

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ ТА  
МЕНЕДЖМЕНТУ

кафедра суспільних дисциплін

**Цимбалюк Андрій Едуардович**

**ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ В  
УМОВАХ ВІЙНИ**  
робота на здобуття I (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 053 «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук, доцент

**Смольська Людмила Миколаївна**

**Роботу допущено до захисту:**

Протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2025 р.

В.о. завідувача кафедри суспільних дисциплін

\_\_\_\_\_ **В.А.Сокаль**

**Рівне – 2025**

# Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**National University of Water and Environmental Engineering**

Заголовок

**Цимбалюк\_Бакалаврська\_АНТИПЛАПАТ.docx**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**Цимбалюк Андрій Едуардович Смольська Людмила Миколаївна**

підрозділ

**National University of Water and Environmental Engineering**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**25**

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

**14908**

Кількість слів

**117629**

Кількість символів

У цьому розділі ви знайдете інформацію щодо текстових спотворень. Ці спотворення в тексті можуть говорити про МОЖЛИВІ маніпуляції в тексті. Спотворення в тексті можуть мати навмисний характер, але частіше характер технічних помилок при конвертації документа та його збереженні, тому ми рекомендуємо вам підходити до аналізу цього модуля відповідально. У разі виникнення запитань, просимо звертатися до нашої служби підтримки.

Заміна букв		0
Інтервали		79
Мікропробіли		45
Білі знаки		0
Парафрази (SmartMarks)		256

## Подібності за списком джерел

Нижче наведений список джерел. В цьому списку є джерела із різних баз даних. Колір тексту означає в якому джерелі він був знайдений. Ці джерела і значення Коефіцієнту Подібності не відображають прямого плагіату. Необхідно відкрити кожне джерело і проаналізувати зміст і правильність оформлення джерела.

### 10 найдовших фраз

Колір тексту

ПОРЯДКОВИЙ НОМЕР	НАЗВА ТА АДРЕСА ДЖЕРЕЛА URL (НАЗВА БАЗИ)	КІЛЬКІСТЬ ІДЕНТИЧНИХ СЛІВ (ФРАГМЕНТІВ)
1	<a href="https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/fdc055a2-8a80-4d3d-92c1-6d80c45f8542/download">https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/fdc055a2-8a80-4d3d-92c1-6d80c45f8542/download</a>	187 1.25 %
2	<a href="https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/fdc055a2-8a80-4d3d-92c1-6d80c45f8542/download">https://dspace.univd.edu.ua/bitstreams/fdc055a2-8a80-4d3d-92c1-6d80c45f8542/download</a>	180 1.21 %
3	<a href="http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/347/955/1/19917-1?inline=1">http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/347/955/1/19917-1?inline=1</a>	152 1.02 %
4	<a href="http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/download/265487/261568/612120">http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/download/265487/261568/612120</a>	134 0.90 %
5	<a href="https://otherreferats.allbest.ru/psychology/01376990_0.html">https://otherreferats.allbest.ru/psychology/01376990_0.html</a>	131 0.88 %

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ЕКОНОМІКИ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

Кафедра суспільних дисциплін

Ступінь вищої освіти - Бакалавр

Спеціальність – 053 «Психологія»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. зав. кафедри

В.А. Сокаль

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я  
ДЛЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧА  
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***ЦИМБАЛЮКА АНДРІЯ ЕДУАРДОВИЧА***

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проекту (роботи) ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я  
ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

керівник проекту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент Смольська  
Л.М.

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

затверджені наказом С№274 від 03.02.2025 р.

2. Термін подання студентом проекту (роботи) 20.05.2025-15.06.2025 р.

### 3. Структура роботи

#### ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСУ, ГОРЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКА ДОСЛІДЖЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ

РОЗДІЛ 3. ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

#### ВИСНОВКИ

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

#### ДОДАТКИ

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити):

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел.
2. Провести емпіричне дослідження.
3. Розробити корекційно-профілактичну програму.
4. Оцінити ефективність запропонованої програми та розробити рекомендації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завданн я видав	Завданн я прийняв
Вступ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	21.10.24
1 розділ	Смольська Л.М. доцент	10.10.24	20.11.24
2 розділ	Смольська Л.М. доцент	20.11.24	20.12.24
3 розділ	Смольська Л.М. доцент	01.01.25	14.03.25
висновки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25

додатки	Смольська Л.М. доцент	05.05.25	30.05.25
---------	-----------------------	----------	----------

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назви етапів проекту (роботи)	Термін виконання	Примітка
1	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	10.10.24-21.10.2024	Виконано
2	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи.	10.10.24-21.10.2024	Виконано
3	Узгодження з керівником	10.10.24-14.10.2024	Виконано
4	Написання основної частини.	10.10.24-12.05.2025	Виконано
5	Перше читання керівника	20.02.2025	Виконано
6	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	10.10.24-20.11.2024	Виконано
7	Оформлення роботи. Подання керівникові	16.05.2025	Виконано
8	Захист роботи	24.06.2025	Виконано

7. Дата видачі завдання «10» жовтня 2024 р.

Студент  
А.Е.

\_\_\_\_\_

Цимбалюк

Керівник проекту (роботи)  
Л.М.

\_\_\_\_\_

Смольська

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСУ, ГОРЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ.....	9
1.1. Поняття стресостійкості та стресу в сучасних психологічних дослідженнях.....	9
1.2. Горе як стресоген для особи та її оточення.....	12
1.3. Стрес, стресостійкість та копінг-стратегії в освітньому середовищі в умовах війни.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИКА ДОСЛІДЖЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	34
2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження. Вивчення стресостійкості.....	34
2.2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій учасників освітнього процесу у ВНЗ	39
2.3. Взаємозв'язок між індивідуально-психологічними чинниками рівня стресостійкості особистості та гендерним аспектом копінг-стратегій.....	48
РОЗДІЛ 3. ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	57
3.1. Корекційно-профілактична програма підтримки ментального здоров'я педагогів «Шлях ресурсності педагогів».....	57
3.2. Покращення показників ментального здоров'я педагогів після корекційно- профілактичної програми.....	63
3.3. Наявні ресурси та рекомендації щодо формування стресостійкості, підтримки психотілесного ресурсу учасниками освітнього простору НУВГП в умовах війни .....	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	80

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Війна, що триває з 24 лютого 2022 року в Україні підвищує соціальну напругу через втрати, які зазнають люди і через страх їх ескалації в подальшому. Працездатність знижується не тільки в учнів та студентів, а і в усіх учасників освітнього процесу. Тому є необхідність вдосконалення системи психологічної підтримки і супроводу в навчальних закладах вищої ланки. Адже загиблі є і серед викладацького складу, і серед студентів, випускників, стейкхолдерів – тим паче вони є серед їх близьких людей, в тому числі побратимів військовослужбовців, які навчаються у ВНЗ і одночасно захищають нашу землю. Таким чином, окрім безпосередньо ризиконебезпечних професій, до яких готують українські виші, під загрозу нервових зривів, порушення ментального здоров'я потрапляють всі педагоги в період війни. Тому, визначення і формування індивідуальної стресостійкості та копінг-стратегій є інституційною задачею українських вишів. Адже в період війни, стрес переживають не тільки психологи, соціальні працівники, спеціалісти юридичної галузі, військовослужбовці, медпрацівники та ін., що здобувають першу чи другу освіту в університетах або працюють у викладацькому складі. Усе населення потерпає від насильства, агресивності, підвищеного напруги, страхів, невизначеності. Серед нього є умовно різні категорії щодо вразливості та запиту на стресостійкість і копінг-стратегії: жінки, діти, особи з інвалідністю, люди похилого віку, постраждалі від втрат близьких під час пандемії та від початку повномасштабного військового вторгнення в Україну. В закладах вищої освіти взаємодіють багато людей – студентів та викладачів, вони усі мають дорогих їм близьких, яких страшно втратити або з якими важко попрощатись, оскільки втрата вже відбулась, але лишилась непрожитою; серед здобувачів освіти є військовослужбовці, які втратили і продовжують втрачати своїх побратимів, які дістали ментальні і фізичні ушкодження під час участі в бойових діях. І хоча кожен проживає травмівний досвід по-своєму, горе стає спільним. З одного боку це ніби полегшує ношу горюючого, з іншого – обважнює і його стан, і стан оточуючих. Не можна допустити тотальності і неперервності

патологічного горювання, страхів, напруження на рівні великих соціальних груп, бо це загрожує нашій ідентичності і може призвести до втрати національного генофонду. Адже на індивідуальному рівні патологічна реакція горя є важким психічним станом, який виходить за межі нормального процесу скорботи і може мати серйозні наслідки для психічного та фізичного здоров'я людини.

Існуючі наукові розробки з військової психології О. А. Блінова, К. О. Кравченка, В. В. Стасюк, І. І. Приходька та ін., які свідчать про значні наслідки та психологічну травматичність стресу та горя у представників стресогенних професій, до яких входить і педагогічна. Хронічний стрес, напруження призводить до зниження якості та ефективності виконання посадових обов'язків. Серед психологів та соціальних працівників, які працюють з людьми, тим паче в період викликів, також спостерігається втрата психоемоційного ресурсу та здатності продовжувати ефективно надавати допомогу постраждалому населенню. Проблематиці стресостійкості присвячено увагу багатьох вчених. Вона стала сучасною класикою психології [28, 34, 35, 38, 41, 40]. Однак, питання диференціації стресостійкості, її формування за статевою та професійно-діяльнісною ознакою є недостатньо вивченими.

**Метою** роботи є виявлення факторів підтримки ментального здоров'я педагогів в умовах війни.

Для досягнення мети, нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Провести науково-теоретичний аналіз досліджуваного питання.
2. Підібрати методи та організувати емпіричне дослідження стресостійкості та копінг-стратегій учасників експериментальної групи.
3. Розробити корекційно-профілактичну програму.
4. Запропонувати умови підтримки ментального здоров'я педагогів у період війни на основі наявних та потенційних ресурсів на коротку та довгу перспективу у вигляді рекомендацій.
5. Систематизувати та узагальнити результати дослідження та намітити перспективу подальших розвідок.

**Об'єктом** дослідження є стресостійкість та ментальне здоров'я.

**Предметом** є підтримка ментального здоров'я педагогів в умовах війни.

**Гіпотезою** є припущення про те, що умови підтримки ментального здоров'я мають вплинути на рівень індивідуальної стресостійкості педагогів засобами відповідних копінг-стратегій.

**Методологія та методика дослідження.** Методологічною основою є ідея єдності біологічного, соціального та особистісного факторів розвитку індивіда в суспільстві. Для виявлення психологічних чинників стресостійкості учасників освітнього процесу ВНЗ було застосовано методики: визначення стресостійкості Холмса і Раге, діагностики копінг-поведінки Е. Хайма в стресових ситуаціях, а також тест темпераменту Айзенка. Щодо формуючих позитивних впливів на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, то ми виходили з того, що умови підтримки ментального здоров'я мають охоплювати різними видами та формами пропозицій щодо викладачів, враховуючи їх диференційованість відповідно до вищезазначених критеріїв.

**Теоретичне значення роботи.** В дослідженнях теорії інтегровано одразу кілька важливих аспектів: чинники та передумови порушення і набуття стресостійкості в умовах війни педагогів за допомогою створених умов покращення ментального здоров'я.

**Практичне значення роботи.** Отримані результати дослідження мають бути враховані при подальшій розробці рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості освітян, набуття ними компетенцій ефективного копінгу, створення умов підтримки ментального здоров'я. Діагностика індивідуальних відмінностей стресостійкості за визначеною структурою та методиками може використовуватись також у розробці індивідуальної траєкторії неперервного професійного навчання, вибором курсів неформальної та напрямків підвищення кваліфікації викладацького складу.

**Структура роботи та база дослідження.** Робота складається з вступу, трьох розділів з підрозділами основної частини, висновків, списку використаних джерел, додатків. Дослідження проводилось серед освітян Рівного (НУВГП).

**Апробація** здійснена під час виступу з однойменною темою тез на міжнародній конференції 8-9 травня 2025 р. (Сертифікат участі додається).

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СТРЕСУ, ГОРЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ПЕРІОД ВІЙНИ

### 1.1. Поняття стресостійкості та стресу в сучасних психологічних дослідженнях

У наукову термінологію термін «стрес» було введено Г. Сельє, котрий виснував про «... існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до змінюваних умов середовища» [41, с. 7]. Водночас, Г. Сельє розглядав «стрес» як «... неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться» [41, с. 27]. Прагнучи створити «всеосяжну і єдино правильну» концепцію, він приділив увагу лишень біологічним та фізіологічним аспектам дилеми, тому узвичаєним стало тлумачення стресу «... як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, які становлять загрозу для організму» [41, с. 87]. Р. Лазарус один із перших здійснив розмежування фізіологічного та психологічного тлумачення стресу [38, с. 190]. Сутність його концепції полягає у тому, що фізіологічний стрес, котрий пов'язаний із розмежуванням фізіологічного стресу, який є пов'язаним із дією дійсного фізичного подразника, та психічного (емоційного) стресу, котрий пов'язаний із оцінюванням особистістю майбутньої ситуації власне як загрозової й важкої. Водночас, це розмежування є досить умовним, позаяк у фізіологічному стресі повсякчас присутніми є елементи психічного (або емоційного), а за наявності психічного стресу – фізіологічні зміни є неминучими.

Пізніше Г. Сельє аргументував існування двох видів стресу, а саме: а) дистресу, котрий є цілковито пов'язаним із наявними негативними емоційними реакціями, б) еустресу, котрий пов'язаний із позитивними емоційними реакціями. Г. Сельє дослідив, що «... людина, котра перебуває у стані повного розслаблення (спляча людина) зазнає певний стрес і що цілковита свобода від стресу означає смерть» [41, с. 83].

Сучасними науковцями термін «стрес» застосовується, принаймні, у трьох значеннях, а саме: як будь-які зовнішні мотиви чи події, котрі спричиняють в особистості напруження чи збудження; як суб'єктивну реакцію, котра позиціонує внутрішній стан психічної напруги та збудження (coping processes); як фізичне реагування організму на шкідливий вплив [36, с. 267].

Аналізуючи різноманітні доктринальні підходи до визначення стресу, Н. Г. Різві вважає, що це поняття слід відносити до стану остраху в організмі людини, котрому він прагне протидіяти чи зменшити його; як психологічну та поведінкову реакцію, котра позиціонує стан внутрішнього остраху чи його пригнічення; як події чи умови у фізичному чи соціальному оточенні, котре призводить до застосування заходів стосовно уникнення агресії [40, с. 120].

Опрацювавши основні психологічні підходи до визначення стресостійкості можна визначити її через такі структурні блоки:

- вольовий – спрямування на регуляцію емоційних засобів системних і базових вольових якостей; відповідає за ініціацію і гальмуванням дій, контроль і регулювання реакцій на стрес-фактори;
- мотиваційний – спрямування на актуалізацію і регуляцію мотивів напруженої діяльності, вибір адекватних мотивів, їх сили і інтенсивності для вирішення оперативних завдань поточної діяльності;
- саморегулюючий – регулювання поведінки загалом завдяки формуванню такого утворення, як індивідуальна система усвідомленої саморегуляції активності [34, с. 107].

Стресостійкість – це індивідуальна якість особистості, що складається з таких компонентів:

- а) психофізіологічний тип (властивості нервової системи, темперамент);
- б) мотиваційний;
- в) емоційний – досвід особистості, накопичений в процесі подолання негативних впливів екстремальних ситуацій;
- г) вольовий – є свідомою саморегуляцією діяльності, відповідно до ситуації;

д) професійна підготовленість, інформованість і готовність особистості до виконання тих чи інших завдань;

е) інтелектуальний, який виражається в оцінці вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийнятті рішень про способи дій [26, с. 75].

У структурі стресостійкості слід виділити такі структурні компоненти:

а) загальнопсихологічний, який складається з особливостей реагування нервової системи і природно детермінованих особистісних якостей (темперамент);

б) соціально-психологічний, зумовлений якостями особистості, що формуються в процесі особистісного становлення і виявляються в системі міжособистісних і професійних взаємин, а також з домінуючих стратегій поведінки в стресовій ситуації.

Відповідно, стресостійкість визначається ними за таких передумов, як трудова мотивація, соціально-психологічна толерантність, високий рівень внутрішнього локус контролю і самооцінки, а також справжня адаптація конструктивного типу.

Наведене вище дає можливість зробити висновок про відсутність серед учених єдиної думки про те, які ж компоненти сприяють створенню позитивної атмосфери психічної діяльності людини і визначають її стресостійкість. У найзагальнішому сенсі перераховуються самі різноманітні властивості особистості й індивідуальності: здатність прогнозувати розвиток подій і таким чином зменшувати стресові навантаження життєвих ситуацій; здатність керувати своїми емоціями, вольовими якостями (здатність діяти в напрямі досягнення поставлених цілей і завдань, мобілізувати психіку в складних ситуаціях), володіння навичками саморегуляції; здатність витримувати більш тривалу і сильну, ніж у звичних умовах, емоційну, вольову і фізичну напруженість; здатність переносити високі навантаження; активність у зміні стресової ситуації; володіння ефективними способами подолання стресу; гнучкість адаптаційних процесів у відповідь на різночасні стресори і їх складні поєднання; здатність до самореалізації і задоволеність нею, особистісний ріст зі

своєчасним та адекватним розв'язанням внутрішньоособистісних конфліктів [32, с. 113].

Отже, важливим є і взаємозв'язок між стресостійкістю і такими індивідуально-психологічними характеристиками як: самооцінка, стриманість, сміливість, конформізм, самоконтроль, екстраверсія – інтроверсія, нейротизм та локус контролю. Так, до особистісних рис, що обумовлюють підвищену стресостійкість відносимо тип нервової системи. Жінки зі слабким типом нервової системи демонструють нижчу резильєнтність. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система жінок-сангвініків дозволяє їм легше за інші типи справлятися зі стресом; рівень самооцінки (чим вище самооцінка, почуття важливості свого існування, тим вища стресостійкість); рівень суб'єктивного контролю (характеристика ступеня незалежності, самостійності, відповідальності за свої дії і вчинки). Наявність адекватного рівня особистісної стресорезистентності призводить до підвищення стресостійкості; балансу мотивації досягнення і уникнення невдачі.

## **1.2 Горе як стресоген для особи та її оточення**

Горе є невід'ємною частиною людського життя. Воно супроводжує втрату близьких, розрив стосунків, втрату роботи та інші значні життєві події. Зазвичай люди проходять через процес горювання, адаптуючись до нової реальності. Проте, у деяких випадках горе може перейти у патологічну форму, що негативно впливає на психологічний та фізичний стан особистості та її оточення. Вивчення цього явища є надзвичайно важливим для розуміння його механізмів та розробки ефективних методів підтримки та допомоги людям, які страждають від горя, набувати стресостійкості. Специфіка реакцій на переживання втрати близької людини, зокрема, внаслідок самонасильницької смерті, описали К. Лукас і Г. Сейдіу. На основі переробленого ними досвіду можна розглядати переживання горя як емоційні хвилі, що поширюються і повертаються.

Горе – це емоційна реакція на втрату значущої для людини особи, предмета чи стосунків. Психологи визначають декілька стадій горя, які включають:

- Заперечення: Відмова визнати реальність втрати.
- Гнів: Почуття злості, роздратування або обурення через втрату.
- Торг: Спроба домовитися з долею або вищими силами.
- Депресія: Глибокий сум і безнадійність.
- Прийняття: Визнання та прийняття втрати.

Горе як емоційна реакція на втрату може включати широкий спектр почуттів - від смутку до гніву. Зазвичай, виділяють нормальне та патологічне горе. Нормальне горе характеризується поступовим зменшенням інтенсивності переживань з часом. Патологічне горе, на відміну від нормального, зберігається на високому рівні протягом тривалого часу і може включати такі симптоми, як хронічна депресія, тривога та соматичні розлади [12].

І природна, і, тим паче, патологічна реакція на втрату впливає на оточення. В той же час, оточення здатне теж впливати на особу, що проживає горе – сприяти підвищенню її стресостійкості чи пониженню її. В англійській літературі часто не розмежовують поняття смерті, втрати та горя – їх вважають синонімами. Але необхідно зазначити деяку різницю між цими поняттями. Втрата – це дія, в результаті якої хтось залишається без когось, втрачає когось, щось. Втраті притаманні такі показники, як незворотність і значимість. Горе ж у свою чергу – це інтенсивний емоційний стан, який супроводжує втрату когось (або чогось), із ким (або з чим) у людини був глибокий емоційний зв'язок. Тобто, вже у сутності самого феномену «горя» важливим компонентом є глибинний емоційний зв'язок тип якого залежить від типу прив'язаності. Втрата є по факту незворотною, а горе як емоційна реакція може і повинна стати початком динамічного циклу усвідомленого стратегічного проживання складної кризи та виходу з неї через набуття стресостійкості. До характеристик нормального чи патологічного горя належать: соматичний чи тілесний дистрес того чи іншого роду; поглиненість образом померлої людини; почуття провини пов'язане з померлим або обставинами його смерті; ворожі реакції; нездатність

функціонувати на звичному рівні; прояв особистісних рис покійного у своїй поведінці. Горювання є важливим процесом, який виконує наступні завдання.

