було використано діагностичний інструментарій з констатувального етапу.

У табл. 3.5 представлено копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман.

Таблиця 3.5

Копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман, %

Копінг-стратегії	Рівні прояву					
	Високий		Середній		Низький	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
Конфронтація	12,5	5	80	65	7,5	30
Дистанціювання	20	7,5	70	55	10	37,5
Самоконтроль	7,5	37,5	62,5	52,5	30	10
Пошук соціальної підтримки	20	5	60	55	20	40
Прийняття відповідальності	37,5	10	52,5	47,5	10	42,5
Втеча-уникання	5	0	75	52,5	20	47,5
Планування рішення проблеми	20	47,5	65	47,5	15	5
Позитивна переоцінка	20	50	60	45	20	5

Лише 5% досліджуваних проявляють високий рівень використання конфронтації, що свідчить про її рідкісне застосування як способу активного подолання перешкод. У більшості вчителів (65%) рівень конфронтації середній, тобто вони використовують цю стратегію помірковано, переважно в ситуаціях, де необхідно висловити свою позицію. Водночас 30% учасників мають низький рівень цієї стратегії, уникаючи конфліктних дій, що може бути пов’язано з прагненням уникнути додаткових напружених ситуацій.

Високий рівень дистанціювання проявляється лише у 7,5% учасників, що свідчить про рідкісне емоційне відсторонення від проблем. Середній рівень (55%) демонструє, що більшість вчителів час від часу застосовують цю стратегію для зниження значущості стресових чинників. Однак значний відсоток респондентів (37,5%) з низьким рівнем дистанціювання вказує на їхнє бажання емоційно включатися у розв'язання проблем.

Близько 37,5% досліджуваних демонструють високий рівень самоконтролю, активно придушуючи емоції для збереження професійної ефективності. Для більшості (52,5%) характерний середній рівень, що вказує на помірне використання цієї стратегії. Лише 10% мають низький рівень самоконтролю, що може створювати труднощі у впорядкуванні емоційного стану.

Пошук соціальної підтримки – ця стратегія демонструє доволі низьку популярність: лише 5% респондентів активно шукають допомоги від колег або близьких. Середній рівень (55%) вказує на те, що вчителі зрідка звертаються за підтримкою. Водночас 40% досліджуваних уникають цієї стратегії, що може бути пов'язано із самоізоляцією або недовірою до оточення.

Лише 10% досліджуваних беруть на себе високий рівень відповідальності за вирішення проблем, тоді як майже половина (47,5%) роблять це помірно. У 42,5% респондентів прийняття відповідальності низьке, що може свідчити про схильність перекладати вирішення проблем на інших або уникати їх.

Жоден із репондентів не демонструє високого рівня стратегії втечі-уникнення, що є позитивним сигналом щодо відсутності схильності до уникання проблем. Однак 52,5% мають середній рівень, а 47,5% – низький, що свідчить про прагнення уникати стресових ситуацій за можливості.

Майже половина досліджуваних (47,5%) активно використовують стратегію планування рішення проблеми, що свідчить про їхню орієнтацію на конструктивне вирішення проблем. Для 47,5% характерний середній рівень планування, а лише 5% не схильні застосовувати цю стратегію, що підкреслює її важливість для педагогів.

Позитивна переоцінка – ця стратегія є найпопулярнішою серед досліджуваних: 50% демонструють високий рівень позитивної переоцінки, активно шукаючи позитивні аспекти у складних ситуаціях. Середній рівень (45%) також є значним, що свідчить про прагнення вчителів адаптуватися до проблем за допомогою конструктивного мислення. Лише 5% мають низький рівень цієї стратегії.

Аналіз копінг-стратегій вчителів на констатувальному етапі дослідження демонструє, що найпопулярнішими стратегіями є позитивна переоцінка та планування рішення проблеми. Це свідчить про прагнення педагогів адаптуватися до стресових умов через конструктивні підходи. Водночас стратегії, пов'язані з конфронтацією, пошуком соціальної підтримки та прийняттям відповідальності, застосовуються менш активно, що може вказувати на прагнення уникнути додаткового емоційного навантаження. Ці дані підкреслюють необхідність подальшої роботи з вчителями, спрямованої на розвиток їхніх навичок ефективного управління стресом та підвищення їхньої емоційної стійкості. На рис 3.4 представлено динаміку копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман.

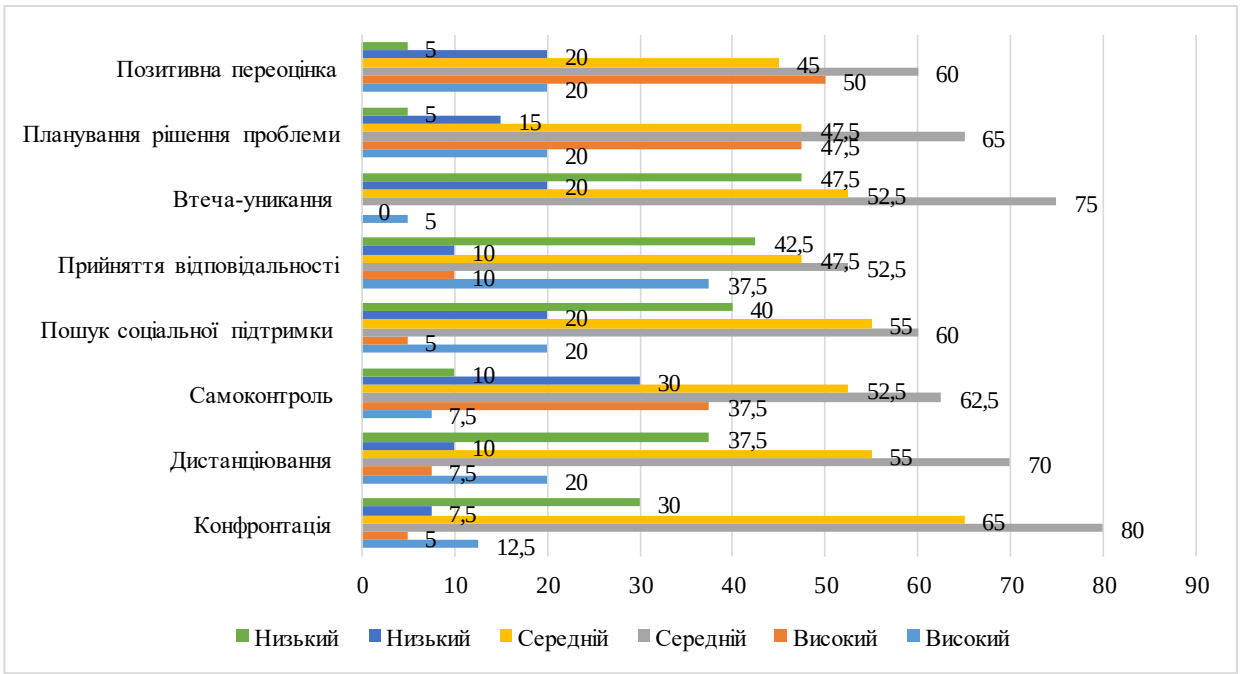


Рис. 3.4. Динаміка копінг-стратегії вчителів за Р. Лазарус і С. Фолкман, %

Аналіз результатів використання копінг-стратегій до і після реалізації тренінгової програми демонструє суттєві зміни у підходах вчителів до подолання стресових ситуацій. Динаміка використання кожної стратегії свідчить про зростання ефективності адаптивних методів і зниження частоти використання деструктивних способів реагування на стрес.

За критерієм конфронтація високий рівень знизився на 7,5%, а середній – на 65%, тоді як низький рівень зріс на 22,5%. Це свідчить про те, що після реалізації програми вчителі надають перевагу конструктивним і менш конфліктним підходам до розв'язання проблем.

За критерієм дистанціювання високий рівень знизився 12,5%, а середній – на 15%. Водночас низький рівень зріс на 27,5%. Це може свідчити про те, що досліджувані почали менше уникати емоційного включення в проблеми, застосовуючи адаптивніші способи їх подолання.

За критерієм самоконтроль високий рівень зріс на 30%, середній знизився на 10%, а низький значно зменшився на 20%. Ця динаміка вказує на значний прогрес у здатності вчителів свідомо контролювати свої емоції.

За критерієм пошук соціальної підтримки високий рівень знизився на 15%, середній – на 5%, а низький зріс на 20%. Це може вказувати на зниження активного пошуку підтримки через розвиток інших способів самостійного розв'язання проблем.

За критерієм прийняття відповідальності високий рівень знизився на 27,5%, середній – на 5%, а низький зріс на 32,5%. Це може свідчити про те, що вчителі стали розподіляти відповідальність, зменшуючи надмірне навантаження на себе.

За критерієм втеча-уникання високий рівень знизився на 5%, середній знизився на 22,5%, а низький зріс на 27,5%. Це свідчить про значне зниження частоти використання втечі як стратегії подолання стресу.

За критерієм планування вирішення проблеми високий рівень значно зріс – на 27,5%, середній знизився на 17,5%, а низький скоротився на 10%. Це вказує на зростання здатності вчителів активно планувати розв'язання проблем.

За критерієм позитивна переоцінка високий рівень зріс на 30%, середній знизився на 15%, а низький скоротився на 15%. Це демонструє успішне освоєння позитивного мислення як способу подолання стресу.