1) Прийняти реальність втрати – на початку процесу горювання людина не може повірити і визнати цю втрату, тому важливим для переживання горя є саме визнання цієї втрати;

2) Переробити біль, що спричиняє горе – людина може не відчувати зовсім емоційних страждань, що може причинити психосоматичні розлади, тобто те, що мало б бути прожитим на психічному рівні але не було прожите, переспрямується на тілесний рівень, тому важливим завданням горювання є саме свідоме проживання;

3) Пристосуватися до світу без померлого. Даний процес можна розділити на три рівня: зовнішнє пристосування – повсякденне життя без померлого; внутрішнє пристосування – зміна ідентифікації, у зв'язку з втратою; духовне пристосування – переформулювання світу своїх уявлень, з урахуванням втрати;

4) Зберегти зв'язок з померлим, в побудуванні нового життя, тобто знайти спосіб збереження зв'язку з померлим і при цьому почуватися комфортно, знову вкладаючи енергію в своє життя.

*В процесі переживання горя* людина може зіткнутися з розмаїттям переживань – від шоку та заціпеніння до гніву та почуття провини. Деякі з цих переживань неминучі, деякі зустрічаються не у всіх. Частина можна добре розпізнати, але деякі стани є незрозумілими ні самій людині, ні її оточенню. Вони навіть можуть стати свого роду «гальмом» у проживанні горя і викликати застрягання на певній стадії. Оточуючі в освітньому просторі, а не тільки родичі мають знати ознаки емоційних переживань та етапів, щоб розпізнати та виразити розуміння і підтримку, не дати людині замкнутися.

Отже, перше з чим може зіткнутися людина, яка зазнала втрати когось важливого для себе – це шок. Переживається особливо гостро, коли втрата сталася раптово. Цей стан настає одразу після звістки про смерть.

Ще одним переживанням на початку процесу горювання є заціпеніння, що може призвести до повної втрати почуттів, емоцій. Людина виглядає байдужою

до всього. Заціпеніння є важливою захисною реакцією організму, в тому числі для збереження фізичного здоров'я.

Гнів зазвичай притаманний на другій стадії переживання горя, який Е. Кублер-Росс визначає як стадію «Гніву та агресії». Це важлива емоція, усвідомлення і проживання якої дозволяє проходити крізь горе і просуватися до наступної стадії. Необхідно зазначити, що є два джерела гніву: Перше – переживання фрустрації через те, що ніхто не зміг запобігти смерті. Друге – регресивний досвід, пов'язаний із втратою близького (відчуття безпорадності, неможливості існувати без нього, в результаті чого і з'являється гнів). Окрім того, людина може адресувати гнів зовнішнім об'єктам, але може й відбуватися пере- спрямування цього переживання на себе, що може призвести до психосоматичних розладів, депресії і, навіть до суїцидальних ідецій. Гнів також може з'явитися в результаті звинувачення, яке також має два вектори спрямування: перший – на померлого («Чому не вберіг себе?!») або «відповідальних», наприклад, лікарів чи командирів у випадку смерті військовослужбовця. Таке переживання супроводжується надмірним гнівом та іншими симптомами протягом перших місяців із зменшенням наслідків надалі. Другий вектор – звинувачення себе, що супроводжується більшою кількістю симптомів горювання та їх тривалістю в часі. Контакткування з померлим за допомогою почуття провини замість спогадів є неконструктивним способом зберігати прив'язаність замість того, щоб проживати горе, прощатися з померлим, поступово звільнятися від болю і жити далі.

Почуття провини – найчастіше вина ірраціональна та пом'якшується за допомогою «перевірки реальністю». Але, якщо дане переживання не безпідставне, то важливим для людини, що переживає горе, не зупинятися лише на подіях в яких вона себе звинувачує, а знайти нові смисли та стратегії компенсації. Так, дівчина, яка втратила хлопця на війні, прогорювавши і звинувачуючи себе, що недостатньо лагідна з ним бувала, що не пустила його до війни за кордон на заробітки з його батьком, стає волонтеркою, яка працює в госпіталі з пораненими бійцями. Крім того, психологи радять враховувати весь

контекст відносин від їх початку до кінця, віддаючи данину всій історії цих стосунків, знаходячи світлі спогади в них.

Тривога – вона може мати вигляд від легкого переживання незахищеності до панічних атак. Тривога може бути заснована як на прив'язаності («я не зможу вижити без цієї людини»), так і може бути пов'язана як з типом функціональних відносин, ролі, яку виконував померлий у житті людини. Ще однією причиною переживання тривоги при втраті людини є загострене усвідомлення можливої власної смерті. Особливо це стосується не дуже близьких людей, а, наприклад, колег по роботі чи одногрупників. Там за горюванням – страх неминучої участі кожного з оточення померлого.

Самотність - смерть близької людині відчувається як покинутість цією людиною. Вона може виражатися в емоційній самотності, що потребує встановлення іншої прив'язаності. Людина, що горює, потребує соціальної підтримки, бо переживати скорботу на одинці нестерпно - в таких ситуаціях людина потребує присутності іншого. Туга – почуття глибокого жалю також є супутником горя; вона виражається в тужливих думках та нездатності приділяти собі та іншим людям увагу. Якщо туга не слабшає, це є клінічною ознакою патологічної реакції горювання та вразливості. небезпечно це тим, що психіка ніби дістає дозвіл на припинення життя. Депресія, яка бере тут свій початок, в подальшому призводить до прихованих форм суїциду соматичного спектру – стрімкого розвитку онкозахворювання, серцево-судинних загроз, цукрового діабету. Людина стає неуважною і може потрапити в трагічну ситуацію, що розглядатиметься як «нещасний випадок», хоча саме через когнітивні порушення на фоні дистресу, депресивного стану була втрачена пильність. Сум – психофізіологічна реакція на втрату, що характеризується зниженням інтересу до зовнішнього світу, поглиненістю болісними спогадами, що виникають безконтрольно. Також такий стан, супроводжується порушенням сну, зневірою, змішаним з каяттям, і плачем. Втома, яка відчувається як апатія чи млявість, але в той же час, вона не є тотальною, інакше це може бути ознакою клінічної депресії. Безпорадність – зустріч з цим переживанням є важливим при втраті,

визнання свого безсилля перед смертю є шляхом до примирення і прийняття. Людям з екстернальним локусом контролю простіше зіткнутися і пережити беспорядність перед лицем втрати, що в даному випадку є корисним, на відміну від людей з інтернальним локусом контролю, які відчують відповідальність за власне життя, навіть в контексті втрати. Інтернальність, інтравертованість, загальмовані реакції можуть завадити завершенню циклу переживання горя.

Також є два соціально не підтриманих переживання горя, з якими людина може зіткнутися у зв'язку з певними обставинами – це визволення та полегшення. Зазвичай визволення людина може відчувати в результаті виходу із аб'юзивних відносин. В той час, як полегшення може бути пов'язано з тим, що померлий тривалий час страждав, і смерть відчувається як полегшення - як для того, хто помер, так і для тих, хто залишився живим. Але ці переживання люди воліють не обговорювати вголос.

Вище перелічені переживання можуть виникати на різних стадіях переживання горя [12]. Так, ще у 1969 р. Е. Кюблер-Росс описала п'ять стадій горя у своїй книзі «Про смерть і вмирання», які відповідають нормальним почуттям людини, що переживає втрату. Отже, розглянемо більш детальніше кожен з цих стадій. Перша стадія – заперечення. На цій стадії людині важко визнати факт втрати. Вона здійснює спробу будувати життя за старими принципами. Нормою тривалості цієї стадії є 40 днів.

Друга стадія – агресія/гнів. Дана стадія виражається у формі обурення, агресивності та ворожості стосовно оточуючих, звинувачення у смерті близької людини: себе, рідних або знайомих, лікаря, що лікував, та ін.

Третя стадія – торги. На даній стадії людину супроводжує безліч думок про те, що і як можна було зробити інакше. Також, є думки про те, що я готовий принести в жертву, що завгодно, аби повернути час назад і все змінити.

Четверта стадія – депресія. На цій стадії людина оплакує втрату, визнаючи її факт. Вона починає сумувати через те, що було таким важливим і потрібним. На цьому етапі починають дозрівати зачатки того, як жити по-іншому. І скоріше цю стадію варто сприймати як ресурс для входження в останню стадію

проживання горя.

П'ята стадія – прийняття. Пошук нових сенсів та стратегій поведінки. На цій стадії, у житті людини з'являються нове оточення, нові події. Вона робить висновки і вчиться жити самостійно та радіти чомусь новому.

У випадку, якщо людина не проживає горе природним чином, проходячи стадію за стадією протягом в середньому 14 місяців, то цей процес можна класифікувати як патологічну реакцію горя. Вже наприкінці півроку після втрати людині потрібна активна допомога оточення – це має статись раніше, ніж діагностуватимуть психічні порушення чи особистісні деформації з намірами самоушкоджень чи саморуйнування.

В МКХ-11 «Затяжна патологічна реакція горя» (6B42) – це порушення, при якому після смерті близької людини виникає стійка і всепоглинаюча реакція горя, що характеризується тугою за померлим або постійним переживанням вини у зв'язку з його смертю, і супроводжується сильним емоційним болем (туга, сум, вина, гнів, заперечення, звинувачення, неможливість прийняття смерті, відчуття втрати начебто частини себе, нездатність відчувати позитивні емоції, емоційне заціпеніння, апатія, нездатність долучатись до соціально значимої діяльності).

Реакція горя триває протягом надзвичайно довго після втрати (принаймні понад 6 місяців), явно перевищуючи прийнятні соціально-культурні норми. Розлад викликає значні порушення в особистісній, сімейній, соціальній, навчальній, професійній сферах життя.

В. Ворден, проаналізувавши дослідження колег узагальнив характеристики нормального або гострого горя: будь-який соматичний чи тілесний дистрес; поглиненість образом померлої людини; почуття провини пов'язане з померлим або обставинами його смерті; ворожі реакції; нездатність функціонувати як раніше; прояв особистісних характеристик покійного у своїй поведінці.

Також, важливим у розумінні феномену горювання є визначення форм горя. В роботах Є. Ліндемманн визначаються наступні форми горя: – «Спотворені реакції горя» – хворобливі реакції, які часто носять захисний характер та

пов'язані з небажанням усвідомити реальність того, що сталося, із нездатністю прийняти важкі і хворобливі почуття й переживання, що виникають у людини. Наприклад, поява симптомів останнього захворювання померлого.

– «Хронічне горе» або «Перебільшене горе» – всі симптоми посилюються і затягуються в часі. – «Відтерміноване горе» – симптоми горя виявляються набагато пізніше факту втрати і далі протікають за нормальним сценарієм. Ця форма властива людям, які не мають можливість активно висловлювати своє горе. – «Пригнічене горе» або «Стримане горе» – симптоми горя свідомо маскуються і стримуються, в результаті ці симптоми виражаються у психосоматичних захворюваннях. – «Передбачене горе» – дана форма горя є типовою симптоматикою гострого горя, але виникає вона ще до факту втрати, що виражається через страх смерті близької людини.

Отже, як ми бачимо, горе супроводжується великим розмаїттям переживань і цей перелік можна доповнювати. На те, яким чином, протікатиме горе впливають медіатори горювання, які в своїх роботах описує В. Ворден: статус померлого у житті людини; якою була смерть (близькість до померлого в момент смерті, раптовість, насильницька смерть чи природня; множинність, тобто декілька втрат одночасно; ймовірність, що цю втрату можна було запобігти; непідтверджена смерть людини, смерть, що стигматизується); звичний спосіб горювання; індивідуально-психологічні особливості особистості (вік, стать, психотип, когнітивна та соціальна зрілість, копінг-стратегії); соціальні умови (підтримка, різноманітність власних соціальних ролей, релігія та етнічні особливості); попередня травматизація; супутні стреси; ступінь прив'язаності (любов, рольова доповнюваність, амбівалентність, конфлікти, залежність). Прив'язаність як один з важливих медіаторів горювання і є важливим чинником, що визначає чи буде переживання горя нормальним чи перейде в статус затяжної патологічної реакції горя. Дж. Боулбі вказував на те, що прив'язаності виникають із потреби в захисті і безпеці, вони розвиваються в немовляцькому віці та мають тенденцію зберігатися протягом всього життя. Формування прив'язаності до значимих інших вважається поведінковою нормою

не тільки для дітей, а і для дорослих. Коли об'єкт прив'язаності зникає або знаходиться під загрозою, це викликає стреси.

В роботах М. Кляйн вказано, що у період першого року життя формується стосунки із мамою, які є фундаментальними у житті дитини. Его дитини має здатність розщеплюватись, переживаючи тривогу і фрустрацію, та інтегруватися під час радісних переживань. Відповідно до цього кожен позитивний емоційний досвід укріплює довіру до хороших об'єктів і сприяє синтезу суб'єкта.

Розглядаючи дитячо-батьківські стосунки, Е. Фромм наголосив, що зріла особистість звільнилася від зовнішньої присутності матері й батька, однак створює їх усередині себе. Таким чином, відносини між дитиною та батьками створюють умови для способу як встановлення подальших взаємин, так і для способу розлучення з об'єктом прив'язаності, до готовності попроситися з часом з людиною через її смерть. Тобто, той емоційний зв'язок, який утворився між дитиною й мамою в перший рік життя залишається таким і в старшому віці та переноситься на партнерські стосунки. Дослідження Дж. Сімпсон, В. А. Колінса, С. Трен, та К. Хейдон це підтверджують [12]. А на думку теоретиків об'єктних стосунків, інтроєкт, що сформувався в дитинстві, проявляється у всіх стосунках.

У разі *надійної і безпечної прив'язаності* дитина сприймає себе як улюблену, гідну поваги, сміливу та розумну, а близького дорослого – як джерело любові, захисту і поваги. Якщо її *прив'язаність ненадійна або небезпечна*, вона ставиться до себе як до відкинутої, нелюбимої, нездатної до чогось, а об'єкт її прив'язаності стає джерелом страху і загрози.

Прив'язаність включає дві протилежні тенденції: перша – прагнення до пізнання зовнішнього світу, до ризику, до небезпеки; друга – прагнення до захисту і безпеки. Ці дві тенденції нерозривно пов'язані і взаємообумовлені: чим надійніша і безпечніша прив'язаність, тим вища пізнавальна активність людини та її стресостійкість в подальшому.

Людина з надійним типом прив'язаності відчуває себе цінною й вартою турботи, сприймає оточуючих людей як безпечних і готових допомогти. Такі люди вибудовують свої стосунки на взаємоповазі, взаєморозумінні й емоційному

сприйнятті. В той же час, вони є достатньо автономними, в них є все для незалежного життя, а їх стосунки ґрунтуються на близькості. Такі люди можуть і хочуть надавати підтримку іншим. Вони самі в ресурсі і сприяють відновленню ресурсів оточення.

Якщо людина з надійним типом прив'язаності втрачає близьку людину, вона відчуває біль втрати, але здатна переробити цей біль і рухатися вперед розвиваючи здоровий зв'язок з душею померлого та з реальним теперішнім оточенням. Якщо ж людина переживає патологічне горе, потрібно ідентифікувати його як таке і вдатися до аналізу інших факторів впливу на нездатність протистояти стресам

Патологічна реакція на стрес (дистрес) характеризується інтенсивними, тривалими і деструктивними переживаннями, які заважають нормальному функціонуванню особистості. Основні симптоми включають:

Постійні тужливі чи страхітливі думки

Надмірна туга і біль, що не зменшуються з часом

Відчуття безнадійності і безпорадності

Соціальна ізоляція

Суїцидальні думки

Для діагностики патологічного горя чи дистресу використовуються такі критерії, як тривалість симптомів понад шість місяців, їх висока інтенсивність та негативний вплив на повсякденне життя. Психологічні симптоми можуть включати постійну тугу, відчуття безнадійності, втрата інтересу до життя, а фізичні — проблеми зі сном, втрата апетиту, хронічна втома.

Розглянемо стрес як умову учбової та професійної діяльності учасників освітнього процесу в період війни. Адже серед них є не тільки ті, що втрачали і втрачають близьких, а і безпосередні учасники бойових дій, волонтери, фахівці, що працюють з представниками ризиконебезпечних професій, з постраждалими від бойової травми, що ускладнюється пораненнями і контузіями.

### 1.3 Стрес, стресостійкість та копінг-стратегії в освітньому середовищі в умовах війни

До стресогенних і травмогенних професій можна віднести військовослужбовців, представників МЧС та психологів, які працюють в зоні бойових дій або в зоні ліквідації наслідків катастроф. Вони мають давати раду і персоналу, і собі, що підвищує психологічне навантаження, особливо в екстремальних умовах підвищеного потенційного фізичного і психологічного травматизму, а також болісних втрат.

Наразі немає єдиної класифікації психічних реакцій і станів, що виникають у бойовій та інших стресових обставинах, у які потрапляють працівники ризиконебезпечних професій, але всі вони так чи інакше зводяться до поняття «бойовий стрес». Загалом, помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей та захисних сил організму, активізує найбільш адекватний тип поведінки у конкретній ситуації внаслідок забезпечення оптимального рівня інтелектуальних процесів та бойового збудження. Дистрес часто призводить до різних психогенних патологічних реакцій і психологічних розладів. Виникнення небажаних психологічних наслідків часто залежить саме від інтенсивності бойового стресу, який, у свою чергу, містить у собі два основні критерії: 1) сила і тривалість впливу на психіку фахівця бойових стресорів; 2) індивідуально-психологічні особливості й особистісні властивості поліцейського, його психологічна та професійна готовність до ведення бойових дій, характер і рівень бойової мотивації, сприйняття місця і ролі бойових дій в історії та перспективі своєї системи життєдіяльності тощо. Бойовий стрес – це багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін [6, с. 39].

Основні стрес-фактори поділяються на індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, ситуаційно-середовищні та соціально-політичні. Також

можна виділити специфічні та неспецифічні для бойової обстановки фактори впливу. Специфічні стресори характеризуються високим рівнем стресогенності та включають у себе такі чинники: 1) загроза життю і здоров'ю (поранення, контузії, каліцтва, дози опромінення); 2) страх болю і травматизації; 3) загибель близьких людей і колег, жахливі картини смерті та людських страждань; 4) необхідність при необхідності застосовувати зброю на ураження; 5) тривала депривація фізіологічних (дефіцит води та харчування, порушення режиму сну) та соціальних (спілкування з рідними, втрата соціальних зв'язків) потреб; 6) специфічність бойової обстановки (велика швидкість і непередбачуваність розвитку подій, новизна, невизначеність, раптовість) тощо. До неспецифічних відносять стресори, які можуть виникати не лише в бойових умовах, але і в інших професійним стресовим ситуаціям у діяльності фахівців (психоемоційна напруженість, інтенсивні тривалі міжособистісні конфлікти, різкі й несподівані зміни умов служби та життєдіяльності, підвищена відповідальність за власні дії тощо). Процес розвитку бойового стресу передбачає проходження чотирьох етапів: норма, реакція, травма, хвороба.

Отже, бойовий стрес виникає внаслідок потужної дії зовнішніх і внутрішніх стресорів на організм людини в екстремальних бойових умовах і викликає істотні (часто незворотні) зміни в когнітивній, афективній, емоційній і поведінковій сферах, спричиняючи порушення психічного, психологічного та фізичного здоров'я особистості. Умови бойових дій є небезпечними не лише для життя та здоров'я в цілому, але і для психіки людини зокрема. Серед деструктивних наслідків психічних травм називають: порушення сну, підвищення дратівливості та інші більш складні психічні проблеми, які потребують медичного (психіатричного) лікування.

Психічна травматизація внаслідок бойового та іншого екстремально-небезпечного стресу надмірної сили є поширеним і часто незворотним явищем. На індивідуальному рівні бойова психологічна травма особистості може виявлятися у таких формах, як: різка, неадекватна обстановці гіперактивація або, навпаки, зниження службово-бойової активності; надмірне емоційне збудження

або, навпаки, заціпеніння, емоційна «тупість»; деструктивні форми мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання будь-якою ціною зберегти собі життя; дезадаптація у бойовій ситуації; відчуття нереальності подій; симптоми уникнення; різке зниження дисциплінованості; необґрунтоване роздратування, гнів, агресивність; різке зростання стресоприйняття або неадекватна ризикованість; нездатність упоратися з почуттям страху, панічні атаки; прояви непритаманної раніше замкнутості, пригніченості, апатії; пригнічення або й втрата інтересу до життя, суїцидальні думки; психічна напруженість і надпильність; проблеми з концентрацією уваги та її переключенням; різке зниження психологічної стійкості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів; поява схильності до панічних настроїв тощо [12, с. 114]. Поряд із перерахованими факторами виділяють також соціальні, етнічні, релігійні, сімейні й інші обставини, що додатково сприяють інтенсифікації проявів бойового стресу у працівників.