Отже, динаміка копінг-стратегій після тренінгу свідчить про суттєве зниження деструктивних методів (втеча-уникання, надмірна конфронтація) та зростання адаптивних стратегій (планування, позитивна переоцінка, самоконтроль). Респонденти навчилися ефективніше розв'язувати проблеми, контролювати емоції та знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях.

У табл. 3.3 представлено механізми психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте.

Таблиця 3.6

Механізми психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте

Механізми психологічного захисту	Рівні прояву					
	Високий		Середній		Низький	
	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ	ДО	ПІСЛЯ
Витіснення	12,5	30	77,5	65	10	5
Регресія	15	5	77,5	57,5	7,5	37,5
Заміщення	7,5	12,5	67,5	72,5	25	15
Заперечення	27,5	10	62,5	50	10	40
Проекція	15	5	75	57,5	10	37,5
Компенсація	15	20	77,5	77,5	7,5	2,5
Гіперкомпенсація	20	5	70	55	10	40
Раціоналізація	10	25	65	62,5	25	12,5

Високий рівень витіснення спостерігається у 30% досліджуваних, що свідчить про активне несвідоме усунення зі свідомості неприйнятних думок і почуттів. Середній рівень характерний для більшості (65%) респондентів, що свідчить про помірне використання цього механізму. Лише 5% демонструють низький рівень витіснення, що свідчить про більш свідомий підхід до розв'язання внутрішніх конфліктів.

Лише 5% досліджуваних мають високий рівень регресії, що свідчить про незначну схильність до використання інфантильних реакцій для подолання

тривоги. Для 57,5% респондентів характерний середній рівень, що свідчить про періодичне використання цього механізму в складних ситуаціях. 37,5% демонструють низький рівень регресії, що вказує на переважно зрілі способи реагування на стрес.

Високий рівень заміщення спостерігається у 12,5% респондентів, що вказує на часте використання перенаправлення емоцій із одного об'єкта на інший. Середній рівень (72,5%) свідчить про активне використання цього механізму більшістю респондентів, як ефективного способу зниження внутрішнього напруження. Низький рівень (15%) свідчить про рідкісне застосування цієї стратегії частиною досліджуваних.

Високий рівень заперечення проявляється у 10% респондентів, що свідчить про деяке ігнорування проблем. Середній рівень демонструє 50% респондентів, що вказує на помірне використання цього механізму як способу захисту від стресу. 40% досліджуваних мають низький рівень заперечення, що свідчить про схильність до усвідомлення проблем і пошуку рішень.

Лише 5% демонструють високий рівень проекції, що свідчить про приписування власних неприйнятних почуттів чи думок іншим. Середній рівень (57,5%) характерний для більшості, що вказує на періодичне використання цього механізму. Низький рівень проекції (37,5%) свідчить про схильність досліджуваних брати відповідальність за свої емоції.

Компенсація є одним із найпопулярніших механізмів: високий рівень демонструє 20% досліджуваних, а середній рівень – 77,5%. Лише 2,5% респондентів мають низький рівень цього механізму, що свідчить про активне використання компенсаторних стратегій для подолання недоліків або внутрішніх конфліктів.

Високий рівень гіперкомпенсації характерний для 5% респондентів, що свідчить про перебільшення протилежних установок або дій. Середній рівень (55%) демонструє, що більшість досліджуваних використовують цей механізм для збереження психологічної рівноваги. Низький рівень (40%) вказує на зменшення необхідності в гіперкомпенсаторних діях.

Раціоналізація є ще одним механізмом, який використовують досить часто. Високий рівень демонструють 25% досліджуваних, а середній – 62,5%, що свідчить про активне застосування раціональних пояснень для зниження емоційного напруження. Низький рівень раціоналізації (12,5%) свідчить про рідкісне використання цього механізму частиною досліджуваних.

Аналіз результатів демонструє, що найпоширенішими механізмами психологічного захисту серед вчителів є компенсація, заміщення та раціоналізація, які переважно знаходяться на середньому рівні прояву. Це свідчить про активне використання адаптивних стратегій для подолання стресу. Найменш поширеними є дезадаптивні механізми, такі як регресія, проекція та гіперкомпенсація, що свідчить про зрілий підхід до реагування на стресові ситуації. Отримані дані підкреслюють значення психологічної підтримки та навчання адаптивним механізмам для подальшого підвищення стресостійкості вчителів. На рис. 3.5 представлено динаміку механізмів психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте.

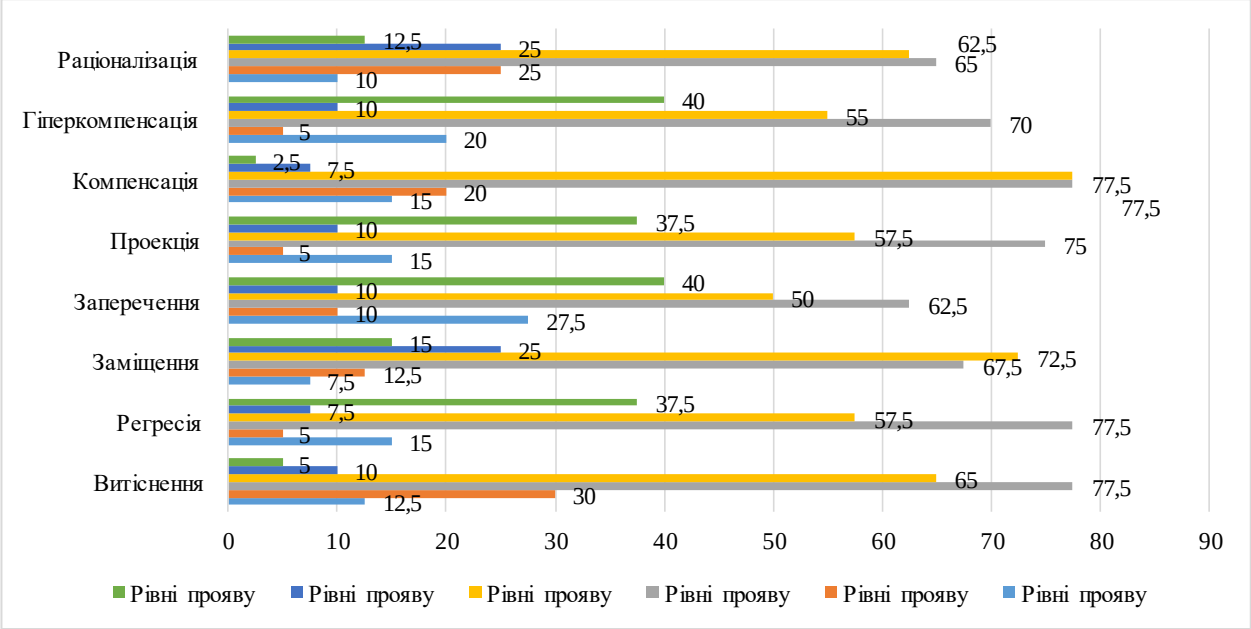


Рис. 3.5. Динаміка механізмів психологічного захисту вчителів за Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте,%

Результати демонструють суттєві зміни у використанні різних механізмів психологічного захисту після тренінгу.

За критерієм витіснення високий рівень зріс на 17,5%; середній рівень знизився на 12,5%; низький рівень знизився на 5%. Це вказує на зростання ефективності витіснення як захисного механізму. За критерієм регресія високий рівень знизився на 10%; середній рівень зменшився на 20%; низький рівень зріс на 30%. За критерієм заміщення високий рівень зріс на 5%; середній рівень зріс на 5%; низький рівень знизився на 10%. За критерієм заперечення високий рівень знизився на 17,5%; середній рівень знизився на 12,5%; низький рівень зріс на 30%. За критерієм проекція високий рівень знизився на 10%, що вказує на зменшення частоти приписування власних емоцій іншим; середній рівень знизився на 17,5%; низький рівень зріс на 27,5%, що свідчить про більшу схильність досліджуваних брати відповідальність за свої емоції. За критерієм компенсація високий рівень зріс на 5%; середній рівень залишився незмінним (77,5%); низький рівень знизився на 5%. За критерієм гіперкомпенсація високий рівень знизився на 15%, що вказує на зменшення перебільшених дій для подолання внутрішніх конфліктів; середній рівень знизився на 15%; низький рівень зріс на 30%, що свідчить про зниження потреби у гіперкомпенсації. За критерієм раціоналізація високий рівень зріс на 15%, вказуючи на активніше використання логічних пояснень для зменшення стресу; середній рівень знизився на 2,5%; низький рівень знизився на 12,5%, що свідчить про активну інтеграцію раціоналізації як захисного механізму.

Результати демонструють позитивну динаміку після тренінгу. Спостерігається зниження використання дезадаптивних механізмів, таких як регресія, заперечення, проекція та гіперкомпенсація. Водночас збільшення частоти застосування адаптивних стратегій, як-от витіснення, заміщення, компенсація та раціоналізація, свідчить про формування зрілих підходів до подолання стресу. Позитивна динаміка підкреслює ефективність тренінгової програми у вдосконаленні психологічних механізмів захисту, що сприяє підвищенню емоційного благополуччя та професійної стійкості вчителів.

У табл. 3.7 предствлено рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

Таблиця 3.7

Рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, %

Рівні	ДО	ПІСЛЯ
Високий	35	12,5
Середній	57,5	40
Низький	7,5	47,5

Аналіз рівнів прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона демонструє розподіл учасників дослідження на три категорії відповідно до інтенсивності стресового стану: високий рівень стресу – 12,5%; середній рівень стресу – 40%; низький рівень стресу – 47,5%.