Означені фактори психотравматизації впливають на зростання помилок у прийнятті тактичних рішень із проведення службових заходів, значно знижують ефективність виконання службових обов'язків й оперативно-бойових завдань, призводять до істотних втрат особового складу та озброєння, «зривів» у діяльності працівника, порушення дисципліни, протиправної або кримінальної поведінки, розвитку гострих стрес-залежних психічних розладів, а також психологічних втрат у підрозділі загалом у вигляді падіння або повної втрати боєздатності (готовності).

Отже, професійний стрес найчастіше формується в процесі невідповідності (або несумісності) умов професійного середовища та особистісних ресурсів працівника. А це, в свою чергу, формує потенційну небезпеку для успішності професійної поведінки, здоров'я та самопочуття. У межах зазначеного підходу об'єктом емпіричних досліджень є детермінанти стресогенних ситуацій на «вході» (детермінантів або осередків виникнення стресу) та «виході» (результат стресу на ефективність та якість реалізації службових обов'язків, фізичного і психічного здоров'я співробітників). Сам факт

наявності чинників стресу встановлюється шляхом вияву закономірностей зв'язку поміж чинниками напруженості професійної діяльності та їх негативними наслідками. Незважаючи на домінування непрямих та відстрочення оцінювання стресу, здійснення дослідницьких установок зазначеного підходу має більше переваг, позаяк надає можливість у кожному конкретному випадку окреслити: «... а) чи має місце й у чому виявляється дисбаланс у системі «особистість – професійне середовище»; б) яка «ціна» існуючих невідповідностей; в) на що, насамперед, слід спрямувати оптимізаційну роботу». Основною перевагою цього підходу є те, що вивчення «професійного стресу» позиціонується як комплекс негативних результатів стресу, як комплексного об'єкту, котрий аналізується у трьох основних виявах впливу на: професійну діяльність; фізичне здоров'я особистості; ментальне здоров'я особистості. І тут особливої ваги набуває роль копінг-стратегії у формуванні стресостійкості.

На сьогодні не існує однозначної думки щодо ефективності тих чи інших копінг-стратегій. На відміну від психологічного захисту, який вмикається автоматично та є несвідомим, особистість як істота соціальна, самостійна та свідома, здатна вирішувати свої внутрішні та зовнішні конфлікти, боротися з тривогою та напругою, керуючись свідомо сформованою програмою. Для позначення свідомих зусиль щодо зниження стресу і подолання ситуації загрози, використовується поняття копінгу (coping), копінг-поведінки та копінг-стратегій. Класичні погляди на копінг-стратегії передбачають їх поділ на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні. Копінги є поняттям ширшим за психологічні захисні механізми, вони можуть усвідомлюватися та обиратися, піддаються регуляції і свідомій зміні. У складі однієї копінг-стратегії зазвичай запускаються декілька механізмів інтрапсихічної адаптації. У структурі особистості вони характеризуються суперечливими властивостями, що одночасно як сприяють стабілізації, так і можуть призводити до дезорганізації.

Найчастіше адаптивними виступають стратегії, орієнтовані на активну поведінку та вирішення проблеми. Активні копінги також узагальнено відображають інші стратегії, спрямовані на пошук виходу і зміну ситуації. Окрім

подолання однією із найбільш адаптивних активних стратегій вважається пошук соціальної підтримки, що допомагає заручитися підтримкою зовнішніх сил, знизити тривогу від впливу стресорів та поповнити захисні ресурси. Зворотною стороною соціальної підтримки може виявитися опікування і надмірний контроль, позбавлення здатності самостійно діяти, брати відповідальність [10, с. 114].

Прикладом потужної стратегії, спрямованої на зміну ставлення до ситуації, є позитивна переоцінка – переосмислення ситуації допомагає емоційній саморегуляції та зменшує тривожність. Її зворотною стороною може стати дезадаптація внаслідок покладання зусиль лише на зміну ставлення до проблеми і пошук позитивного при відмові від вирішення завдань.

Пасивні копінги орієнтовані на уникнення як взаємодії із ситуацією, так і пов'язаних з нею тривожних думок. Проте, маючи на меті зниження тривоги, у довгостроковій перспективі вони найчастіше призводять до наростання стресу, депресивності та дезадаптації, оскільки не передбачають конкретних дій щодо зміни ситуації. Також необхідність відволіктися, позбутися неприємних переживань шляхом уникнення може призводити до зниження емоційної напруги через редукацію – саме ця копінг-стратегія найчастіше зустрічається при відході у переїдання, алкоголь, розваги, та формуванні адиктивної поведінки. У разі неможливості діяти та впливати на ситуацію, за турбулентних умов із неконтрольованими змінами, стратегії, спрямовані на зміну ставлення до проблеми, показують високу ефективність. За умов, коли стресова ситуація є неконтрольованою чи короткочасною, пасивні стратегії уникнення допомагають знизити тривожність та зберегти емоційний баланс. Якщо стресова ситуація пролонгована, то пасивні копінги стають дезадаптивними, і планування та подолання ситуації стають навіть більш ефективними, ніж стратегії, направлені на зміну ставлення до неї. Без сумніву, продуктивними виступають стратегії, що спрямовані на покращення фізичного благополуччя – відновлення режиму сну, харчування, релаксації, фізичної активності; здоровому організму значно легше впоратися за стресом.

Поведінкові копінг-стратегії – це ті механізми, які людина використовує задля подолання складних життєвих ситуацій, процес, за допомогою якого людина намагається вирішити проблеми або ж мінімізувати їх вплив. Існують три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формулює альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденні труднощі. Стратегія вирішення проблем – когнітивно-поведінковий процес, у результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості. Вона забезпечує найбільш ефективні та оптимальні рішення існуючих перешкод. Копінг-стратегія «Пошук соціальної підтримки» – механізм, який дозволяє визначити найбільш сприятливі джерела соціальної підтримки у стресовій ситуації задля її подолання. Ця стратегія виражає прагнення міжособистісної взаємодії, бажання особистості отримати від оточуючих підтримку. Соціальна підтримка запобігає оцінюванню суб'єктом події як стресової й може призводити до придушення дезадаптивних реакцій. Формує відчуття прийняття, забезпечує психологічне благополуччя. Копінг-стратегія «Уникання проблем» – це деструктивний механізм спрямований на подолання труднощів шляхом уникнення реального вирішення проблеми, ґрунтується на інфантильних способах не думати про проблемну ситуацію, зокрема вживанні алкоголю, прояві психологічного захисту та ін. Проте, варто зазначити, що феномен копінгу розглядається не лише як усунення проблем, а, також, як загальний динамічний процес психіки, який функціонує задля оптимізації емоційного стану особистості. Важливого значення у його розвитку набуває сприятливий рівень життєстійкості особистості [13, с. 58].

Різноманітність умов та особливостей дії стресових факторів ставить питання про достатній арсенал розвинених копінгів. Широкий діапазон вибору поведінки сприяє високій психологічній стійкості та знижує дистрес. «Люди з великою різноманітністю копінг-стратегій відчувають той самий рівень стресу, що й випробувані з низьким різноманіттям копінгів, але їх психологічне

благополуччя та стійкість значно вищі».

Копінг-стратегії в освітньому середовищі - це свідомі або несвідомі способи, які здобувачі використовують для подолання стресових ситуацій та адаптації до складних обставин у навчанні та шкільному житті. Вони можуть бути як позитивними, так і негативними, і впливають на психологічне благополуччя та успішність учнів та студентів. Стосовно педагогів, то тут є принципова різниця: в їх стратегіях передбачено свідомий рівень постійного підвищення своїх практичних компетенцій. Сучасні реалії, спричинені повномасштабною війною в Україні, створюють безпрецедентні виклики для всіх сфер суспільного життя, і освіта не є винятком. Педагоги, що знаходяться на передовій роботи з дітьми та підлітками, що переживають травматичний досвід, самі зіштовхуються з підвищеним рівнем стресу та вигорання. У цьому контексті формування ефективних копінг-стратегій у педагогів під час війни стає критично важливим завданням.

Значення копінг-стратегій у діяльності керівників освітніх організацій велике. Роботи таких відомих дослідників, як Людмила Карамушка, є надзвичайно цінними для розуміння психологічних засад вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій [15]. У їхніх працях глибоко розкрито сутність копінг-стратегій, чітко розмежовано їх від психологічних механізмів захисту, що є принциповим для ефективного функціонування. Особливу увагу приділено активним та продуктивним копінг-стратегіям, підкреслюючи їхню ключову роль в управлінській діяльності. Дослідниками розроблено модель організаційно-психологічних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій керівниками, що дозволяє краще зрозуміти механізми їх формування. Зокрема, виявлено тісний зв'язок між обраними керівниками копінг-стратегіями та такими важливими аспектами, як організаційний розвиток освітніх закладів, рівень їх активності, а також стиль управління. Додатково, було проаналізовано взаємозв'язок між копінг-стратегіями, активністю та оптимізмом керівників, а також вираженістю у них так званого тайм-синдрому менеджера. Важливим практичним результатом цих досліджень є розробка та апробація тренінгу

Психологія підготовки керівників освітніх організацій до використання продуктивних копінг-стратегій, що є безпосереднім інструментом для розвитку необхідних навичок. Специфіка копінг-поведінки педагогів в умовах війни вимагає спеціальних досліджень.

На жаль, дослідження особливостей захисної поведінки фахівців педагогічного профілю донедавна були недостатніми. Традиційно, науковці зосереджувалися на вивченні копінг-поведінки осіб, що працюють в умовах підвищеного стресу, таких як співробітники екстрених служб (МНС, МВС), військовослужбовці та медичні працівники. Проте, аналіз сучасної літератури свідчить про зростаючий інтерес до цієї теми. Зокрема, дослідження Байдик, Кіясь, Поденко вже вивчали копінг-стратегії в закладах загальної середньої освіти, зосереджуючись саме на педагогічних працівниках. У цих дослідженнях було чітко визначено роль копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій, виявлено переважаючі стратегії у різних категорій педагогів та окремі чинники, що впливають на їхній розвиток [15]. Необхідно підкреслити, що в умовах війни, коли освітяни зіштовхуються з постійною загрозою, втратами, вимушеними переселеннями та змінами у звичному режимі роботи, професія педагога стає ще більш стресонебезпечною. Це вимагає від них не лише професійних знань, а й високого рівня психологічної стійкості, здатності до ефективної адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях. Таким чином, розвиток копінг-поведінки є життєво необхідним для забезпечення неперервності освітнього процесу та підтримки психічного благополуччя як самих педагогів, так і їхніх учнів.

Війна значно посилила рівень психоемоційного навантаження на всіх учасників освітнього процесу, особливо на педагогів. Їхня діяльність сьогодні потребує не просто наявності ресурсів самовладання, а й глибокого розуміння та ефективного використання базових копінг-стратегій. Відсутність таких стратегій може мати руйнівні наслідки для професіоналізації педагогів, їхнього психологічного здоров'я та загальної якості життя. Більше того, це безпосередньо впливає на їхню здатність надавати необхідну соціальну та психологічну

підтримку учням та їхнім родинам, що є особливо актуальним в умовах війни. Проблеми реалізації копінг-поведінки у педагогічних працівників стосуються багатьох аспектів. Емпіричні дослідження вчених виявляють низку проблем у реалізації копінг-поведінки у педагогічних працівників. Це свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих навичок. Щодо вивчення копінг-стратегій керівників освітніх організацій, цей напрямок активно розробляється західними вченими, оскільки від керівництва залежить опанування компетенціями копінг-стратегіями серед педагогів. Дослідження західних вчених зосереджені на особливостях використання копінг-стратегій менеджерами середнього рівня, а також на зв'язку копінг-стратегій з такими важливими організаційними феноменами, як організаційні зміни, організаційний клімат, організаційна відданість, організаційна резильєнтність та попередження булінгу в організації. Це підкреслює системний вплив копінг-стратегій на функціонування всієї освітньої системи.

Особливості професійного стресу та копінг-стратегій у керівників освітніх організацій спонукає до детального порівняння. На відміну від професійного стресу працівників, професійний стрес керівників організацій в Україні досліджений значно менше. Існують лише окремі праці, що стосуються цієї проблематики, наприклад, дослідження професійного стресу та копінг-стратегій у менеджерів будівельної сфери, аналіз особистісних чинників професійного стресу у працівників та керівників держадміністрацій, а також глибинно-психологічних детермінант копінг-поведінки менеджерів середнього рівня в кризових ситуаціях.

Значний внесок у осмислення проблеми професійного стресу менеджерів освітніх організацій зробив рівненський психолог В.Л. Паньковець. Він визначив професійний стрес у цієї категорії фахівців як специфічну форму порушення фізіологічної та психічної діяльності, що виникає у відповідь на негативний вплив управлінсько-професійної ситуації в освітній організації. Цей стрес зумовлений як особистісними, так і організаційно-професійними та соціально-демографічними характеристиками менеджерів. В.Л. Паньковець розробив

модель професійного стресу менеджерів освітніх організацій, яка включає три ключові складові:

Блок зовнішніх чинників (стресорів): пов'язані з впливом середовища, в якому працюють менеджери освітніх організацій. Це може включати нестабільність, невизначеність, пов'язані з війною, а також соціально-економічні виклики.

Блок внутрішніх чинників: пов'язані з характеристиками самих менеджерів, такими як їхні індивідуальні особливості, цінності, переконання та психологічні ресурси.

Блок Фізіологічні та психологічні наслідки стресу: включає широкий спектр реакцій організму та психіки на стресові впливи, від вигорання до соматичних захворювань.

У рамках блоку особистісних чинників В.Л. Паньковець досліджував ірраціональні настанови (наприклад, надмірні вимоги до себе та інших, перебільшення значущості негативних подій, фрустраційна нетолерантність) та стратегії поведінкової активності й стресостійкості (тип А або тип Б). Однак, важливим аспектом, що потребує подальшого вивчення, є роль копінг-стратегій керівників у контексті професійного стресу, особливо в умовах війни.

Базуючись на вищезазначених підходах, під копінг-стратегіями керівників освітніх організацій ми розуміємо сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у процесі здійснення управлінської діяльності в умовах підвищеного професійного стресу, що посилюється військовим конфліктом. Важливість дослідження копінг-стратегій для цієї категорії фахівців у поточних умовах обумовлена тим, що праця керівників освітніх організацій характеризується високою напруженістю, підвищеною відповідальністю та широким колом обов'язків. У період війни ця стресогенність, ймовірно, є подвоєною, порівняно з працею рядових педагогічних працівників. Це вимагає від керівників не просто наявності механізмів адаптації та саморегуляції, а й їхнього ефективного та цілеспрямованого використання у складних управлінських та життєвих

ситуаціях, до яких, безсумнівно, належать і виклики війни. Це передбачає, насамперед, глибинне вивчення організаційно-психологічних чинників вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій саме у воєнний час, щоб розробити дієві програми підтримки та розвитку.

### **Висновки до першого розділу**

1. Війна є стресогенною і травмогенною мега-обставиною діяльності, яка створює підвищені ризики патологічного проживання горя. Всі втрати є стресорами і переживаються болісно – будь то близька людина, здоров'я і цілісність організму, соціально-психологічний статус, помешкання, позитивний образ «Я», здатність контролювати власний психологічний простір.

2. Людина з природною, і, тим паче, патологічною реакцією на втрати і стреси, прямо і опосередковано впливає на оточення. В той же час, оточення здатне теж впливати на особу, що проживає горе чи знаходиться у його передчутті, тривозі.

3. У випадку, якщо людина не справляється із втратою природним чином, проходячи стадію за стадією протягом в середньому 14 місяців, то цей процес можна класифікувати як патологічну реакцію. Вже наприкінці півроку після втрати людині потрібна активна допомога оточення – це має статись раніше, ніж діагностуватимуть психічні порушення чи особистісні деформації з намірами самоушкоджень або саморуйнування.

4. Освітнє середовище саме по собі у великій мірі є стресовим через надмірні вимоги та очікування, через відсутність якісного освітнього менеджменту, який містив би сучасні гуманізовані підходи до навчання та технології, які полегшували би працю усіх його учасників – від керівництва до учнів та студентів. Середовище впливає на стресостійкість. Тому важливо не розглядати окремо педагогів від освітнього простору з його іншими учасниками.

5. Оточення учасників освітнього простору у навчальному закладі може сприяти підвищенню стресостійкості та опануванню ефективної копінг-стратегії. Однак, важливо виявити групу ризику – людей в більшій мірі схильних

до дистресу та проводити профілактичну роботу. Попередньо слід вдатись до діагностичного інструментарію, щоб визначити індивідуальні чинники наявності чи відсутності стресостійкості, рівня опанованих копінг-стратегій. Цьому і буде приділено увагу в наступному розділі.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИКА ДОСЛІДЖЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

#### 2.1. Процедура та організація емпіричного дослідження. Вивчення стресостійкості

Організація емпіричного дослідження копінг-стратегій у педагогів під час війни.

Емпіричне дослідження, що відбулося у 2025 році, було зосереджено на вивченні формування копінг-стратегій серед учасників освітнього процесу Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП). Учасники, чия анонімність була ретельно збережена, представляли різноманітні групи: студенти-військовослужбовці, майбутні спеціалісти освітньої сфери (зокрема, психологи та педагоги), а також, для можливості порівняльного аналізу, реабілітологи та фізичні терапевти як бакалаврського, так і магістерського рівнів. До вибірки також увійшли викладачі. Загальна кількість досліджуваних склала 37 осіб.

Для всебічного аналізу було використано комплекс діагностичних інструментів, що дозволили глибше зануритися в проблематику копінг-поведінки. До них належать:

1)Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге: цей інструмент допоміг оцінити рівень впливу стресогенних подій на учасників.

2)Методика Діагностики копінг-поведінки – тест Е. Хайма: призначений для виявлення переважних стилів подолання стресових ситуацій.

3)Тест темпераменту Айзенка: застосовувався для визначення індивідуальних особливостей темпераменту, що могли впливати на вибір копінг-стратегій.

Подальший аналіз отриманих даних дозволив встановити особливості копінг-поведінки учасників у контексті їхнього гендерного розподілу, а також у

залежності від рівня опірності стресу та індивідуального типу темпераменту. Це дало змогу отримати більш детальну картину механізмів адаптації педагогів в умовах підвищеного стресу, спричиненого війною.

1) Оцінка стресогенних подій відбувалась за методикою Холмса-Раге. Психометрична шкала Холмса-Раге є визнаним інструментом для оцінки впливу життєвих подій на рівень стресу. Вона містить обширний перелік потенційно травмуючих подій, кожна з яких має певне бальне значення, що відображає ступінь її стресогенності. Учасникам дослідження було запропоновано ознайомитися зі списком ситуацій та відзначити ті, які мали місце в їхньому житті протягом останнього року. Після цього здійснювалося підсумовування балів, що відповідають обраним пунктам. Результати цієї діагностики дозволили визначити рівні актуального стресу серед досліджуваних, особливо звертаючи увагу на працівників, що працюють у стресових умовах, з урахуванням їхньої статі [19]. Оцінка стресогенних чинників та рівень стресостійкості за методикою Холмса-Раге враховувала наступне. Фізіологічні чинники: включали соматичні проблеми, наявність супутніх захворювань інших органів і систем, а також фактори навколишнього середовища, що можуть впливати на фізичне здоров'я та стійкість. Психоемоційні чинники: охоплювали афективні порушення, надмірне емоційне реагування на події та наявність психічних порушень в анамнезі, які можуть знижувати психологічну стійкість. Соціально-психологічні чинники: стосувалися наявності групи підтримки, рівня комунікативних навичок, що сприяють ефективній взаємодії, а також стабільності житлових та фінансових умов. Інформаційні чинники: охоплювали специфічні для воєнного часу виклики, такі як блокування мережі під час окупації, відсутність інформаційної гігієни та тимчасова втрата зв'язку з рідними, що є потужними джерелами стресу.

Цей комплексний підхід до оцінки стресогенних чинників дозволив отримати глибоке розуміння того, з якими саме викликами стикаються педагоги, і як ці виклики можуть впливати на їхню здатність долати стрес та формувати ефективні копінг-стратегії в умовах війни.

Роль темпераменту в копінг-поведінці визначався за підходом Г. Айзенка.

Спираючись на дані фізіології вищої нервової діяльності, Г. Айзенк висунув гіпотезу про кореляцію між силою та слабкістю типів темпераменту та екстравертованим та інтровертованим типами особистості. Згідно з його теорією, природа інтроверсії та екстраверсії визначається властивостями центральної нервової системи, які відповідають за балансування процесів збудження та гальмування.

Це розуміння є ключовим для подальшого аналізу того, як вроджені особливості темпераменту можуть впливати на формування та використання індивідуальних копінг-стратегій, що є особливо важливим для педагогів, які стикаються з інтенсивними емоційними навантаженнями під час війни. Дослідження проводилося шляхом опитування працівників стресогенних професій, до яких, безумовно, належать і педагоги в умовах війни. Отримані результати показали, що 25% чоловіків та 22% жінок серед опитаних мають високий рівень опірності стресу. Цей показник свідчить про значну стресорезистентність у цих фахівців, що вказує на їхній стан, близький до повної нервової стабільності. Це є надзвичайно важливим позитивним результатом, оскільки наявність такого високого рівня стресостійкості серед значної частини педагогів є цінним ресурсом для всієї освітньої системи у складний воєнний час. Водночас, ці дані також підкреслюють необхідність подальшої роботи з тими, хто має нижчий рівень стресостійкості, для забезпечення їхньої психологічної підтримки та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

*Таблиця 2.1.*

#### Результати визначення стресостійкості Холмса-Раге

Стать	Низька опірність стресу(300 і більше б.)	Порогова опірність стресу(200-299 б.)	Висока опірність стресу(150-199 б.)
Чоловіки	12%	63%	25%
Середній бал	157,5 бала	248,9 бала	475 балів
Жінки	12%	66%	22%
Середній бал	160,25 бала	263,2 бала	611,5 бала

Специфіка стресогенних подій у чоловіків та жінок-педагогів під час війни

Аналіз стресогенних чинників за методикою Холмса-Раге виявив гендерні відмінності у сприйнятті та переживанні травматичних подій, що є особливо актуальним для педагогів у період війни.

Для чоловіків найчастіше стрес-індукуючими подіями були: 1) смерть близького члена родини (ця подія, безумовно, має потужний травматичний вплив, що посилюється втратами, які переживає українське суспільство під час війни); інші значні події -- до цієї категорії можуть належати різні особистісні та професійні виклики, які чоловіки-педагоги долають у складних умовах.

У жінок, які працюють у сфері освіти, найчастіше травмувальними подіями виявилися: хвороби: як власні, так і хвороби близьких, що створює додаткове навантаження в умовах обмеженого доступу до медичної допомоги та постійної тривоги; смерть когось із рідних чи друзів: ця категорія відображає глибокі емоційні втрати, що є повсякденною реальністю для багатьох українців; зміна місця проживання: вимушене переселення, втрата домівки, або просто необхідність адаптуватися до нових умов життя та роботи є значним стресором.

Ці дані підкреслюють різноманіття викликів, з якими стикаються педагоги, і важливість врахування гендерних особливостей при розробці програм психологічної підтримки та розвитку копінг-стратегій.

Дослідження показало, що 63% чоловіків та 66% жінок серед опитаних мають середню (порогову) опірність стресу. Цей результат свідчить про середній рівень стресового навантаження, з яким щоденно стикаються працівники ризиконебезпечних професій, зокрема педагоги. Він також указує на те, що ці фахівці змушені докладати значних зусиль та витратити власні внутрішні ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають у процесі постійного протистояння стресу. Це може призводити до швидкого емоційного виснаження, вигорання та зниження ефективності роботи, якщо не будуть застосовані адекватні копінг-стратегії.

Висока стресостійкість у педагогів є важливим ресурсом. Позитивним аспектом є те, що по 12% працівників педагогічної професії обох статей серед

загальної вибірки продемонстрували високу опірність стресу. Наявність такого відсотка високо стресостійких фахівців є надзвичайно цінним ресурсом, особливо у воєнний час. Ці педагоги можуть стати опорою для своїх колег, бути прикладом ефективного подолання труднощів та відігравати ключову роль у підтримці стабільності освітнього процесу та психічного благополуччя учнів.

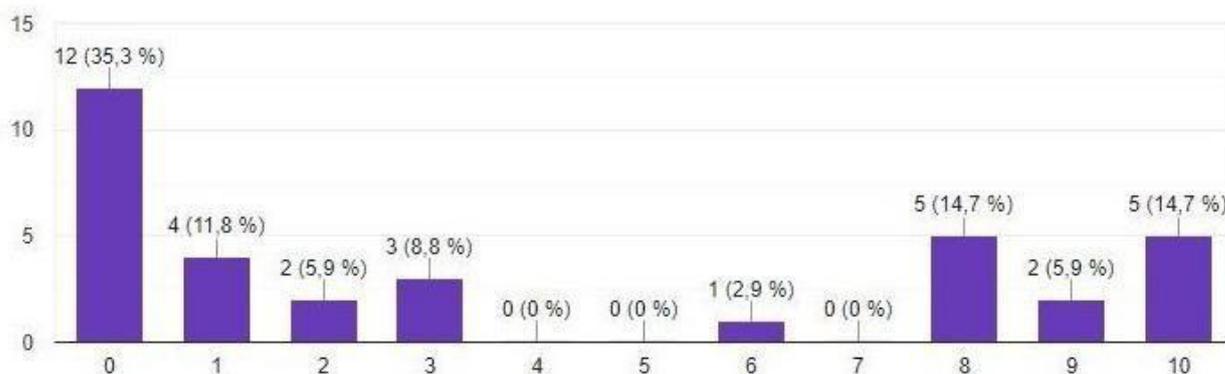


Рис. 2.1. Показники стресогенності у результаті смерті близької людини

Динаміка адаптації до стресу та гендерні особливості реагування на військові події виявилась наступною. Після ретельного аналізу та інтерпретації даних опитування, ми дійшли висновку, що в учасників дослідження, з огляду на останні травматичні події (війна, окупація, бомбардування), спостерігається поступова адаптація до різноманітних стресогенних чинників. Ця реакція є нормальною фізіологічною відповіддю організму на тривалу травматичну ситуацію і свідчить про функціонування адекватних компенсаторних механізмів у психічно здорових людей. Це демонструє дивовижну стійкість людської психіки, яка навіть у найважчих умовах знаходить способи адаптуватися.

Однак, були виявлені чіткі гендерні відмінності у прояві цих адаптивних процесів. У жінок фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники стресу були більш вираженими протягом усіх часових проміжків порівняно з чоловіками. Це може бути пояснено надмірним соматопсихологічним реагуванням, яке пов'язане з природними гендерними фізіологічними та психологічними особливостями. Тобто, жінки частіше проявляють стрес через фізичні симптоми, інтенсивніші емоційні реакції та

більшу залежність від соціальної підтримки.

Особливої уваги заслуговує інформаційний чинник. Виявилось, що у жінок, які перебували в зоні бойових дій, вплив цього чинника був суттєво нижчим, ніж у чоловіків. Під час індивідуальних бесід з респондентками ми з'ясували, що для них пріоритетом було забезпечення безпеки та базових потреб своїх рідних, особливо дітей. Вони зосереджувалися на негайних діях: забезпеченні транспорту, сну, харчування, тепла та гігієни для своїх близьких, незалежно від того, які події відбувалися навколо. Така поведінка призводила до того, що вони свідомо не відстежували весь актуальний інформаційний потік. Ця стратегія, хоча й інтуїтивна, могла відігравати роль захисного механізму, зменшуючи інформаційне перевантаження та зберігаючи психологічний ресурс, що є яскравим прикладом адаптивної копінг-стратегії у кризових умовах.

*Таблиця 2.2.*

#### Стресогенні чинники в обстежених учасників освітнього процесу

Стресогенний чинник	Фізіологічний чинник		Психоемоційний чинник		Соціально-психологічний чинник		Інформаційний чинник	
	n	%	N	%	N	%	M	%
чоловіки, n=84	63	75,00	65	80,25	69	82,14	75	89,29
жінки, n=104	104	99,04	104	100,00	75	72,12	50	48,08

## 2.2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій учасників освітнього процесу у ВНЗ

Діагностика домінуючих копінг-стратегій проводилася безпосередньо в умовах повномасштабної війни на території України, що надає отриманим результатам особливої значущості та актуальності. Емпіричні дослідження, присвячені ефективності копінг-стратегій, завжди тісно пов'язують висновки з конкретними стресовими ситуаціями та завданнями, в яких ці стратегії виявили свою адаптивність.

Загальна кількість респондентів, як і за попередньою методикою дослідження, становила 37 осіб. Діагностика проводилася у 2025 році. Як основний діагностичний інструментарій був обраний Копінг-тест Е. Хайма. За результатами цього емпіричного

дослідження було зроблено висновки щодо зв'язку між копінг-стратегіями, що переважають у поведінці респондентів, та їхніми типами темпераменту (сангвініки, флегматики, меланхоліки, холерики) [3, с. 61].

#### *Оптимістичні копінг-сценарії та їх зв'язок з темпераментом*

Отримані дані свідчать про те, що більшість респондентів, зіткнувшись із новими загрозливими викликами, характерними для воєнного часу, обрали оптимістичні сценарії копінг-поведінки. Це є важливим показником психологічної стійкості. Зокрема, домінуючими були такі стратегії з опитувальника:

Стратегія №3: «Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре». Цей підхід відображає здатність до позитивного переосмислення ситуації, зменшення її травмуючого впливу та збереження внутрішнього оптимізму навіть у складних обставинах.

Стратегія №10: «Наразі я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, із більш складними». Ця стратегія свідчить про наявність віри у власні сили, готовність долати перешкоди поетапно, визнаючи тимчасову нездатність повного контролю, але зберігаючи довгострокову перспективу успіху.

Ці оптимістичні стратегії виявилися характерними для більшої кількості сангвініків. Такий результат відповідає теоретичним уявленням про сангвінічний тип темпераменту, який асоціюється з високою активністю, емоційною стійкістю, позитивним світосприйняттям та здатністю до швидкої адаптації. Для педагогів, які працюють в умовах постійного стресу, такі копінг-стратегії є надзвичайно цінними, оскільки дозволяють зберігати психологічне благополуччя та ефективність у професійній діяльності, а також служити прикладом для своїх учнів.

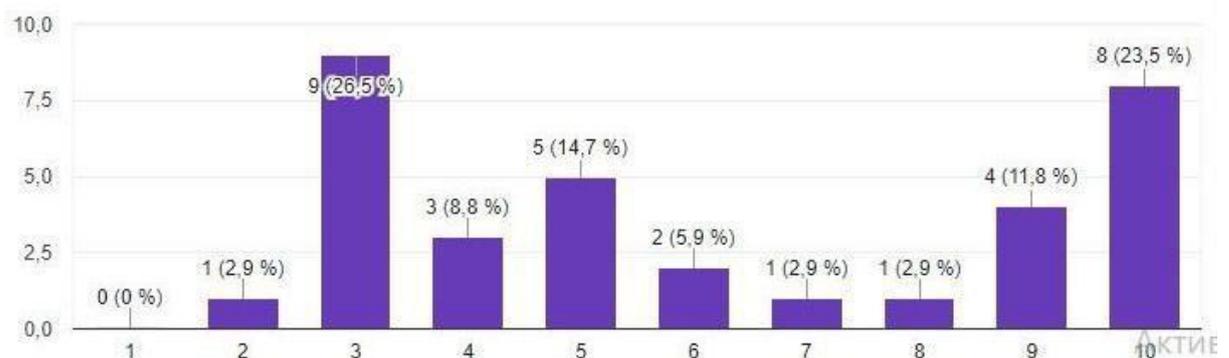


Рис. 2.2. Домінування позитивно-оптимістичних стратегій поведінки

*Стратегія впевненості у подоланні труднощів та кореляція з сильними типами темпераменту.*

Під час аналізу обраних респондентами стратегій виходу зі скрутних ситуацій було виявлено, що відносна більшість учасників дослідження надала перевагу варіанту Стратегія №4: «Я завжди впевнений, що є вихід із скрутною ситуації». Цей вибір є потужним показником внутрішньої резильєнтності та оптимізму серед педагогів, що особливо цінно в умовах військового часу.

Ця стратегія також корелює з кількістю виявлених сильних типів темпераменту серед респондентів. Сильні типи темпераменту (такі як сангвінічний та холеричний) зазвичай характеризуються високим рівнем активності, ініціативності, здатністю долати перешкоди та вірою у власні сили. Отже, вибір стратегії, що відображає впевненість у знаходженні виходу з важких обставин, є логічним продовженням внутрішніх якостей цих типів темпераменту. Для педагогів, які щоденно зіштовхуються з викликами війни, така впевненість у можливості знайти рішення є не лише особистим ресурсом, а й важливим прикладом для учнів. Вона дозволяє зберігати психологічну рівновагу, ефективно функціонувати та надавати підтримку іншим, попри зовнішні труднощі

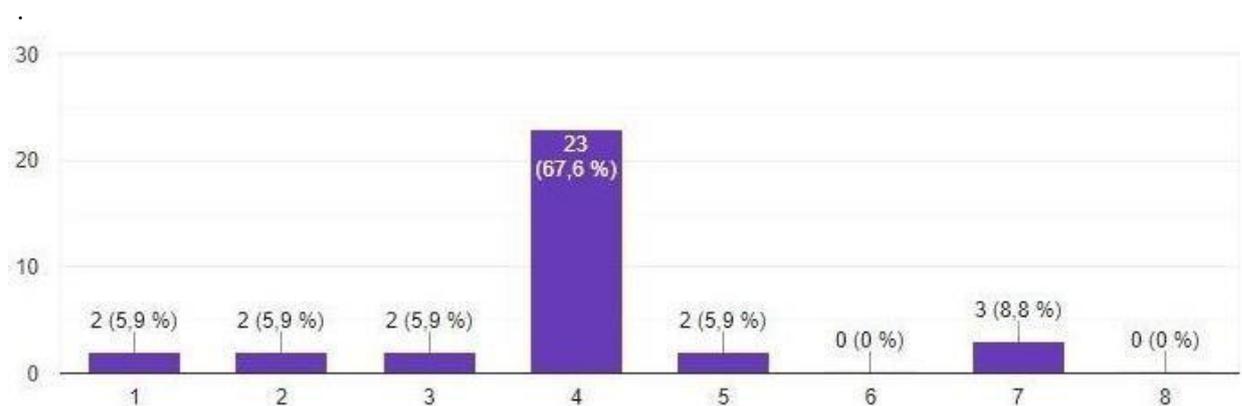


Рис. 2.3. Абсолютна більшість обрання сангвіністичної стратегії виходу із скрутною ситуації

Для глибокого розуміння особливостей формування копінг-стратегій у

педагогів під час війни було проведено розрахунок описових статистик, що дозволило визначити вираженість різних типів копінг-поведінки в учасників дослідження.

Стратегія «Вирішення проблем» продемонструвала найвищий середній показник — 31,7 балів при стандартному відхиленні у 4,17 балів. Діапазон значень у вибірці склав від 11 до 35 балів. Такий високий середній бал свідчить про те, що стратегія вирішення проблем виражена на високому рівні серед досліджуваних.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» -- середній рівень для цієї стратегії склав 21,8 балів зі стандартним відхиленням у 4,82 балів. Мінімальне значення становило 11 балів, максимальне – 33 бали. Це вказує на середній рівень вираженості даної стратегії.

Стратегія «Уникнення проблем» показала найнижчий середній бал — 19,79 балів зі стандартним відхиленням у 3,79 балів. Значення коливалися від 12 до 31 балу. Це свідчить про те, що стратегія уникнення проблем виражена на низькому рівні у досліджуваної групи.

#### Домінуючі копінг-стратегії та їх значення для педагогів під час війни

Підсумовуючи отримані дані, можна стверджувати, що серед домінуючих форм копінг-стратегій учасників дослідження найвищого рівня набула стратегія вирішення проблем. Це знахідка корелює зі значною кількістю виявлених сильних типів темпераментів (таких як сангвінічний та холеричний) у респондентів, що підтверджує їхню природну схильність до активних дій та подолання перешкод.

Наступною за вираженістю є стратегія пошуку соціальної підтримки, що підкреслює важливість міжособистісних зв'язків та взаємодопомоги у подоланні стресу. Найнижчий рівень продемонструвала стратегія уникнення проблем. Це є абсолютно природним і навіть бажаним для викладачів та студентів майбутніх ризиконебезпечних професій, до яких тепер, беззаперечно, належать і педагоги в умовах війни. Адже ці працівники просто не можуть собі дозволити уникати проблем, оскільки боротьба з труднощами та їх вирішення є суттю їхньої

професійної діяльності.

Виявлені тенденції є яскравим свідченням того, що досліджувані респонденти здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, ефективно долати труднощі та продуктивно використовувати свій внутрішній потенціал. Відсутність пасивних стратегій вирішення проблем підтверджує сприятливий рівень професіоналізації, високу професійну соціалізацію та добре сформовані особистісні та професійні навички майбутніх представників професій, які є вкрай необхідними для активного вирішення складних проблем у період війни. Це також свідчить про наявну схильність до конструктивних поведінкових патернів навіть під час гострих стресових ситуацій. Ці результати є оптимістичними і вказують на значний потенціал педагогів до адаптації та ефективної роботи в умовах військового часу.

Гендерні відмінності у вираженості копінг-стратегій також були нами проаналізовані ретельно. Продовжуючи аналіз, наступним важливим кроком стало визначення відмінностей у вираженості копінг-стратегій між чоловіками та жінками, а також між хлопцями та дівчатами, що брали участь у дослідженні. Зокрема, у жінок вираженість: «стратегії вирішення проблем» становила 24,69 балів зі стандартним відхиленням у 4,13 балів; стратегії «Пошук соціальної підтримки» склала 22,09 балів зі стандартним відхиленням у 4,78 балів.

Ці показники дають змогу глибше зрозуміти, як гендерні особливості впливають на вибір та застосування копінг-механізмів у стресових ситуаціях, характерних для періоду війни.

*Загальна характеристика копінг-стратегій, виявлених у працівників стресогенних професій.* За результатами дослідження копінг-стратегій, що застосовуються особами, долученими до ризиконебезпечних професій (серед яких і педагоги), було виявлено рівень напруженості різних копінгів. Загальна характеристика копінг-стратегій досліджуваних є такою:

*Конфронтаційний копінг* виражений у 7 осіб (10%). Ця стратегія передбачає агресивні зусилля щодо зміни ситуації, певний ступінь ворожості та готовності до ризику. Хоча він може бути ефективним у деяких випадках, його

висока вираженість може свідчити про підвищений рівень стресу та фрустрації.

*Дистанціювання* характерне для 13,6% респондентів. Відображає когнітивні зусилля щодо відокремлення від ситуації та зменшення її значущості. Це може бути як адаптивним механізмом для тимчасового зниження емоційного навантаження, так і пасивною формою уникнення.

*Самоконтроль* властивий для 31,8% досліджуваних. Ця стратегія відображає зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій, що є ключовим для збереження самовладання у кризових ситуаціях.

*Планування розв'язання проблеми* виражений у 57,5% учасників. Він відображає довірливі, проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми, розробку конкретних кроків та їх послідовну реалізацію. Така висока частка є надзвичайно позитивним показником, особливо для педагогів, які потребують чітких алгоритмів дій у непередбачуваних умовах.

*Позитивна переоцінка* виражена у 56,6% респондентів. Це відображає зусилля зі створення позитивного значення з акцентом на зростанні власної особистості та часто включає також релігійний вимір. Ця стратегія дозволяє знаходити сенс у випробуваннях та зберігати оптимізм навіть перед лицем значних труднощів.

Домінуючі копінги, виявлені в учасників дослідження, дозволяють системно подивитись на вихідні дані учасників. Планування розв'язання проблеми (57,5%) свідчить про високу орієнтацію на активне та конструктивне подолання труднощів, що є вкрай важливим для професійної діяльності педагогів у складних умовах війни. Позитивна переоцінка (56,6%) демонструє здатність знаходити позитивні аспекти та особистісний ріст навіть у травматичних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічного благополуччя. Самоконтроль (31,8%) свідчить про здатність регулювати власні емоції та поведінку, що дозволяє уникнути деструктивних реакцій на стрес.

Ці результати підкреслюють, що педагоги переважно використовують конструктивні та адаптивні копінг-стратегії, що є фундаментом їхньої

психологічної стійкості та ефективності в умовах війни. Вони здатні не лише активно вирішувати проблеми, а й знаходити внутрішні ресурси для осмислення та прийняття складних обставин.

В дослідженні ми використали опитувальник Айзенка на виявлення типів темпераменту, щоб встановити зв'язок їх з копінг-стратегіями.