На рис. 3.6 представлено динаміку рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона.

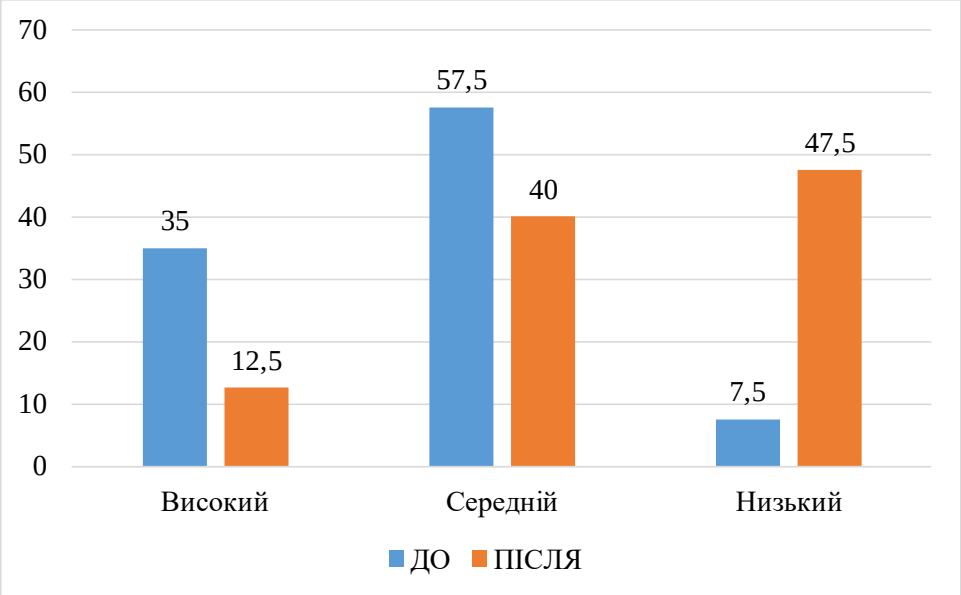


Рис. 3.6. Динаміка рівні прояву стресу за методикою «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона, %

Результати дослідження демонструють суттєву динаміку у рівнях прояву стресу до та після тренінгового втручання. Зменшення високого рівня стресу на 22,5% вказує на значний успіх у роботі з найбільш вразливою групою, яка переживала сильне емоційне напруження. Зниження середнього рівня стресу на 17,5% свідчить про перехід значної частини досліджуваних до низького рівня

стресу, що є ознакою покращення їхнього емоційного стану. Зростання низького рівня стресу на 40% підтверджує ефективність програми у створенні позитивних змін у психологічному благополуччі вчителів.

Ця динаміка демонструє, що тренінгова програма була ефективною у зниженні рівня стресу, сприяючи розвитку стресостійкості та адаптивних стратегій подолання напруженості. Це підкреслює важливість таких програм для емоційного здоров'я та професійної ефективності педагогів.

Результати дослідження показують суттєву динаміку у рівнях прояву стресу до та після тренінгового втручання. Зменшення високого рівня стресу на 22,5% вказує на значний успіх у роботі з найбільш вразливою групою, яка переживала сильне емоційне напруження. Зниження середнього рівня стресу на 17,5% свідчить про перехід значної частини учасників до низького рівня стресу, що є ознакою покращення їхнього емоційного стану. Зростання низького рівня стресу на 40% підтверджує ефективність програми. Ця динаміка демонструє, що тренінгова програма була ефективною у зниженні рівня стресу, сприяючи розвитку стресостійкості та адаптивних стратегій подолання напруженості.

Отже, аналіз ефективності програми з формування ефективних копінг-стратегій у вчителів, що працюють у стресових умовах професійної діяльності, демонструє значний позитивний вплив на емоційний стан і поведінкові стратегії досліджуваних. Результати дослідження свідчать про зниження рівня стресу та покращення здатності педагогів адаптуватися до складних умов професійної діяльності. Підвищення частоти використання адаптивних механізмів психологічного захисту, таких як компенсація, раціоналізація, заміщення та витіснення, які сприяють більш конструктивному подоланню професійних викликів. Зниження дезадаптивних стратегій, таких як регресія, проекція, заперечення та гіперкомпенсація, що вказує на підвищення зрілості емоційного реагування педагогів. Програма допомогла вчителям опанувати ефективними копінг-стратегіями, такими як планування, позитивна переоцінка ситуацій, самоконтроль та управління емоціями, що дозволяє знизити рівень стресу й підтримувати високу продуктивність у професійній діяльності.