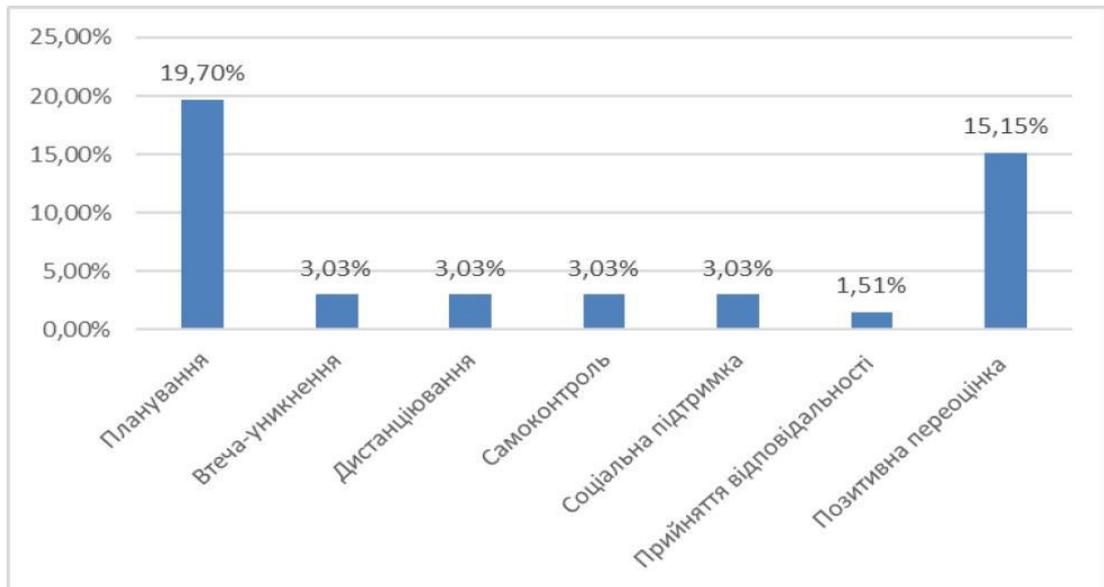


Рис. 2.4. Домінуючі копінги осіб з сильним типом темпераменту

Взагалі, серед загальної кількості учасників найчастіше зустрічаються копінг-стратегії позитивної переоцінки (58,3%) та планування (58,3%).

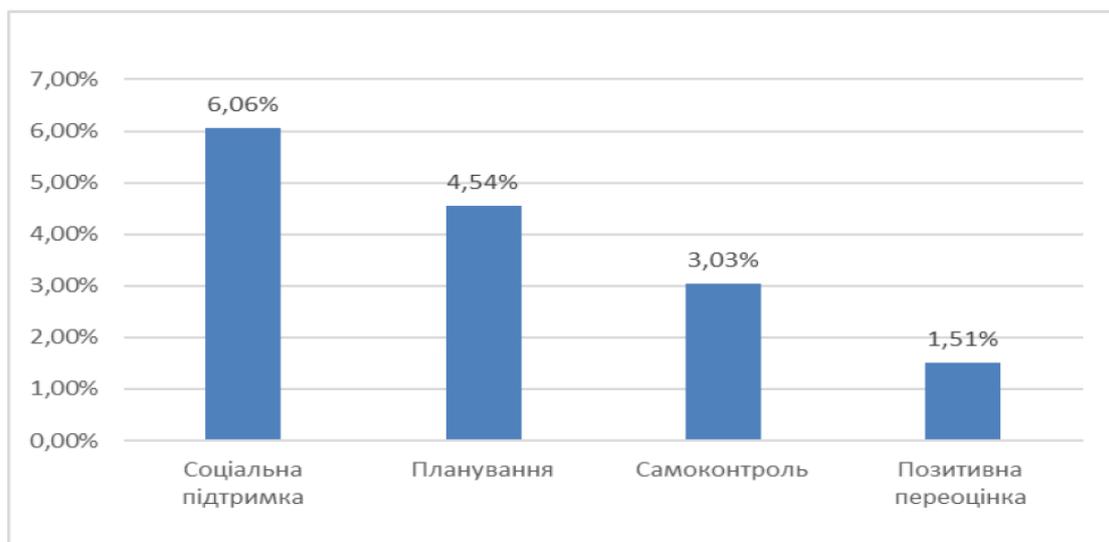


Рис. 2.5. Домінуючі копінги серед загальної кількості учасників

*Копінг-стратегії у педагогів з холеричним типом темпераменту в умовах війни.*

Дослідження взаємозв'язку між типом темпераменту та копінг-стратегіями виявило інтригуючі закономірності, особливо стосовно осіб із сильним-неврівноваженим типом темпераменту, відомих як холерики. Серед них найпоширенішими копінгами виявилися *прийняття відповідальності та планування*.

*Прийняття відповідальності* (у 55% респондентів) передбачає усвідомлення власної ролі в проблемній ситуації та готовність активно брати на себе зобов'язання для її вирішення. Для холериків, котрі часто демонструють лідерські якості та високий рівень активності, така орієнтація на відповідальність є цілком природною.

*Планування (35%)* - незважаючи на свою імпульсивність, холерики також виявляють здатність до цілеспрямованого планування. Цей копінг включає розробку конкретних кроків і дій для подолання труднощів, особливо коли йдеться про досягнення важливих для них цілей.

Водночас варто зазначити, що у цієї групи респондентів часто зустрічається лише один домінантний або один-два достатньо виражених копінги, тоді як інші стратегії залишаються менш розвиненими. Ця певна односпрямованість у їхніх механізмах подолання стресу може свідчити про важливість розширення адаптивного репертуару для цієї категорії. Також спостерігається частіша слабка напруженість усіх представлених копінгів у холериків. Це, можливо, пов'язано з їхньою схильністю до швидкого реагування та перемикання уваги, що входить до спектру адаптивних стратегій. Однак, їм бракує гнучкості. Для педагогів з холеричним темпераментом, особливо в умовах війни, надзвичайно важливо розвивати гнучкість у використанні копінг-стратегій. Розширення їхнього арсеналу допоможе ефективніше протистояти різноманітним викликам і зберігати психологічне благополуччя, що є критично важливим для їхньої професійної діяльності та підтримки учнів.

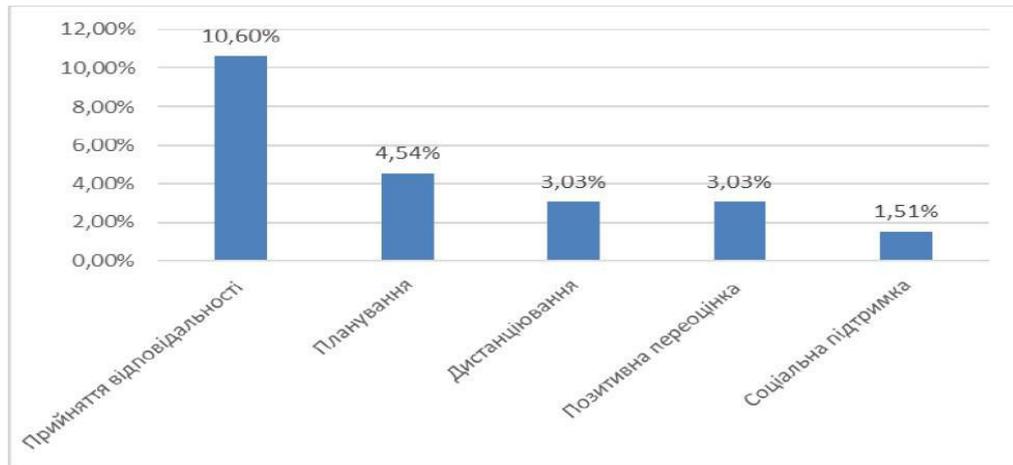


Рис. 2.6. Домінуючі копінги серед працівників з сильним неурівноваженим типом темпераменту

*Взаємозв'язок між силою темпераменту, оптимізмом та стресостійкістю.*

Аналізуючи зібрані дані, зокрема факт широкого поширення стратегії позитивної переоцінки серед осіб із сильними типами темпераменту (як-от сангвініки та холерики), ми перевірили гіпотезу щодо зворотного кореляційного зв'язку між силою темпераменту та рівнем стресостійкості.

Отримані результати чітко показують, що індивідуальна схильність до позитивної інтерпретації подій та оптимістичних очікувань відіграє ключову роль у формуванні високого рівня адаптивності та стресостійкості. Ця особливість значно знижує ймовірність виникнення негативних психологічних ефектів і запобігає застосуванню деструктивних стратегій поведінки. Кореляційний аналіз підтвердив ці взаємозв'язки, виявивши їх статистичну значущість.

Стратегії позитивної переоцінки та планування виявилися надзвичайно ефективними інструментами, які допомогли працівникам із сильним типом темпераменту успішно впоратися з негативними психологічними наслідками та подолати стрес. Позитивна переоцінка впливає на спосіб, яким людина інтерпретує події та умови об'єктивної реальності, дозволяючи знаходити нові перспективи та можливості навіть у найскладніших ситуаціях. Вона також

формує характер очікувань, що є важливим фактором у запобіганні звернення до пасивно-уникаючих копінгів. Завдяки цьому люди зі сильним темпераментом схильні до активних стратегій поведінки, що дозволяє їм зберігати продуктивну діяльність та ефективно вирішувати поставлені завдання. Це має критичне значення для педагогів у період війни, адже від їхньої здатності адаптуватися та ефективно працювати залежить якість освітнього процесу та психологічна підтримка учнів.

Загалом, можна стверджувати, що недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки у працівників зі слабким типом темпераменту (зокрема, у меланхоліків) може слугувати чинником зниження їхніх адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенними ситуаціями в умовах війни. Цей аспект підкреслює нагальну необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки та навчання для цієї групи. Такі заходи мають бути спрямовані на розширення їхнього репертуару копінг-стратегій та посилення психологічної стійкості, аби вони могли ефективніше протистояти викликам воєнного часу.

Одне це вже може бути важливим підґрунтям для розробки індивідуалізованих програм підтримки педагогів, що враховують їхні особистісні особливості та тип темпераменту. Це дозволить значно ефективніше формувати та розвивати копінг-стратегії, необхідні для подолання безпрецедентних викликів, спричинених війною.

### **2.3. Взаємозв'язок між індивідуально-психологічними чинниками рівня стресостійкості особистості та гендерним аспектом копінг-стратегій**

Наше дослідження показало, що вищу стресостійкість демонстрували ті учасники, які мали вищий показник інтелектуального коефіцієнта, були схильні до творчості (науковці, викладачі), а також володіли духовно-релігійними світоглядними переконаннями. На нашу думку, це пов'язано з тим, що такі особистості мають у своєму розпорядженні ефективні копінгові стратегії з конкретними тактичними прийомами. Ці стратегії вони набули завдяки

життєвому досвіду і успішно їх використовують у повсякденному житті та в умовах стресу. Це підкреслює, що інтелектуальний розвиток, креативне мислення та духовні цінності є значними ресурсами для формування психологічної стійкості, що особливо важливо для педагогів, які працюють у стресових умовах війни.

Рівні стресостійкості та типи темпераменту цілком співвідносяться один з одним. Далі ми розглянемо показники рівнів стресостійкості окремо відносно типу темпераменту. Для цілей нашого дослідження ми виділили наступні узагальнені типи прояву темпераменту:

Холеричний (сильний неврівноважений) (Х) тип характеризується агресивністю, імпульсивністю, запальністю та легкістю зміни поглядів.

Холерико-сангвінічний (сильний, активний) (ХС) тип є оптимістичним, товариським, активним та екстравертованим.

Сангвіністичний (сильний врівноважений) (С) темперамент вирізняється невимушеністю, жвавістю, високою швидкістю реакцій та говіркістю.

Сангвініко-флегматичний (СФ) тип – представники цього типу є врівноваженими, безтурботними, стабільними, схильними до лідерства та спокійними.

Флегматичний (сильний інертний) (Ф) тип темпераменту асоціюється з надійністю, миролюбністю, розсудливістю та вмінням володіти собою.

Флегматико-меланхолічний (ФМ) тип характеризується старанністю, пасивністю, нетовариськістю, тихістю та інтровертивністю.

Меланхолічний (слабкий) (М) – особи цього типу є вразливими, песимістичними, боязкими та ригідними.

Меланхолічно-холеричний (МХ) тип характеризується примхливістю, нейротичністю, сумлінністю, легкістю ображатися та неспокійністю.

Нормальний тип (умовно-нормальний) (Н) -- це відносна норма особистості, за якої жоден з типів темпераменту не має яскраво вираженого прояву.

Вивчення взаємозв'язку між цими типами темпераменту та рівнем

стресостійкості дозволяють глибше зрозуміти, які особистісні чинники впливають на формування ефективних копінг-стратегій у педагогів, особливо в умовах тривалого стресу, спричиненого війною.

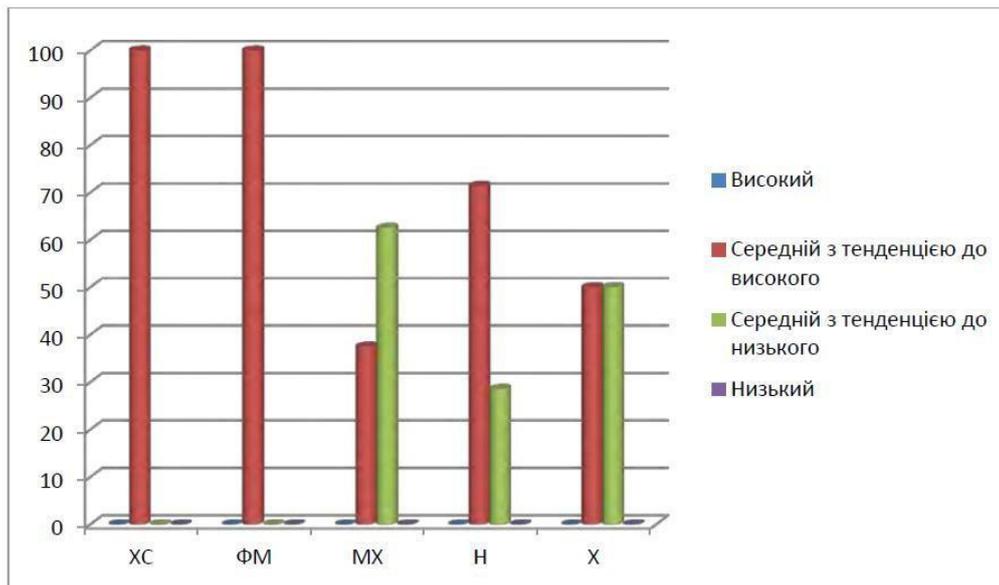


Рис. 2.7. Рівень стресостійкості за типами темпераменту

Важливо зазначити, що представлену класифікацію типів темпераменту ми використали як умовну, спеціально для цілей нашого дослідження. Ми поділяємо думку більшості психологів, що людина народжується з одним із чотирьох чистих типів темпераменту і зберігає його протягом усього життя. Однак у процесі соціалізації індивід набуває певних рис, що можуть імітувати реакції інших темпераментів на подразники, зокрема стрес. Це дозволяє людині адаптуватися до різних ситуацій, граючи роль, яка не є її природною. Для педагогів під час війни така здатність до імітації адаптивних реакцій є важливим механізмом виживання та ефективного функціонування.

*Рівні стресостійкості за типами темпераменту визначає тест на стресостійкість Холмса і Раге. Найбільший відсоток досліджуваних із середнім рівнем стресостійкості з тенденцією до високого простежується у холерико-сангвінічного та флегматико-меланхолічного типів. Це цілком логічно, адже вони належать до сильних типів темпераменту, що природно володіють*

більшими ресурсами для подолання стресу. З іншого боку, середній рівень стресостійкості з тенденцією до низького виявлено у меланхолічно-холеричного типу.

З умовних п'яти типів темпераменту (природно їх чотири), найменш стійкою до стресу є група меланхолічно-холеричного типу. Це поєднання слабких та неврівноважених рис робить їх більш вразливими до стресових чинників, що особливо актуально в умовах війни.

Холерико-сангвінічний та флегматико-меланхолічний типи виявилися найстійкішими до стресових ситуацій. Це підтверджує їхню вроджену здатність до ефективного подолання викликів.

Респонденти з умовно нормальним типом темпераменту (на нашу думку, це розвинені сангвініки) демонструють досить високий опір стресу. Більша частина (71,4%) представників цієї групи має показник середнього рівня стресостійкості з тенденцією до високого. Це свідчить про їхню здатність до гнучкої адаптації.

Найбільш суперечливі результати були виявлені в групі досліджуваних з типом темпераменту «чистий холерик». Тут спостерігається майже рівний розподіл: 45% респондентів цього типу мають середній рівень стресостійкості з тенденцією до низького, тоді як інші 50% – з тенденцією до високого рівня стресостійкості. Це може вказувати на значну індивідуальну варіативність у межах одного типу темпераменту, або на те, що конкретні обставини та життєвий досвід відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості холериків.

#### *Оцінка базових копінг-стратегій у гендерному вимірі*

Враховуючи неоднозначність думок щодо впливу рівня стресу на вибір базових копінг-стратегій як варіантів подолання, ми оцінили особливості цих стратегій в учасників із низьким та середнім рівнем опірності стресу в гендерному вимірі через спосіб добору. Для цього було розглянуто розподіл показників копінг-стратегій у стресових ситуаціях за такими градаціями:

Від 1 до 2,99: Низька частота використання (не орієнтовані на вирішення проблем у стресових ситуаціях).

Від 3 до 3,99: Середня частота (використання залежить від обставин).

Від 4 до 5: Висока частота використання (здебільшого, є основним способом реагування).

Такий підхід дозволив нам глибше проаналізувати, які саме стратегії застосовуються педагогами у відповідь на стрес, враховуючи їхній гендер та початковий рівень стресостійкості.

*Гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій при низькій стресостійкості*

Дослідження дозволило виявити значні гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій серед осіб з низьким рівнем опірності стресу, що є особливо актуальним для педагогів під час війни.

Серед чоловіків із низьким рівнем стресостійкості переважає емоційно-орієнтований копінг — 100% демонструють середню частоту використання цієї стратегії.

Жінки з низьким рівнем стресостійкості також активно використовують емоційно-орієнтований копінг: 60% — з середньою частотою, а 20% — з високою частотою. Це вказує на виражене емоційне реагування на стрес у обох статей, проте у жінок воно може бути інтенсивнішим.

На відміну від чоловіків, 40% жінок частіше вдаються до стратегії уникнення (по 20% із середньою та високою частотою виявлення). Це свідчить про їхню схильність до гнучкості – для них це не поразка, а просто вдалий хід, тоді, як для чоловіків це може виглядати як капітуляція перед труднощами.

Лише 20% жінок із низьким рівнем стресостійкості використовують проблемно-орієнтований копінг, активно шукаючи способи вирішення проблеми. Натомість, 100% чоловіків та 80% жінок із низьким рівнем стресостійкості майже не шукають шляхів вирішення проблем. Це підкреслює ризик пасивного реагування на виклики у значної частини педагогів з низькою стресостійкістю, що може посилити негативні наслідки стресу війни.

*Емоційне напруження та стратегії уникнення у стресових ситуаціях*

Було встановлено, що 100% чоловіків та 60% жінок з низьким рівнем

стресостійкості демонструють середню частоту використання емоційно-орієнтованого копінгу, тоді як 20% жінок використовують його часто. Ця група осіб відчуває значне емоційне напруження під час стресової ситуації, що нерідко супроводжується проявами зовнішньої та внутрішньої агресії. Це свідчить про накопичення негативних емоцій, що потребує ефективних механізмів їхнього регулювання.

100% чоловіків та 60% жінок з низьким рівнем стресостійкості рідко застосовують копінг, орієнтований на уникнення. Водночас, 40% жінок використовують його часто або з середньою частотою. Зокрема, 40% представниць жіночої статі з низьким рівнем стресостійкості мають високий показник, а ще 40% – середній за субшкалою Відвертання. Це означає, що у стресових ситуаціях вони намагаються відвернутися від проблем, переключаючись на інші справи, такі як перегляд улюблених фільмів, прогулянки або проведення часу наодинці.

Середній показник за цією субшкалою мають 100% чоловіків, а лише 20% представниць жіночої статі дуже рідко застосовують цю копінг-стратегію.

Ці дані свідчать про те, що жінки з низькою стресостійкістю частіше використовують стратегії відволікання та уникнення, що може бути тимчасовим полегшенням, але не сприяє конструктивному вирішенню проблеми. Для педагогів, що працюють в умовах війни, це може ускладнити адаптацію та ефективне виконання професійних обов'язків, адже уникнення проблем не вирішує їх, а лише відтерміновує.

Аналіз копінг-стратегій серед осіб із середнім рівнем опірності стресу виявив певні відмінності у виборі та застосуванні цих стратегій залежно від статі. Серед чоловіків із середнім рівнем стресостійкості переважає стратегія уникнення: 80% демонструють середню частоту, а 20% – високу частоту її використання. Це свідчить про схильність чоловіків до відсторонення від проблем як способу їх подолання. Водночас, половина досліджуваних чоловіків (50%) також демонструє середню та високу частоту використання конструктивного копінгу, орієнтованого на вирішення проблеми. Це вказує на

змішану стратегію, де поряд з уникненням присутній і активний пошук рішень.

Серед жінок із середнім рівнем стресостійкості також домінує стратегія уникнення: 69% використовують її з середньою частотою, а 25% – з високою. Це підтверджує поширеність цього підходу серед жінок, що може бути пов'язано з потребою у психологічному захисті від надмірного емоційного навантаження. 68% досліджуваних жінок демонструють середню частоту використання конструктивного копіngu, орієнтованого на вирішення проблем.

Спільним для обох статей є низька частота використання емоційно-орієнтованого копіngu -- 74% чоловіків та 85% жінок рідко вдаються до цієї стратегії. Це може свідчити про контроль над емоційними проявами або переважання інших механізмів реагування на стрес.

Детальніше розглядаючи проблемно-орієнтований копінг, ми також виявили специфічні тенденції. У жіночій статі із середнім рівнем опірності стресу переважає середня частота застосування проблемно-орієнтованого копіngu (69%). Це означає, що вони помірно, але стабільно залучають зусилля для пошуку рішень.

У чоловіків цієї ж підгрупи показники розподіляються інакше: разом 50% демонструють високу та середню частоту використання проблемно-орієнтованого копіngu. Водночас, чоловіки цієї підгрупи значно рідше використовують проблемно-орієнтований копінг (низька частота – 50%) порівняно з жінками (низька частота – 32%). Це може свідчити про те, що значна частина чоловіків із середньою стресостійкістю схильна до менш активного пошуку вирішення проблем.

Таким чином, зважаючи на проведені кореляційні дослідження, було встановлено, що частина учасників освітнього процесу з досліджуваних вищих навчальних закладів використовували копінг-стратегії недостатньо розгалужено в умовах повномасштабної війни та постійної загрози. Незважаючи на наявність конструктивних підходів, певна схильність до уникнення та обмежений репертуар стратегій можуть впливати на ефективність їхньої адаптації до довготривалого стресу. Ці висновки підкреслюють важливість подальшої

роботи з педагогами для розширення їхнього арсеналу копінг-механізмів та посилення психологічної стійкості в поточних умовах.

## **Висновки до Розділу 2**

1. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу та копінг-стратегій залежно від статі. Існують три базові копінг-стратегії: «Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем». Копінг-стратегія «Вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання, завдяки цій стратегії особистість формулює альтернативні варіанти вирішення проблеми та вдало справляється з повсякденними труднощами.

2. Після проведення опитування та інтерпретації отриманих результатів, було встановлено, що в педагогів, враховуючи останні події життя за останні роки, пов'язані спочатку з ковідом, а потім з війною, спостерігається адаптація до різних стресогенних чинників. У жінок-педагогів фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники активніше виражені, ніж у чоловіків, що може пояснюватися надмірним соматопсихологічним реагуванням, пов'язаним із гендерними фізіологічними особливостями.

3. Серед домінуючих форм копінг-стратегій найвищого рівня набула стратегія «вирішення проблем» (що також корелюється із значною кількістю сильних типів темпераментів у респондентів), потім «пошук соціальної підтримки» і найнижчий рівень посіла стратегія «уникнення проблем», що абсолютно природно для учасників освітнього процесу в університеті, де здобуваються професії статусу ризиконебезпечних, де навчаються військовослужбовці, де викладачі є високоосвіченими практиками своєї справи, а не тільки теоретиками. Досліджувані респонденти здатні конструктивно вирішувати проблемні питання, долати труднощі, ефективно використовувати внутрішній потенціал. Пасивних стратегій вирішення проблем не виявлено.

4. Стратегії «позитивної переоцінки» та «планування» допомогли

працівникам із сильним типом темпераменту впоратися із негативними психологічними ефектами та подолати стрес. Недостатня різноманітність та недостатня активність стратегій поведінки у представників із слабким типом темпераменту (меланхоліки) може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією в умовах війни.

5. В стресогенних і травмогенних умовах війни навіть відомі особам копінг-стратегії використовуються не завжди розгалужено та ефективно.

6. Гендерний аспект має враховуватись не лише психологами, що займаються підготовкою та підтримкою учасників діяльності, а і їх гендерно неоднорідним оточенням та самими суб'єктами освітнього процесу для розширення діапазону найдоречнішої моделі поведінки.

7. Наявні ресурси ВНЗ та виявлені тенденції в дослідженні, помножені на запити сьогодення, спонукають до подальших розробок, досліджень та вироблення рекомендацій. Запропоновані рекомендації носять гіпотетичний характер і потребують розгляду та затвердження науково-методичних рад ВНЗ.

## **РОЗДІЛ 3. ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

### **3.1. Корекційно-профілактична програма підтримки ментального здоров'я «Шлях ресурсності педагогів»**

**Мета програми:** Підвищення рівня ментального здоров'я педагогів шляхом формування навичок саморегуляції, стресостійкості та ефективної взаємодії, а також профілактика професійного вигорання.

**Завдання програми:**

- Надати учасникам знання про природу стресу, його вплив на організм та психіку.
- Навчити практичним технікам релаксації, дихальним вправам та медитації усвідомленості.
- Сприяти розвитку емоційного інтелекту та навичок ефективного управління власними емоціями.
- Допомогти у зміні негативних патернів мислення на позитивні.
- Ознайомити з інструментами тайм-менеджменту та профілактики професійного вигорання.
- Розвивати особисту стресостійкість та вміння шукати й використовувати соціальну підтримку.
- Сформувати навички асертивної поведінки та встановлення здорових особистих меж.
- Покращити комунікативні навички та вміння конструктивно розв'язувати конфлікти.
- Інтегрувати практики усвідомленості у повсякденне життя учасників.
- Розробити індивідуальні плани самопідтримки ментального здоров'я для кожного учасника.

**Засоби реалізації програми:**

- Лекційні та інтерактивні заняття у груповому форматі.

- Практичні вправи, медитації, дихальні техніки, релаксаційні методики.
- Рольові ігри та моделювання ситуацій.
- Домашні завдання, що включають перегляд освітніх відео, художніх мотивуючих фільмів, читання доступної корисної літератури.
- Обговорення та обмін досвідом у груповому Telegram-каналі.
- Ведення щоденників (вдячності, самоспостереження).

**Терміни реалізації:** 10 тижнів.

**Тривалість заняття:** Одне заняття на тиждень, тривалістю 80 хвилин.

**Категорія учасників:** Педагогічні працівники закладів освіти (вчителі, викладачі).

### **Зміст програми**

#### **Тиждень 1: Розуміння стресу та його впливу**

Тема заняття: Вступ до ментального здоров'я та ідентифікація стресорів.

Мета: Ознайомити учасників з основними поняттями ментального здоров'я, допомогти їм розпізнати особисті стресори та їхні прояви.

Діяльність: Вступна дискусія, вправи на усвідомлення поточного рівня стресу (наприклад, шкала стресу Холмса і Рея), обговорення індивідуальних стратегій подолання стресу.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Коротке відео про фізіологію стресу та його вплив на організм (посилання надається в Telegram-каналі).

Читання: Фрагмент книги про основні причини стресу у професійній діяльності.

Завдання для Telegram-каналу: Поділіться одним стресором, який найчастіше впливає на вашу роботу, та коротко опишіть, як ви з ним справляєтеся.

#### **Тиждень 2: Навички релаксації та дихальні техніки**

Тема заняття: Практичні методи зниження стресу: релаксація та дихання.

Мета: Навчити учасників ефективним дихальним вправам та технікам м'язової релаксації для швидкого зниження напруги.

Діяльність: Практичні вправи з глибокого дихання (наприклад, дихання животом), прогресивна м'язова релаксація, медитація усвідомленості (коротка сесія).

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Відеоурок з керованої медитації або глибокого дихання.

Практика: Щоденна 10-хвилинна практика вивчених дихальних технік.

Завдання для Telegram-каналу: Опишіть, як відчували себе після виконання дихальних вправ вдома.

### **Тиждень 3: Управління емоціями та емоційний інтелект**

Тема заняття: Розвиток емоційного інтелекту для ефективного управління емоціями.

Мета: Допомогти педагогам краще розуміти та керувати своїми емоціями, розвивати емпатію та соціальні навички.

Діяльність: Дискусія про емоційний інтелект, вправи на ідентифікацію емоцій (своїх та інших), рольові ігри для відпрацювання емпатії.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Відео про емоційний інтелект та його важливість у педагогічній діяльності.

Читання: Стаття про зв'язок емоційного інтелекту та професійного вигорання.

Завдання для Telegram-каналу: Наведіть приклад ситуації, де розуміння емоцій іншої людини допомогло вам вирішити конфлікт або покращити взаємодію.

### **Тиждень 4: Розвиток позитивного мислення та когнітивна перебудова**

Тема заняття: Зміна негативних патернів мислення на позитивні.

Мета: Навчити учасників виявляти та змінювати деструктивні думки, розвивати оптимізм та вдячність.

Діяльність: Обговорення когнітивних спотворень, вправи на переформулювання негативних думок, практика ведення щоденника вдячності.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Мотиваційний фільм про силу позитивного мислення (наприклад, фрагменти фільмів про досягнення цілей всупереч перешкодам).

Практика: Щоденне ведення щоденника вдячності (записувати 3 речі, за які ви вдячні).

Завдання для Telegram-каналу: Поділіться одним позитивним моментом, який стався з вами цього тижня, і ви помітили його завдяки вправі з щоденником вдячності.

### **Тиждень 5: Тайм-менеджмент та профілактика вигорання**

Тема заняття: Ефективне планування часу та запобігання професійному вигоранню.

Мета: Надати інструменти для ефективного управління часом, розпізнавання симптомів вигорання та розробки стратегій його запобігання.

Діяльність: Дискусія про симптоми вигорання, вправи на пріоритизацію завдань (матриця Ейзенхауера), обговорення важливості відпочинку та хобі.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Відео про принципи тайм-менеджменту або профілактику вигорання.

Читання: Розділ книги про планування робочого дня та встановлення особистих меж.

Завдання для Telegram-каналу: Опишіть одну зміну у своєму розкладі, яку ви можете зробити для кращого балансу між роботою та відпочинком.

### **Тиждень 6: Розвиток стресостійкості та самопідтримки**

Тема заняття: Формування внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Мета: Навчити педагогів розвивати внутрішню стійкість, шукати підтримку та використовувати ресурси для подолання стресу.

Діяльність: Вправи на візуалізацію внутрішніх ресурсів, обговорення важливості соціальної підтримки, створення особистого плану самопідтримки.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Художній мотивуючий фільм, що демонструє силу духу та стресостійкість (наприклад, фільм про подолання перешкод).

Практика: Складання особистого списку занять, які приносять вам радість і відновлюють енергію.

Завдання для Telegram-каналу: Поділіться однією діяльністю, яка допомагає вам відновити сили та подолати стрес.

### **Тиждень 7: Асертивність та встановлення меж**

Тема заняття: Навчання асертивній поведінці та здоровим особистим межам.

Мета: Допомогти педагогам навчитися висловлювати свої потреби та відстоювати свої інтереси без агресії чи пасивності.

Діяльність: Рольові ігри на відпрацювання асертивної поведінки, обговорення важливості особистих меж у професійній та особистій сфері.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Відеоурок про асертивну комунікацію.

Читання: Розділ книги про встановлення здорових особистих меж.

Завдання для Telegram-каналу: Опишіть ситуацію, де вам було важко сказати ні, і як би ви вчинили, використовуючи асертивні техніки.

### **Тиждень 8: Розв'язання конфліктів та ефективна комунікація**

Тема заняття: Розв'язання конфліктів та побудова ефективної взаємодії.

Мета: Навчити учасників конструктивно розв'язувати конфлікти, покращувати навички слухання та вербальної комунікації.

Діяльність: Аналіз типових конфліктних ситуацій, вправи на активне слухання, обговорення стратегій розв'язання конфліктів.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Відео про навички ефективної комунікації.

Практика: Спробуйте застосувати техніку активного слухання в одній з ваших розмов протягом тижня.

Завдання для Telegram-каналу: Поділіться спостереженнями щодо того, як покращилося ваше спілкування після використання техніки активного слухання.

### **Тиждень 9: Mindfulness та усвідомленість у повсякденному житті**

Тема заняття: Інтеграція практик усвідомленості у щоденну рутину.

Мета: Поглибити розуміння усвідомленості та допомогти учасникам застосовувати її у різних аспектах життя.

Діяльність: Практики усвідомленого харчування, усвідомленої ходьби, обговорення переваг регулярної практики усвідомленості.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Коротке відео про практику mindfulness.

Читання: Доступна книга про основи усвідомленості.

Практика: Щоденна 10-хвилинна практика усвідомленості (наприклад, медитація усвідомленого дихання).

Завдання для Telegram-каналу: Опишіть, як практика усвідомленості вплинула на ваше сприйняття повсякденних справ.

**Тиждень 10: Розвиток особистої стійкості та подальший план підтримки**

Тема заняття: Узагальнення знань та розробка індивідуального плану підтримки ментального здоров'я.

Мета: Закріпити отримані знання, підбити підсумки програми та розробити індивідуальні стратегії для подальшої підтримки ментального здоров'я.

Діяльність: Групове обговорення досягнень, створення індивідуальних планів самопомоги, обмін досвідом та підтримкою.

Домашнє завдання:

Перегляд відео: Мотиваційний ролик про важливість постійного саморозвитку та турботи про себе.

Читання: Огляд книги, яка може бути корисною для подальшого розвитку.

Завдання для Telegram-каналу: Поділіться одним головним уроком, який ви винесли з цієї програми, і як ви плануєте використовувати його надалі.

### **3.2. Покращення показників ментального здоров'я педагогів після корекційно-профілактичної програми**

Оскільки ні гендерних, ні психотипних показників ми не намагались змінити, а стресостійкість залежить від копінг-стратегій, єдиним змінним чинником, вартим повторного вимірювання лишався чинник копінг-стратегії. Нами було сформовано гіпотезу: в результаті застосування корекційно-профілактичної програми «Шлях ресурсності педагогів» у стратегії часників щодо подолання стресових ситуацій зміниться на краще, а це у ближній та дальній перспективі підвищить опірність травмуючим обставинам, які виникатимуть під час війни та після неї, що, у свою чергу, слугуватиме ментальному здоров'ю.

Для перевірки ефективності програми ми використали методику «Копінг-тест Е. Хайма» та провели повторне констатуюче дослідження після формуючого експерименту. Проведена корекційно-профілактична програма підтримки ментального здоров'я педагогів дещо покращила ключові показники їхніх копінг-стратегій. Це свідчить про посилення здатності ефективніше долати стрес та невелике підвищення загального психоемоційного благополуччя. Результати програми демонструють незначне зростання адаптивних стратегій та невелике зниження проявів дезадаптивних.

Нижче представлено порівняння середніх показників трьох базових копінг-стратегій до та після впровадження програми, а також окремо динаміку інших копінгових стратегій в результаті формуючого експерименту.

Таблиця 3.1

Порівняння показників трьох базових копінг-стратегій до та після впровадження програми

Копінг-стратегія	Середній бал (До програми)	Середній бал (Після програми)	Зміна балів	Рівень вираженості (До)	Рівень вираженості (Після)
Вирішення проблем	31.7	32.5	+0.8	Високий	Високий
Пошук соціальної підтримки	21.8	23.5	+1.7	Середній	Середній
Уникнення проблем	19.79	18.0	-1.79	Низький	Низький

Таблиця 3.2

Порівняння показників трьох базових копінг-стратегій до та після впровадження програми

Копінг	Відсоток учасників (До програми)	Відсоток учасників (Після програми)	Зміна (%)
Конфронтаційний копінг	10%	9%	-1%
Дистанціювання	13.6%	12%	-1.6%
Самоконтроль	31.8%	35%	+3.2%
Планування розв'язання проблеми	57.5%	60%	+2.5%
Позитивна переоцінка	56.6%	59%	+2.4%

Далі розглянемо детальніше зміни по кожній стратегії.

*Стратегія «Вирішення проблем»:* Середній рівень цієї стратегії зріс з **31.7** до **32.5** балів. Це вказує на незначне підвищення здатності педагогів до конструктивного аналізу проблем та пошуку шляхів їх подолання. Рівень вираженості залишився високим.

*Стратегія «Пошук соціальної підтримки»:* Зафіксовано невелике зростання середнього балу з **21.8** до **23.5**. Це свідчить про незначне посилення схильності педагогів до звернення за допомогою та підтримкою. Рівень вираженості залишився середнім.

*Стратегія «Уникнення проблем»:* Середній рівень цієї стратегії дещо

знизилися з **19.79** до **18.0** балів. Це вказує на невелике зменшення використання пасивних способів реагування на труднощі. Рівень вираженості залишився низьким.

*Стратегія «Самоконтроль»* : Відсоток педагогів, для яких характерний самоконтроль, зріс з **31.8%** до **35%**. Це свідчить про деяке покращення здатності регулювати власні почуття та дії.

*Планування розв'язання проблеми*: Цей копінг дещо зріс, охопивши **60%** учасників порівняно з **57.5%** до програми. Це підтверджує невелике посилення аналітичного підходу до проблем.

*Позитивна переоцінка*: Відсоток учасників з вираженою позитивною переоцінкою збільшився з **56.6%** до **59%**. Це вказує на невелике зростання здатності педагогів знаходити позитивне значення у складних ситуаціях.

*Зниження деструктивних копінгів*: Програма сприяла незначному зниженню вираженості «*конфронтаційного копінгу*» (з 10% до 9%) та «*дистанціювання*» (з 13.6% до 12%), що вказує на невелике зменшення агресивних зусиль та уникнення вирішення проблем.

### **3.3. Наявні ресурси та рекомендації щодо формування стресостійкості, підтримки психотілесного ресурсу учасниками освітнього простору НУВГП в умовах війни**

Проаналізувавши ресурси НУВГП, ми виявили, що його база вже має суттєвий потенціал для реалізації ідеї фокусування на стресостійкості студентів та викладачів. Педагоги НУВГП мають можливість отримувати безкоштовно реабілітаційні послуги. У НУВГП функціонує власний Реабілітаційний центр кафедри фізичної терапії, ерготерапії, який є структурним підрозділом навчально-наукового інституту охорони здоров'я. Фізичні терапевти-стажери, учні та майстри складають реабілітаційні програми, надають реабілітаційні послуги, розробляють і реалізують індивідуальні та групові програми оздоровлення та реабілітації. Викладачі і студенти НУВГП мають можливість

отримати такі різновиди масажу: лікувально-профілактичний, класичний, релаксаційний, тайський традиційний, тайський стретчинг-масаж, Гуа Ша масаж, Ток Сен масаж, точковий масаж.

Студентська організація «Волонтери Viven» створена з метою максимально ефективно допомагати іншим – надає студентам волонтерську підтримку. В університеті функціонує «Відділ розвитку студентства» з психологічною службою в його структурі. Працює також спеціальний відділ підтримки студентів-військовослужбовців. Кожен інститут має відповідального представника адміністрації за організаційно-виховну діяльність.

Силами кафедри суспільних дисциплін, на якій готують майбутніх фахівців спеціальності «Психологія», створено «Психологічний простір», в якому проводиться неформальна освіта для студентів та викладачів. Розгалужена мережа практичних майданчиків, зв'язки й підписані угоди із стейкхолдерами дозволяють використовувати ресурси за межами університету також.

В університеті діє «Школа лідерства», в рамках якої педагоги можуть набувати психологічні компетенції самодопомоги та ефективної з позиції ментального здоров'я діяльності. Тут пропонується не тільки теоретичне навчання, а і оздоровчі тілесні практики, зокрема «Основи пілатесу». Однак, через недостатню скоординованість підрозділів, багато педагогів, які хотіли би покращити ментальне здоров'я, не охоплені таким навчанням. Слід налагодити внутрішню університетську взаємодію на рівні відповідальних за ментальне благополуччя учасників освітнього процесу університетських підрозділів. Метою цієї взаємодії має стати розробка проекту системного формування, підтримки та відновлення психотілесних ресурсів учасників освітнього процесу ВНЗ.

Напрямами його можуть бути наступні:

1. В кожному навчальному корпусі та в перспективі в гуртожитках облаштувати «Ресурсну студію». Для цього її спочатку варто концептуально розробити, залучивши до її створення ініціативних студентів різних

спеціальностей, потім наповнити й організувати в ній активності з висвітленням у соцмережах кафедр університету.