Аналіз ефективності програми з формування копінг-стратегій для вчителів, які працюють у стресових умовах професійної діяльності, дозволив сформулювати низку рекомендацій для практичного впровадження. По-перше, доцільно організовувати систематичні тренінги та семінари, спрямовані на розвиток адаптивних копінг-стратегій, таких як планування, позитивна переоцінка ситуацій, самоконтроль і управління емоціями. Це дозволить вчителям ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень професійної діяльності. Поряд із цим, важливо забезпечити доступ до психологічної підтримки у закладах освіти, надаючи можливість консультуватися з фахівцями.

Розвиток емоційної зрілості педагогів є наступним важливим аспектом. Це може бути досягнуто через впровадження програм із розвитку емоційного інтелекту, які включають практики раціоналізації, компенсації та заміщення. Групові форми роботи сприятимуть створенню підтримуючого середовища, де вчителі зможуть обмінюватися досвідом та опановувати нові підходи до вирішення професійних викликів.

Профілактика професійного вигорання є ще одним пріоритетом. У цьому контексті слід включати в програми розвитку педагогів заняття з технік релаксації, таких як дихальні практики чи прогресивна м’язова релаксація, які знижують рівень стресу. Важливо також підтримувати баланс між роботою та особистим життям, заохочуючи вчителів до відпочинку та саморозвитку.

Розвиток комунікативних навичок є невід’ємною частиною програми. Навчання, спрямоване на покращення комунікабельності та вміння працювати в команді, допоможе вчителям ефективніше отримувати соціальну підтримку та знижувати почуття ізоляції. Паралельно слід заохочувати педагогів до рефлексії, що дозволить аналізувати свої емоційні реакції та коригувати поведінкові стратегії.

Необхідно також упровадити моніторинг емоційного стану педагогів, регулярно проводячи діагностику рівня стресу для своєчасного виявлення ознак емоційного виснаження. Адміністрація шкіл має створювати комфортні умови

праці, зокрема через оптимізацію навантаження, забезпечення прозорої комунікації та підтримку позитивного психологічного клімату в колективі.

Забезпечення доступу до ресурсів, таких як література, онлайн-курси та практичні посібники з управління стресом, також є важливим завданням. Підтримка програм, спрямованих на покращення психологічного добробуту вчителів, сприятиме їхній професійній стійкості, підвищенню рівня психологічного комфорту та створенню гармонійного навчального середовища. Реалізація цих рекомендацій дозволить не лише знизити рівень стресу серед педагогів, але й покращити якість їхньої професійної діяльності та забезпечити позитивний вплив на учнів.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження з проблеми формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності можна зробити наступні висновки.

1. Визначено сутність поняття «стрес» у сучасній науковій літературі. Поняття «стрес» є багатовимірним феноменом, що охоплює як фізіологічні, так і психологічні аспекти адаптації особистості до складних умов життєдіяльності. Його визначення еволюціонувало від розуміння, як фізіологічної реакції організму на зовнішні подразники, до більш комплексного підходу, який враховує когнітивно-емоційні та соціально-психологічні аспекти. Аналіз літератури свідчить, що стрес розглядається як надмірна напруга, яка виникає внаслідок розбіжності між вимогами середовища та адаптивними можливостями людини. Особливу увагу приділяють індивідуальним ресурсам, які допомагають ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зокрема копінг-стратегіям, стресостійкості, життєвому досвіду та соціальній підтримці.

2. Проаналізовано теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій в психологічній літературі. Копінг-стратегії розглядаються як ключовий механізм адаптації особистості до стресових ситуацій, що базується на мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів. У дослідженнях різних науковців акцент робиться на когнітивно-поведінкових аспектах, особистісних чинниках і соціальному контексті, що визначають вибір і ефективність копінг-поведінки. Теоретичні підходи також підкреслюють гнучкість копінг-стратегій, яка залежить від індивідуальних характеристик особистості, її досвіду, рівня стресостійкості та доступності соціальної підтримки. Важливу роль у виборі та ефективності копінгу відіграють когнітивна оцінка ситуації, мотиваційні аспекти та специфіка стресора. Узагальнення сучасних теорій дозволяє виділити основні напрями вивчення копінг-стратегій: зосередження на адаптаційних можливостях особистості, дослідження впливу соціальних і

культурних чинників, а також розробка інструментів для оцінки та формування ефективних копінг-стратегій. Це створює підґрунтя для подальших емпіричних і прикладних досліджень, спрямованих на вдосконалення підходів до роботи зі стресом у різних професійних і життєвих контекстах.

3. Охарактеризовано особливості формування копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності. Аналіз особливостей формування копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності свідчить про значний вплив специфіки педагогічної роботи на вибір і ефективність цих стратегій. Постійний емоційний контакт із учнями, високі соціальні очікування, значне навантаження та обмеженість ресурсів створюють умови для підвищеного рівня стресу, що вимагає адаптивного підходу до його подолання. Копінг-стратегії вчителів формуються під впливом низки чинників, серед яких ключову роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики, професійний досвід, рівень стресостійкості, доступність соціальної підтримки та наявність професійних ресурсів. На різних етапах професійної діяльності вчителі використовують різні підходи до подолання стресу: від стратегій уникнення в перші роки роботи до активного розв’язання проблем, самоконтролю та позитивної переоцінки на пізніших етапах. Ефективне формування копінг-стратегій у вчителів значною мірою залежить від їхньої здатності до рефлексії, розвитку емоційної стійкості та здатності до саморегуляції. Важливу роль також відіграє комунікативна компетентність, яка дозволяє вчителям знаходити підтримку в колегах і розв’язувати конфліктні ситуації.

4. Емпірично досліджено особливості копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності. Дослідження проводили на базі Комунального закладу «Степногірська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів» Степногірської селищної ради Василівського району Запорізької області. У дослідженні взяли участь 40 вчителів. Для проведення емпіричного дослідження з визначення особливостей копінг-стратегій вчителів в стресових умовах професійної діяльності було використано такі діагностичні методики:

опитувальний лист «Способи копінгу» за Р. Лазарус і С. Фолкман для визначення особливостей копінг-стратегій вчителів; опитувальник «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index, LSI) Р. Плутчик, Х. Келлерман і Х. Конте для визначення механізмів психологічного захисту вчителів; «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тесьє-Філліона для визначення рівня стресу у вчителів. На констатувальному етапі дослідження встановлено, що у більшості вчителів домінують середні рівні адаптивних копінг-стратегій, таких як планування рішення проблеми, дистанціювання та позитивна переоцінка, що дозволяє їм частково знижувати вплив професійного стресу. Водночас стратегія прийняття відповідальності показує високий рівень прояву, що вказує на схильність педагогів брати на себе значне навантаження, що супроводжується самокритикою. Дослідження підтверджує, що більшість вчителів перебувають у стані середнього (57,5%) та високого рівня стресу (35%), що підкреслює актуальність проблеми стресових перевантажень у педагогічній сфері.

5. Розроблено та апробовано програму з формування ефективних копінг-стратегій вчителів у стресових умовах професійної діяльності та визначено її ефективність. Мета програми було формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу, підвищення емоційної стійкості та поліпшення психологічного благополуччя у професійній діяльності. Під час реалізації програми було використано такі методи роботи з формування у вчителів ефективних копінг-стратегій для подолання стресу: дискусії та обговорення, інтерактивні вправи, релаксаційні техніки (дихальні практики, медитація), кейс-методи (аналіз професійних ситуацій), когнітивно-поведікову терапію, рольові ігри та моделювання ситуацій, майндфулнес-техніки, самостійні рефлексивні завдання. Аналіз ефективності програми з формування ефективних копінг-стратегій у вчителів, що працюють у стресових умовах професійної діяльності, демонструє значний позитивний вплив на емоційний стан і поведінкові стратегії досліджуваних. Результати дослідження свідчать про зниження рівня стресу: високий рівень знизився на 22,5%, середній рівень знизився на 17,5%, низький рівень зріс на 40%. Також спостерігається зменшення застосування

дезадаптивних стратегій, таких як регресія, проекція, заперечення та гіперкомпенсація, що свідчить про зростання емоційної зрілості педагогів. Завдяки програмі вчителі опанували ефективні копінг-стратегії, зокрема планування, позитивну переоцінку ситуацій, самоконтроль і управління емоціями. Це дозволило знизити рівень стресу та забезпечити високу ефективність у професійній діяльності.

Отже, можна говорити про те, що мета досягнута, завдання вирішені, гіпотезу підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. № 2 (31). 2013. С. 28.

2. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. 1. 2017. С. 143–151.

3. Богун В. В., Макогончук Н. В. Переважаючі копінг-стратегії в педагогів в умовах воєнного часу. *Психологічні студії*. № 3. 2023. С. 7–14.

4. Вознюк А. Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу. *Організаційна Психологія. Економічна психологі*. № 2-3 (23). 2021. С. 18–23.

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

6. Даниляк О., Марінець С-А,. Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. *Праці НТШ Мед. науки.* Т. XLV. 2016. С. 27–40.

7. Джонсон Девід В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / пер. з англ. В. Хомика. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.

8. Дудка А. І. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. № 6 (2). 2017. С. 28–32.

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ : Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

10. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. № 55. 2020. С. 23–30.

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

12. Кіясь А. В. Особливості прояву копінг-стратегій вчителів у міжособистісній взаємодії з підлітками-девіантами. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 8. 2010. С. 441.

13. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. № 3. 2010. С. 44–48.

14. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ, 2009. 513 с.

15. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2017. 432 с.

16. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.

17. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : атореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогіка та вікова психологія / Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. Київ, 2005. 23 с.

18. Носенко Д. В. Особистісні чинники психологічного феномену самоінвалідизації як форми проактивної копінг-поведінки : автореф. дис. ... канд. псих. наук. Дніпропетровськ, 2015. 183 с.

19. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. № 981. Вип. 47. 2011. С. 168–172.

20. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості. *Вісник Харківського університету*. № 617. 2004. С. 96–100.

21. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Вип. 19 (1). 2014. С. 185–194.

22. Погрібна А. О. Порівняльний аналіз копінг-стратегій учителів загальноосвітніх шкіл різних типів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. № 2 (2). 2018. С. 72–77.

23. Протасенко О. Ф. Дослідження психофізіологічних показників функціонального стану людини за дії стресогенних факторів. *Вісник Харківського національного автомобільно-дорожнього університету* : зб. наук. пр. Харків : Харк. нац. автомоб.-дор. ун-т, Вип. 21. 2018. С. 70–74.

24. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник / упоряд. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.

25. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.

26. Родіна Н. В., Фокін А. С. Копінг-поведінка особистості в ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. Вип. 24. Т. 2. 2021. С. 90–95.

27. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. пос. Київ : Кондор, 2017. С. 80–87.

28. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. № 22. 2007. С. 159–169.

29. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 220 с.

30. Снігур Ю. С. Зв’язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2–3 (17). 2019. С. 114–121.

31. Снігур Ю. С. Зв’язок організаційно-психологічних характеристик закладів загальної середньої освіти та копінгстратегій керівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (22). 2021. С. 102–109.

32. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. *Військово-спеціальні науки*. № 1 (38). 2018. С. 43–47.

33. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз. Київ : Главник, 2005. 112 с.

34. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

35. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 6. 2009. URL: https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/022.pdf (дата звернення: 10.10.2024).

36. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Національний університет державної податкової служби України, 2011. 286 с.

37. Федчук О. В. Активізація особистісних ресурсів у складних психолого-вікових життєвих ситуаціях. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2023. 101–110.

38. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. Психологія стресостійкості студентської молоді : монографія / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : НУБіП України, 2019. С. 66–82.

39. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. № 58. 2015. С. 60–64.

40. Aspinwall L. G., Taylor S. E. A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bul-letin*. № 121 (3). 1997. P. 417–436.

41. Connor-Smith J. K., Flachsbart C. Relations between personality and coping: A Metaanalysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. № 6. 2007. P. 1080–1107.

42. Cramer P. Defense Mechanisms in Psychology today: Further Process for Adaptation. *American Psy-chologist*. № 55. 2000. P. 637–646.

43. Folkman S. Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. The Oxford handbook of stress, health, and coping. Oxford : Oxford University Press, 2011. P. 453–462.

44. Frydenberg E. Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. № 37. 2000. P. 727–745.

45. Higgins R. L., Snyder C. R., Berglas S. Self-handicapping: The paradox that isn't. New York : Plenum, 1990, 292 p.

46. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. California, 1996. P. 12–22.

47. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R. S. Lazarus : An analyses of historical and perennial issues. New York, 1998. 450 p.

48. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment : current theory and research. New York : Plenum, 1977. 486 p.

49. Lazarus R. S., De Longis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes-the problem of confounded measures. *American Psychologist*. № 40. 1985. P. 770–779.

50. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984. 218 p.

51. Lazarus R. S., Folkman S. The concept of coping. Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Cop-ing. New York, 1991. P. 189–206.

52. Mitchell R. E. Cronkite R. C., Moos R. H. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*. № 92. 1983. P. 433–448.

53. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation. New York, 1974. 420 p.

54. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptons: an integrative model. *Consult and Clinical Psychology*. Vol. 53. 1985. P. 693–697.

55. Peacock E. J., Wong P. T. Relations Between Appraisals and Coping Schemas: Support for the Con-gruence Model. *Canadian Journal of Behavioral Science*. № 25. 1998. P. 64–80.

56. Perrez M., Baumann U. Lehrbuch Klinische Psychologie-Psychotherapie. Verlag Hans Huber, 2011. 32 p.

57. Peterson C., Seligman M. E. P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York, 2004. 800 p.

58. Selye H. Confusion and controversy in the stress field. *Journal of human stress*. № 1 (2). 1975. P. 37–44.

59. Skinner E. A., Edge K., Altman J. Searching for the structure of coping: A review and critique of cat-egory systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. № 129. 2003. P. 216–269.

60. Thomae H. Psychologische Biographicals Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung. Ibidem, 1987. P. 108–116.

61. Willi J., Heim E. Psychosoziale Medizin: Gesundheit und Krankheit in bio-sozialer Sicht. *Springer*. № 1. 1986. P. 132–137.