2. На кафедрі суспільних дисциплін така студія має бути окремою навчальною лабораторією з модульним наповненням за авторськими концепціями, що дозволить проводити наукові дослідження в практичній зоні.

3. Розробити та запропонувати учасникам освітнього процесу ВНЗ практичні курси неформальної освіти в очному, дистанційному та мішаному формах, які за тематикою, методами роботи відповідають критеріям формування, підтримки та відновлення психотілесних ресурсів, покращенню ментального здоров'я.

### **Загальні рекомендації для покращення ментального здоров'я шкільних педагогів та викладачів університету**

Професія педагога, чи то в школі, чи в університеті, вимагає значних емоційних, інтелектуальних та фізичних витрат. Постійний контакт з великою кількістю людей, відповідальність за формування особистостей, високе навантаження та бюрократичні вимоги часто стають джерелом стресу та вигорання. Підтримка ментального здоров'я є ключовою для збереження професійної ефективності та якості життя.

#### **1. Управління стресом та емоційна саморегуляція**

Навчання технікам релаксації: Регулярна практика глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації або медитації усвідомленості (майндфулнес) допомагає знизити рівень стресу та відновити внутрішній баланс. Достатньо 10-15 хвилин щодня для відчутного ефекту.

Ведення щоденника емоцій - запис своїх почуттів та думок допомагає краще їх усвідомити та знайти джерела стресу. Це також сприяє розвитку емоційного інтелекту.

Позитивне переосмислення -- практикуйте зміну негативних думок на більш конструктивні. Замість «Я не впораюся з цим», кажіть «Я докладу всіх

зусиль і навчуся в процесі».

Визначення та прийняття власних обмежень є необхідним, щоб усвідомити, що неможливо контролювати все. Приймайте те, на що ви не можете вплинути, і зосереджуйтеся на тому, що у ваших силах.

## 2. Ефективна організація роботи та тайм-менеджмент

Чітке планування дня -- складайте список завдань, пріоритизуйте їх (наприклад, за матрицею Ейзенхауера: термінове/важливе). Плануйте час не лише для роботи, а й для відпочинку.

Встановлення особистих меж -- навчіться говорити «ні» додатковим завданням, якщо це призведе до перевантаження. Чітко розмежуйте робочий та особистий час.

Делегування (якщо можливо) деяких задач студентам (підготовка презентацій, збір матеріалів). У школі – розподіл обов'язків з колегами.

Регулярні перерви кожні 60-90 хвилин, щоб відволіктися від роботи, розім'ятися або просто змінити фокус. У цей час можна попити води, але не варто щоразу пити каву, курити чи їсти цукерки з тістечками. Краще поробити вправи та подихати свіжим повітрям.

## 3. Соціальна підтримка та комунікація

Розвиток мережі підтримки з колегами, друзями та родиною. Це дає можливість обговорити проблеми та отримати пораду є надзвичайно важливою.

Участь у професійних спільнотах груп вчителів або викладачів (онлайн чи офлайн), де можна обмінюватися досвідом, обговорювати виклики та знаходити рішення.

Навчання асертивній комунікації чітко та впевнено висловлювати свої думки, потреби та відмовляти, не порушуючи кордони інших – це є ключовим для уникнення конфліктів та стресу.

Звернення за професійною допомогою психолога або психотерапевта, якщо відчуваєте, що не можете самотійно впоратися зі стресом, тривогою чи симптомами вигорання. Це ознака сили, а не слабкості.

## 4. Здоровий спосіб життя

Достатній сон 7-9 годин на добу. Недосипання істотно впливає на когнітивні функції, настрій та стійкість до стресу.

Збалансоване харчування забезпечує мозок необхідними поживними речовинами.

Фізична активність (ходьба, біг, йога, танці) є чудовим способом зняття стресу, покращення настрою та загального самопочуття.

Відпочинок та хобі -- заняття, які приносять вам задоволення та допомагають відволіктися від роботи дадуть відновлення та врівноважать. Це може бути читання, музика, творчість, прогулянки на природі.

#### 5. Розвиток та самореалізація

Постійне навчання, участь у семінарах та тренінгах допомагає відчувати себе впевненіше та бути в курсі нових тенденцій. Але не потрібно себе виснажувати.

Визначення маленьких перемог як відзначайте навіть невеликі успіхи у своїй роботі. Це підтримує позитивний настрій та допомагає побачити прогрес.

### **Висновки до третього розділу**

Програма покращення ментального здоров'я – не одноразовий захід, а системна постійна робота, яка потребує уваги як адміністрації навчального закладу, так і учасників освітнього процесу, де важливими його фігурантами з лідерськими функціями є педагоги – вчителі та викладачі.

Рівень усвідомлення проблеми, бажання її вирішувати є важливим фактором при розробці оздоровчо-профілактичних заходів психотілесного комплексу на рівні організації. Тому, необхідно і підвищувати цей рівень засобами психологічного просвітництва та неформальної освіти, і сприяти ініціативності та активній позиції за принципом «знизу вверх», залучаючи викладачів, студентів, стейкхолдерів та батьків для створення здорової атмосфери навчального закладу. Також важливо вивчати вже наявні ресурси та на їх основі розробляти план плавного перспективного розвитку «маленькими кроками». Це відповідатиме профілактиці стресу в умовах війни.

Корекційно-профілактична програма показала часткові зміни покращення. Однак, вони могли би бути вищими, якби учасники експерименту виконували всі домашні завдання та рекомендації та відвідували кожне заняття. Оскільки ці умови не були дотримані, то знання та практики набували уривчасто. І навіть за таких обставин все одно спостерігається позитивна, хоч і незначна динаміка.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Завдання дослідження виконані, мета досягнута. Гіпотеза про те, що умови підтримки ментального здоров'я мають вплинути на рівень індивідуальної стресостійкості педагогів засобами відповідних копінг-стратегій, підтверджена. Теоретичний аналіз показав, що проблема підтримки ментального здоров'я педагогів у сучасних умовах через формування стресостійкості, зокрема, засобами копінг-стратегій, вивчена недостатньо. Актуальність є беззаперечною, враховуючи умови війни, що триває. В освітньому просторі усі пов'язані між собою і горе, що проживається окремими його учасниками, стає спільним. Тим паче, існує ризик, що воно може спіткати кожного в будь-який момент через високий рівень невизначеності в період війни. Тому, розуміння станів, їх розпізнання за ознаками, вивчення типів реакцій та, головне, здатність позитивно впливати на процес проживання стресових обставин кожним є необхідними сучасними вміннями для здобувачів освіти та академічного штату вищої ланки. Тим паче, що університети сьогодні стають авангардом суспільних змін в умовах тотальної кризи і глобальних викликів. В роботі здійснено теоретичний аналіз індивідуальних чинників, що сприяють ментальному здоров'ю: психобіологічного, соціокультурного, організаційно-поведінкового.

Стресостійкість включає в себе копінг-стратегію і є багатокомпонентною рисою педагога з врахуванням усіх факторів: його авторитетності, попереднього досвіду, психічних характеристик (темперамент, характер та ін. ), статевої приналежності.

Копінг-стратегія «вирішення проблем» є найважливішим компонентом адаптивного подолання стресових та травматичних обставин, що вкрай важливо для ментального здоров'я педагога.

2. В ході емпіричних досліджень діагностичного характеру був виявлений взаємозв'язок між стресостійкістю та копінг-стратегіями. Стресостійкість визначається такими індивідуально-психологічними рисами, як: самооцінка, стриманість, сміливість, конформізм, самоконтроль, екстраверсія – інтроверсія, нейротизм та локус контролю. Так, до особистісних рис, що обумовлюють

підвищену стресостійкість, відносимо тип нервової системи. Особи зі слабким типом нервової системи демонструють нижчу резильєнтність. У крайніх типів (холериків, меланхоліків) адаптація до впливу стресорів не є стійкою. Сильна, рухлива та врівноважена нервова система сангвініків дозволяє їм легше за інші типи справлятися зі стресом; рівень самооцінки (чим вище самооцінка, почуття важливості свого існування, тим вища стресостійкість); рівень суб'єктивного контролю (характеристика ступеня незалежності, самостійності, відповідальності за свої дії і вчинки). Наявність адекватного рівня особистісної стресорезистентності призводить до підвищення стресостійкості, до балансу мотивації досягнення успіху й уникнення невдачі.

Встановлено, що в учасників освітнього процесу ВНЗ враховуючи останні події (ковід, війна, бомбардування, тривоги, переїзди) спостерігається адаптація до різних стресогенних чинників. Дана реакція є нормальною фізіологічною реакцією на травматичну подію, яка стала затяжною і пояснюється адекватними компенсаторними механізмами у здорових людей.

Було встановлено особливості копінг-поведінки учасників дослідження у гендерному вимірі, залежно від рівня опірності стресу та типу темпераменту. У результаті діагностики було визначено рівні актуального стресу залежно від статі. У жінок-педагогів фізіологічні, психоемоційні та соціально-психологічні чинники активніше виражені, ніж у чоловіків, що може пояснюватися надмірним соматопсихологічним реагуванням, пов'язаним із гендерними фізіологічними особливостями. Додаткової уваги заслуговує чинник інформаційного контролю, який у жінок під час їх перебування у зоні бойових дій (такі є серед переселених та серед військовослужбовців) - суттєво нижчий, ніж у чоловіків.

Стратегії позитивної переоцінки та планування допомагають особам із сильним типом темпераменту впоратися із негативними психологічними ефектами та подолати стрес. Позитивна переоцінка впливає на характер інтерпретації людиною подій та умов об'єктивної реальності, знаходження нових кутів зору та можливостей, а також на характер очікувань, що є впливовим фактором звертання до пасивно-уникаючих копінгів, на

переважання активних стратегій поведінки та збереження продуктивної діяльності й ефективного вирішення задач.

Недостатня різноманітність та активність стратегій поведінки у працівників із слабким типом темпераменту (меланхоліки) може слугувати фактором зниження адаптивних можливостей при зіткненні зі стресогенною ситуацією у даних умовах.

3. За результатами роботи розроблена програма підвищення індивідуального та групового рівнів ментального здоров'я засобами стресостійкості для учасників освітнього процесу з урахуванням факторів: психобіологічних (зменшення рівнів нейротичності, напруженості), соціокультурних (підвищення рівнів асертивності, комунікативної компетентності, фрустраційної толерантності, подолання конфліктів екологічним способом), організаційно-поведінкових (розширення рольового репертуару, застосування групових копінг-стратегій, навчання ефективним методам самовладання). Програма виявилась ефективною, хоча за несуттєвою кількісною різницею в порівняльному аналізі.

4. Ми вивчили існуючі умови для покращення ментального здоров'я засобами психології та фізичної активності і фізичної терапії в НУГП та на їх основі, а також на основі опрацьованої теорії, отриманих результатів емпіричного дослідження розробили систему рекомендацій для індивідуального вжитку викладачів. Педагогам слід поєднувати індивідуальне дотримання рекомендацій з груповими опційними заняттями для підтримки ментального здоров'я.

5. Виконане дослідження дозволило зробити нове припущення та предметно вказати перспективи подальших науково-методичних розвідок в НУВГП: систематична групова та індивідуальна робота по формуванню стресостійкості, навчання різноманітним копінг-стратегіям та їх закріплення засобами неформальної освіти має бути вплетено в систему оздоровчої роботи на рівні ВНЗ. Інституційно організована злагоджена робота підструктур університету, професійний командний підхід, заснований на науково вивірених

методах та інтелектуально-духовній творчості членів академічної спільноти, стане запорукою якісного вирішення цієї задачі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія. Харків: Акад. Внутр. військ МВС України. 2012. С. 297
2. Базика Є. Л. Явище прокрастинації у контексті розвитку сучасної особистості. Збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції/ за заг. ред. В. Д. Будака, О. Є. Олексюк. Миколаїв: МНУ, 2012. С. 23-27.
3. Белов Г. М. Влияние типа темперамента на стрессоустойчивость старшеклассника. Юный ученый. 2022. № 10 (62). С. 56-67.
4. Білогорцева О. Психологічна допомога воїнам АТО – запорука здорового суспільства. URL: <http://www.knk.media/ua/top-tema/novyny-ato/item/826>
5. Бірон Б. В. Дослідження копінг-ресурсів в контексті проактивного копінгу. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. 2011. №11. С. 224–234.
6. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. Проблеми сучасної психології. 2017. № 38. С. 38–46.
7. Боснюк В.Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника: монографія. Х.: НУЦЗУ. 2016. 158 с.
8. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. № 23. С. 55–59.
9. Войтенко О. В. Психологічні наслідки бойового стресу. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. круглого столу (м. Ірпінь, 24 берез. 2017 р.) / за заг. ред. О.Г.Льовкіної, Р.А.Калениченка. Ірпінь: Ун-т Держ.фіскальної служби України, 2017. С. 13–22.

10. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис. канд. психол. Наук. Національна академія внутрішніх справ. Київ. 2018. 227 с.
11. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2018. № 18, С. 55-63
12. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
13. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. С. 57–64.
14. Каряка І.В. Гендерні ознаки прояву стресостійкості працівників авіаційних організацій. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць. Рівне, 2019. Вип. 12. С. 98-103
15. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
16. Кісіль З. Екстремальність як чинник професійного вигорання працівників Національної поліції. Університетські наукові записки. 2021. Випуск 1(79). С. 132-146.
17. Кожухарь И. Синдром АТО: як впоратись з агресією, страхом і дратівливістю. URL: <http://www.aif.ua/health/psychology/1390039>
18. Костюк С. Психологічні особливості розвитку фахівця екстремальних професій. Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень: збірник наукових праць / за заг. ред. Л.В. Помиткіної, О.М. Ічанської. К. «Кафедра», 2021. С. 84-90.
19. Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге. URL: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q\\_mngvxxqfLDL\\_2VGdXLeyGJJGmAB4KCzJPgek6nyg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5GA92Q_mngvxxqfLDL_2VGdXLeyGJJGmAB4KCzJPgek6nyg/viewform)

20. Пліско В.І. Формування готовності професіонала до діяльності за умов, небезпечних життя: на матеріалах суб'єкт-суб'єктної діяльності: монографія. К. Науковий світ. 2002. 304 с.

21. Предко В. В., Предко Д. Є. Психологічне значення життєстійкості задля розвитку фрустраційної толерантності особистості у складних життєвих ситуаціях. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Особистість у життєвих ситуаціях: світові тенденції й національні особливості» (05 листопада 2021 року). Київ: 2021. С. 98-100.

22. Приходько І. І. Психологічний супровід службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України в екстремальних умовах. Честь і закон. 2014. № 3. С. 68-74.

23. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. № 2 (33). С. 35-39.

24. Приходько І. І. Сучасна система психологічного забезпечення професійної діяльності фахівців екстремального профілю в Україні. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 22. С. 214-227.

25. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. реком. Х.: НА НГУ, 2015. 68 с.

26. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Х.: НА НГУ, 2016. 571 с.

27. Резнікова О. А. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. 6(2). С.80-85.

28. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах// Науковий вісник Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія. Випуск 4. Ужгород, 2021. С. 113-117.

29. Соломка Е. Т. Індивідуальні особливості особистості в подоланні стресових ситуацій. *Освіта і наука*. 2018. Вип. 2 (25). С. 180-188.
30. Соломка Е. Т. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. С.24-27.
31. Старенький І. Психологія учасників АТО потребує реабілітації. URL: <http://klyuch.com.ua/articles/problem/>
32. Тімченко О.В. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія. Х. НУЦЗУ. 2019. 174 с.
33. Тітаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози. Дис. канд. психол. «Психологія діяльності в особливих умовах». Х. НУЦЗУ, 2011. 159 с.
34. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115.
35. Шебанова В. І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка*. 2018. 39. С. 368–379
36. Юр'єва Н.В. Семантичний та феноменологічний аналіз поняття «психологічні ресурси стресостійкості» фахівця ризиконебезпечних професій. *Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. пр.* К. НУОУ, 2015. Вип.1 (44). С. 265-269.
37. Яковицька Л. С. Дослідження впливу рівня самооцінки на ступінь стресостійкості. *Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2019. Київ–Ніжин: Видавець «ПП Лисенко М.М.». Том XIV. Вип. 2., С. 443–452.
38. Lazarus R.S., Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141-169.

39. Panov M. Psychological characteristics of the professional readaptation of the unemployed belonging to the category of internally displaced persons / M. Panov. 2019. No. 5(8). P. 295–305.

40. Rizvi N. A Critique of the models to study stress. *Journal Social Science and Human*. 1985. Vol. 1–2. P. 103–123.

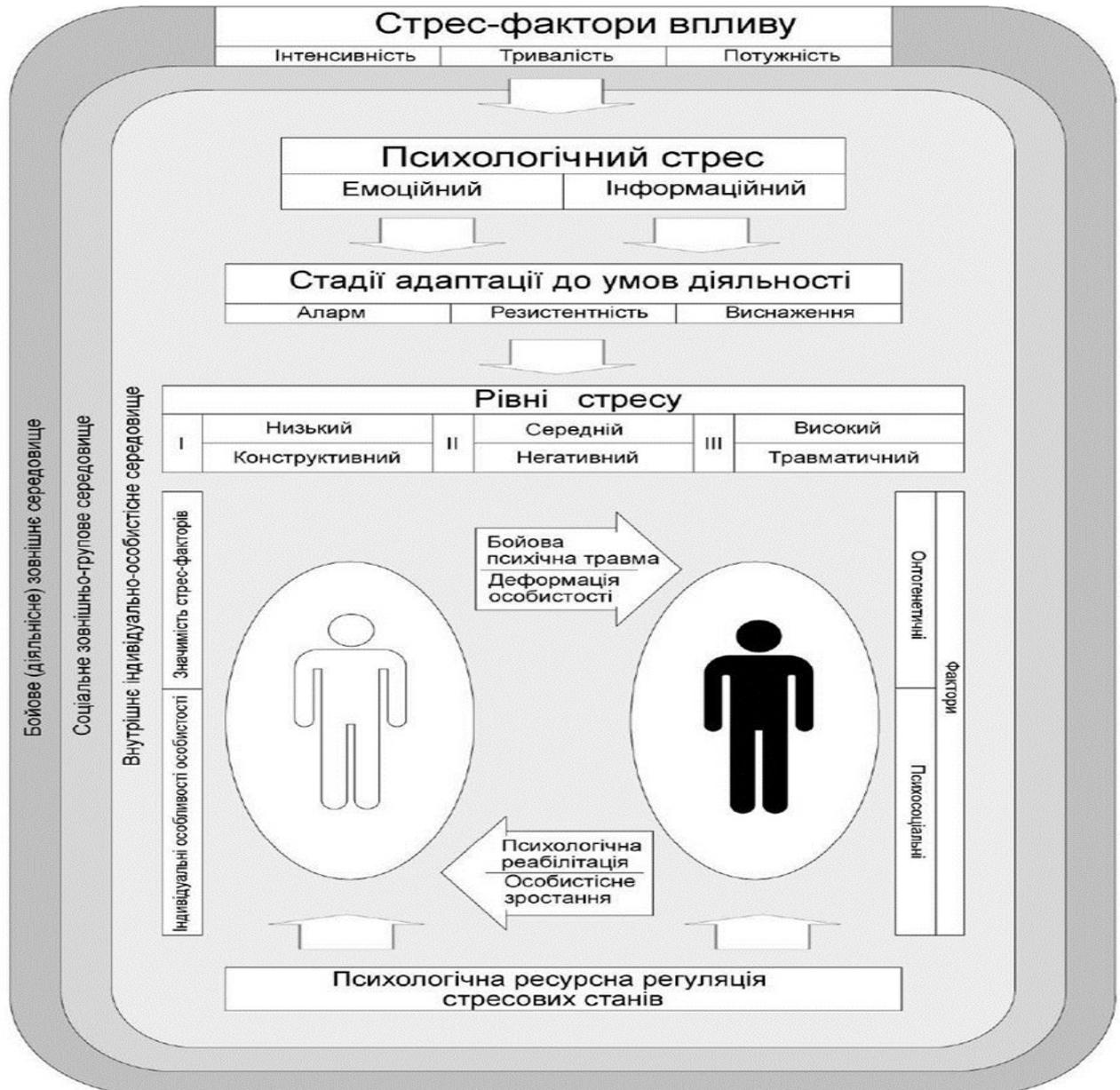
41. Selye H. *The Stress of Life*, M.D. McGraw-Hill Book Company, 2006.

313 p. Repositorio Institucional del Centro Científico Tecnológico CONICET-CENPAT. URL: <https://bit.ly/317a8bp>

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Системні фактори стресовості та стресостійкості працівників ризиконебезпечних професій



## Методика визначення стресостійкості Холмса і Раге

Тести містять список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значення, кожне з яких оцінюється по 10 бальній шкалі. Якщо якась ситуація повторювалась частіше одного разу, то бали слід помножити на кількість повторів. Постарайтесь згадати всі події, що сталися з вами цього року.

Доктора Томас Холмс і Річард Раге (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань (в тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж п'яти тисяч пацієнтів. Вони прийшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожного важливого життєвого події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стрессогенності. Тест-опитувальник на стресостійкість.

Стресостійкість - це здатність витримувати певні психофізичні навантаження та переносити стреси без шкоди для організму і психіки. Складно піддається коригуванню, якщо мова йде про реакцію на стрес. А ось стресор (джерело стресу) і / або постстресових поведінку коригувати можна.

Бланк тесту містить список 43 психотравмуючих подій повсякденному житті за останній рік, що мають різну емоційне забарвлення і значимість, кожне з яких оцінюється в балах по 100 бальній шкалі.

Життєві подія - Гострота стресу оцінка Смерть чоловіка / дружини 100

Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером 65

Тюремне ув'язнення 63

Смерть близького члена сім'ї 63

Травма або хвороба 53

Одруження, весілля 50

Звільнення з роботи 47

Примирення подружжя 45

Вихід на пенсію 45  
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї 44  
Вагітність партнерки 40  
Сексуальні проблеми 39  
Поява нового члена сім'ї, народження дитини 39  
Реорганізація на роботі 39  
Зміна фінансового становища 39  
Смерть близького друга 37  
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи 36  
Посилення конфліктності відносин з чоловіком 35  
Позика або позика на велику  
покупку (наприклад, будинки) 31  
Закінчення терміну виплати позики або позики, зростаючі борги 30  
Зміни посади, підвищення службової посади 29  
Син або дочка покидають сім'ю 29  
Проблеми з родичами чоловіка (дружини) 29  
Видатне особисті досягнення, успіх 28  
Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи) 26  
Початок або закінчення навчання в навчальному закладі 26  
Зміни умов життя 25  
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміни стереотипів поведінки

24

Проблеми з начальством, конфлікти 23  
Зміна умов або годин роботи 20  
Зміна місця проживання 20  
Зміна місця навчання 20  
Зміни звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки 19  
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням 19  
Позика або позика для покупки менш великих речей (машина) 17  
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушенням сну 16

Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї 15

Зміна звичок, пов'язаних з харчування (кількість їжі, дієта, відсутність апетиту і т.д.) 15

Різдво, зустріч Нового року, день народження 12

Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху) 11

Порахуйте число балів, що відповідають тим подіям і ситуаціям, які за останній рік відбувалися в житті.

Менше 150 - Досить велика опірність стресу

150- 199 балів - Висока опірність

200 - 299 - Порогова опірність

300 і більше - Низька (вразливість)

Досить велика ступінь опірності стресу. Ви виявляєте досить високу ступінь стресостійкості. Для Вас характерна мінімальна ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність особи, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Висока опірність. Для Вас характерна низька ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте високий ступінь високий ступінь стресостійкості. Ваші енергію і ресурси Ви не витрачаєте на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка Ваша діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

Порогова (середня) ступінь опірності стресу. Для Вас характерна середня ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте середню ступінь

стресостійкості. Ваша стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у Вашому житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малому ступені носить стресогенний характер.

Низька ступінь опірності стресу. Для Вас характерна висока ступінь стресового навантаження. Ви виявляєте низький ступінь стресостійкості (вразливість). Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії і ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, в якій до мінімуму знижено стресогенний характер. Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново щось зробити, щоб ліквідувати стрес.

Якщо сума балів 300, то вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

### Тест Е. Хайма (E. Heim/Е. Хейм)

Тест Е. Хайма (E. Heim/Е. Хейм) необхідний для визначення вашого стилю боротьби зі стресом. Відповідаючи на запитання тесту ви дізнаєтесь ваш звичайний тип поведінки у складній життєвій ситуації, а також познайомитеся з новими, можливо ефективнішими варіантами виходу зі складних ситуацій.

Методика для психологічної діагностики копінг стратегій, інакше копінг механізмів Хейма дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний аналіз. і т.д.), емоційний та поведінковий копінг механізми. Методика адаптована до лабораторії клінічної психології Психоневрологічного інституту ім. В. М. Бехтерева, під керівництвом д. м. н. професора Л. І. Вассермана.

Вихід із складних ситуацій. Діагностика копінг стратегій Хайма (Тест Хайма боротьби зі стресом):

#### *Інструкції.*

Вам буде запропоновано низку тверджень (всього 26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей вашої поведінки. Намагайтеся згадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Обведіть гуртком, будь ласка, номер, який вам підходить. У кожному блоці тверджень потрібно вибрати тільки один варіант, за допомогою якого ви вирішуєте свої проблеми. Відповідайте, будь ласка, у відповідності до того, як ви справляєтеся з важкими ситуаціями протягом останнього часу. Пишіть перше, що спало на думку.

#### Аналіз результатів тесту Еге. Хайма.

Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане із певною копінг-стратегією. Якщо опитуваний вибирає конкретне твердження як звичне собі, передбачається, що

відповідна копінг-стратегія буде йому типовою. Стратегії подолання стресу можуть бути: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, щодо продуктивними і непродуктивними.

У ключі копінг-стратегії наведено відповідно до твердження. У дужках дано позначення:

"П" - продуктивна копінг-стратегія (допомагає швидко і успішно упоратися зі стресом);

"О" - відносно продуктивна копінг-стратегія (що допомагає в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі);

"Н" - непродуктивна стратегія (не усуває стресовий стан, навпаки, сприяє його посиленню).

#### А. Когнітивні копінг-стратегії.

1. Ігнорування - "Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж проблеми" (О).
2. Смирення - "Говорю собі: це доля, треба з цим змиритися" (Н).
3. Дисимуляція - "Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре" (О).
4. Збереження самовладання - "Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану" (О).
5. Проблемний аналіз - "Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що сталося" (П).
6. Відносність - "Я говорю собі: в порівнянні з проблемами інших людеймої - це дрібниця" (О).
7. Релігійність - "Якщо щось трапилося, то так завгодно Богу" (О).
8. Розгубленість - "Я не знаю, що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися із цих труднощів" (Н).
9. Надання сенсу - "Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюю сам" (О).
10. Установка власної цінності - "Нині я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними" (О).

Б. Емоційні копінг-стратегії.

Протест - "Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до менета протестую" (О).

Емоційна розрядка - "Я впадаю у відчай, я плачу і плачу" (Н).

Придушення емоцій - "Я пригнічую емоції у собі" (Н).

Оптимізм - "Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації" (П).

Пасивна кооперація – "Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені" (О).

Покірність - "Я впадаю у стан безнадійності" (Н).

Самозвинувачення - "Я вважаю себе винним і отримую за заслугами" (Н).

Агресивність - "Я впадаю в сказ, стаю агресивним" (Н).

В. Поведінкові копінг-стратегії.

Відволікання - "Я поринаю в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі" (О).

1. Альтруїзм - "Я намагаюся допомогти людям, і в турботах про них забуваю про свої прикромці" (О).

2. Активне уникнення - "Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях" (Н).

3. Компенсація - "Намагаюся відволіктися та розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)" (О).

4. Конструктивна активність - "Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо) (О)".

5. Відступ - "Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою" (Н).

6. Співробітництво - "Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів" (П).

7. Звернення - "Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою" (О).

Інтерпретація до методики Е Хайма.

Таким чином, адаптивні (ті, що дозволяють знайти найкращий вихід із

складної ситуації) варіанти копінг-поведінки наступні:

"Проблемний аналіз", – форми поведінки, створені задля аналіз виникли труднощів і можливих шляхів виходу їх.

«Встановлення власної цінності», підвищення самооцінки та самоконтролю, глибше усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

«Збереження самовладання» – форми поведінки, створені задля аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу їх, підвищення самооцінки і самоконтролю, глибше усвідомлення своєї цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

"Протест", "оптимізм" – емоційний стан з активним обуренням та протестом по відношенню до труднощів та впевненістю у наявності виходу зі складних ситуацій.

"Співробітництво", "звернення", прохання допомоги для виходу зі складних ситуацій в інших; "альтруїзм" – під якими розуміється така поведінка особистості, при якій вона вступає у співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близькому подоланні труднощів.

*Неадаптивні варіанти копінг-поведінки.*

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: "Смиренність", "розгубленість", "дисимуляція",

"ігнорування" - пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінг-стратегій: "придушення емоцій",

"покірність", "самообвинувачення",

«агресивність» - варіанти поведінки, що характеризуються пригніченим емоційним станом, станом безнадійності, покірності та недопущення інших почуттів, переживанням агресії та покладанням провини на себе та інших.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

"активне уникнення",

"відступ" - поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення уникнути активних міжособистісних контактів, відмови від вирішення проблем.

Щодо адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості та виразності ситуації подолання.

Серед когнітивних копінг-стратегій до них належать: "відносність", "може бути і гірше".

"надання сенсу", інакше переосмислення.

"релігійність" – форми поведінки, створені задля оцінку труднощів проти іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра у Бога і стійкість у вірі під час зіткнення зі складними проблемами.

Серед емоційних копінг-стратегій:

"емоційна розрядка", наприклад, плач, крики.

" пасивна кооперація " – поведінка, яке спрямовано або зняття напруги, пов'язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Серед поведінкових копінг-стратегій:

"компенсація", "відволікання",

"Конструктивна активність" - поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань.

Показання та протипоказання до застосування методики.

Показання до використання запропонованої методики Е. Хайма є: вивчення характеристик копінг-поведінки у пацієнтів із прикордонними нервово-психічними розладами для уточнення їхньої ролі в генезі зазначеної патології; неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, що перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки; групової або індивідуальної психотерапії, в ході яких виявляються неадаптивні форми копінг-стратегій для

подальшої корекції та формування адаптивної копінг-поведінки; психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки як для здорових осіб, що зазнають стресу, так і для хворих на прикордонні нервово-психічні розлади.

Протипоказів немає. Можна лише відзначити неадекватність застосування методики Е. Хайма у пацієнтів, які страждають на психози, які не можуть досить усвідомлено і об'єктивно оцінювати реальність.

Ускладнень та погіршення стану в процесі дослідження копінг-поведінки у обстежуваних не відзначалося.

### **Опитувальник по Копінг-стратегіях**

1. "Кажу собі: зараз є щось важливіше, ніж труднощі"
2. "Кажу собі: це доля, треба з цим змиритись"
3. "Це несуттєві труднощі, не все так погано, переважно все добре"
4. "Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкіхвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану"
5. "Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж сталося"
6. "Я говорю собі: порівняно з проблемами інших людей мої – це
7. дрібниця"
8. "Якщо щось трапилося, то так завгодно Богу"
9. "Я не знаю що робити і мені часом здається, що мені не виплутатися з цих труднощів"
10. "Я надаю своїм труднощам особливий сенс, долаючи їх, я вдосконалюсь сам"
11. "Наразі я повністю не можу впоратися з цими труднощами, але з часом зможу впоратися і з ними, і з більш складними".
12. "Я завжди глибоко обурений несправедливістю долі до мене і протестую."
13. "Я впадаю у відчай, я плачу і плачу"

14. "Я пригнічую емоції у собі"
15. "Я завжди впевнений, що є вихід із скрутної ситуації"
16. "Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені"
17. "Я впадаю у стан безнадійності"
18. "Я вважаю себе винним і отримую за заслугами"
19. "Я впадаю в сказ, стаю агресивним"
20. "Я занурююсь у улюблену справу, намагаючись забути протруднощі"
21. "Я намагаюся допомогти людям і в турботах про них забуваю про свої прикраси"
22. "Намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватися на своїх неприємностях"
23. "Намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо)"
24. "Щоб пережити труднощі, я беруся за здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо)"
25. "Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою"
26. "Я використовую співпрацю зі значущими мені людьми для подолання труднощів"
27. "Я зазвичай шукаю людей, здатних допомогти мені порадою".

**Визначення типу темпераменту. Методика Айзенка.**

Інструкція випробуваному. Вам пропонується ряд запитань про особливості поведінки людини. Якщо Ви відповідаєте на запитання ствердно (згоден), то поставте у відповідній клітинці бланку відповідей знак „+”. Якщо Ваша відповідь негативна, то знак „-”. Відповідайте швидко на всі запитання, не пропускайте жодного.

1. Вам подобається гамір, жвавість, енергійність у Вашому оточенні?
2. Вам потрібні друзі, які змогли б підтримати Вас?
3. Ви завжди швидко відповідаєте, коли Вас запитують?
4. Буває так, що Ви роздратовані чимось?
5. У Вас часто змінюється настрій?
6. Це правда, що Вам легко і приємніше із книжками, ніж із людьми?
7. У Вас буває таке, що різні думки заважають заснути?
8. Ви завжди робите так, як Вам говорять?
9. Вам подобається, коли хтось ніяковіє від Ваших гострих слів у його адресу?
10. Ви коли-небудь відчували себе нещасливими, хоча для цього не було причини?
11. Ви хочете сказати про себе, що Ви весела, жвава людина?
12. Ви порушували встановлені правила поведінки?
13. Це правда, що ви буваєте часто роздратовані?
14. Вам подобається все робити швидко?
15. Ви дуже переживаєте про неприємні події, які ледве не сталися з Вами, хоча все скінчилось добре?
16. Вам можна довірити таємницю?
17. Ви можете без зайвих зусиль внести пожвавлення в невеселе товариство?
18. У Вас бувають випадки, коли Ваше серце б'ється дуже швидко?
19. У більшості випадків Ви робите перший крок, щоб потоваришувати

зким-небудь?

20. Ви говорили коли-небудь неправду?
21. Ви дуже переживаєте, коли Вас критикують?
22. У Вас гарне почуття гумору і Ви часто розповідаєте веселі історії своїм друзям?

історії своїм друзям?

23. Ви часто відчуваєте себе стомленим?
24. Ви завжди спочатку виконуєте тяжче завдання, а потім інші?
25. У більшості випадків Ви веселі й задоволені всім?
26. Вас легко образити?
27. Вам подобається спілкуватися з людьми?
28. Ви завжди допомагаєте іншим, коли Вас просять про це?
29. У Вас бувають запаморочення голови?
30. Бувають випадки, коли Ваші дії ставлять у незручне становище

інших?

31. Ви часто відчуваєте, що Вам все набридло?
32. Вам подобається дещо скрашувати свої досягнення?
33. Ви в більшості випадків мовчите, коли знаходитесь в товаристві

незнайомих людей?

34. Ви іноді хвилюєтесь так, що не можете всидіти на місці?
35. Ви швидко приймаєте рішення?
36. Ви завжди розмовляєте голосно?
37. Ви часто бачите страшні сни?
38. Ви можете дати волю почуттям, відпочити і повеселитися в товаристві?
39. Вас легко вразити?
40. Вам траплялось говорити про когось погано?
41. Це правда, що ви здебільшого говорите й дієте швидко, незатримуючись довго над обдумуванням.
42. Якщо Ви потрапили в незручне становище, Ви легко це переносите?
43. Вам подобаються веселі ігри?

44. Ви завжди їсте те, що Вам подають?
45. Вам важко відповісти „ні”, коли у Вас щось прохають?
46. Вам подобається ходити в гості?
47. У Вас бувають такі хвилини, коли Вам не хочеться жити?
48. Про Вас можна сказати, що Ви грубіян?
49. Товариші вважають, що Ви весела й жвава людина?
50. Вам важко зосередитись на чомусь одному?
51. Ви здебільшого сидите і дивитесь, ніж приймаєте участь у чомусь?
52. Вам буває тяжко через різні думки?
53. Ви завжди впевнені втому, що зможете виконати те завдання, якестоїть перед Вами?
54. У Вас трапляються випадки, коли Ви почуваете себе самотійним?
55. Вам тяжко заговорити першими з незнайомою людиною?
56. У Вас бувають випадки, коли Ви думаєте, що те, що зробили, можнабуло б зробити по іншому?
57. Коли на Вас хтось підвищує голос, Ваша реакція така ж?
58. Трапляється так, що Ви почуваете себе веселим або невеселим безбудь-якої причини?
59. Ви вважаєте, що рідко можна отримати задоволення від веселого товариства?
60. Ви часто хвилюєтесь через те, що зробили щось не обміркувавши?

Дешифратор до бланку відповідей

1. Екстраверсія /Е/.

„Так” - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

„Ні” - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм /Н/.

„Ні” - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Правдивість.

„Так” - 8, 16, 24, 28, 36, 44.

„Ні” - 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Якщо загальна сума співпадань у першій шкалі перевищує 12, то це виражений екстраверт, якщо менше - інтроверт. Інтроверсія: значна (1-7), помірна (8-11). Екстраверсія: значна (12-18), помірна (19-24)

Підраховавши кількість співпадинь, визначаємо рівень нейротизму. Якщо їх більше 14, то можна вважати, що особа емоційно нестійка. Емоційна стабільність: висока (1-10), середня (11-14). Емоційна нестабільність: висока (15-18), середня (19-24)

3. Підраховавши кількість співпадань за шкалою „правдивість” визначаємо рівень щирості відповідей. Якщо загальна сума перевищує 4-5 співпадань, то це свідчить про нещирість у відповідях. Тому достовірність отриманих результатів потрібно поставити під сумнів.

### **Інтерпретація результатів**

Користуючись цією методикою, можна визначити тип темпераменту і яскраво виражені риси характеру.

Холерик - екстраверт, емоційно нестійкий. Сангвінік - екстраверт, емоційно стабільний. Меланхолік - інтроверт, емоційно нестійкий. Флегматик - інтроверт, емоційно стійкий.

Як правило, типи темпераменту не зустрічаються в житті в чистому вигляді і можна говорити тільки про перевагу тих чи інших рис.

Сангвінік швидко пристосовується до нових умов, швидко знаходить спільну розмову з людьми, комунікативний. Почуття швидко виникають і зникають. У людини цього типу яскрава міміка. Відсутність чіткої мети, не включеність сангвініка у творчу діяльність поступово формується вповерховість і нестабільність.

Дії холерика поривчасті. Він відрізняється підвищеною збудженістю та великою емоційністю. Прояв цього типу темпераменту в значній мірі залежить від спрямованості особистості. У людей із громадськими інтересами він фокусується в ініціативності, енергійності, принциповості. Там, де немає

багатства духовного життя, холеричний темперамент проявляється негативно (роздратованість, афективність).

У флегматика нові форми поведінки виробляються повільно, але вони стійкі. Здебільшого флегматик спокійний, рівномірний, рідко виходить із себе, не схильний до афектів. Залежно від умов середовища життєдіяльності в нього можуть сформуватися позитивні риси (витримка, глибина думки і т. ін.) або ж яскраві негативні риси характеру (в'ялість, лінь, нестійкість, низькі волеволі якості).

Реакція меланхоліка здебільшого відповідає силі подразника. Особливо потужне в людини цього типу темпераменту зовнішнє гальмування. Йому важко на чомусь зосередитись. Сильні подразники здебільшого викликають довготривалу реакцію гальмування. У стійких та стабільних умовах життя меланхолік характеризується змістовністю й глибиною думок. У негативних зовнішніх умовах меланхолік може стати замкнутим, боягузливим, неспокійним.

Екстраверт, згідно вчення Айзенка, комунікабельний, йому подобаються веселі й гарні товариства, він має багато друзів. Проте імпульсивний і діє під впливом конкретної ситуації. Екстраверту подобається висловлювати гострі репліки. Йому до вподоби переміна. Він добродушний і веселий оптиміст, любить сміятися, віддає перевагу руху і дії, має тенденцію до агресивності, запальний, його емоції і почуття контролюються мало, на нього не завжди можна покластися.

На протилежному полюсі до екстраверта знаходиться інтроверт. Це спокійна, стримана, скромна і інтроспективна людина. Віддає перевагу книзі порівняно спілкуванню. Тримає дистанцію з усіма, крім близьких людей. Наперед планує свої дії, не довіряє мимовільним потягам, серйозно відноситься до прийнятого рішення, любить у всьому порядок. Контролює свої почуття, рідко робить агресивні поступки, не виходить із себе. На інтроверта можна покластися. Він дещо песимістичний, проте високо цінує етичні норми.

Фактор нейротизму свідчить, згідно позиції Айзенка, про емоційно-

психологічну стійкість або нестійкість, стабільність, або нестабільність, і розглядається в зв'язку із природженою стабільністю вегетативної нервової системи. Фактор нейротизму являє собою параметр, у відповідності з яким усіх осіб можна розмістити в один ряд, у якому на одному полюсі знаходяться особистості з високою стабільністю, зрілістю і хорошою активністю, а з іншого - надмірно нервозні, нестійкі і погано адаптовані. Усі інші розташовані в інтервалі між ними.