

УДК 159.944:371.13]

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.2.12>**Тетяна ПОНОМАРЕНКО**

доктор філософії у галузі психології,
доцент кафедри права та соціально-поведінкових наук,
Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»
ORCID: 0000-0003-0949-1611

Олена ХОМЧУК

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет
ORCID: 0009-0006-9542-8748

Ольга ПЕТРЕНКО

асистент, викладач кафедри психології та здоров'я людини,
Білоцерківський національний аграрний університет
ORCID: 0009-0000-9781-4948

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСВІТЯН В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

У статті досліджуються копінг-стратегії поведінки як ключовий психологічний ресурс забезпечення стресостійкості та збереження психічного здоров'я педагогічних працівників у складних життєвих обставинах. Визначено сутність феномену копінг-стратегій та їх типи. Окремлено явище та види складних життєвих обставин. Визначено з якими складними життєвими обставинами зіткнулись педагогічні працівники в умовах війни в Україні. Вибірку склали 215 педагогічних працівників загальноосвітніх, професійно-технічних та закладів вищої освіти з різних регіонів України. Емпірично встановлено проведені копінг-стратегії освітян, рівень когнітивної гнучкості та стійкості до стресу. Представлено результати емпіричного аналізу взаємозв'язків між рівнем когнітивної гнучкості, стійкістю до стресу та копінг-стратегіями поведінки педагогічних працівників. Виявлено, що високий рівень когнітивної гнучкості асоціюється з підвищеним використанням проблемно- та соціально-орієнтованих копінг-стратегій, що може свідчити про більшу здатність таких осіб адаптивно реагувати на стресові ситуації. Водночас середній рівень гнучкості пов'язаний з емоційно- та соціально-орієнтованими копінг-стратегіями, тоді як при низькій когнітивній гнучкості спостерігається тенденція до використання копінг-стратегій уникнення. Аналогічно, високий рівень стійкості до стресу позитивно корелює з проблемно- та емоційно-орієнтованим копінг-стратегіями, що вказує на ефективніші способи подолання труднощів у стресостійких людей. Натомість низький рівень стресостійкості супроводжується соціально-орієнтованим копінг-стратегіями уникнення. Обґрунтовано практичні рекомендації щодо розвитку гнучкості, емоційної регуляції та свідомого вибору ефективних копінг-стратегій серед педагогів.

Ключові слова: копінг-стратегії, педагогічні працівники, складні життєві обставини, когнітивна гнучкість, стресостійкість.

Tetiana Ponomarenko, Olena Khomchuk, Olha Petrenko. EDUCATORS' STRESS RESILIENCE COPING STRATEGIES IN CHALLENGING LIFE CIRCUMSTANCES

The article explores behavioral coping strategies as a key psychological resource for ensuring stress resilience and maintaining the mental well-being of educational professionals in challenging life circumstances. It defines the essence of the coping phenomenon and classifies its main types. The concept and categories of challenging life events are outlined, with particular attention paid to the stressors faced by Ukrainian educators during wartime. The sample comprised 215 educational workers from general secondary, vocational, and higher education institutions across various regions of Ukraine. The study empirically identified the prevailing coping strategies, levels of cognitive flexibility, and stress resilience among the participants. Results of the correlation analysis revealed that a high level of cognitive flexibility is positively associated with greater use of problem-focused and socially oriented coping strategies, suggesting a stronger adaptive capacity in stressful situations. A medium level of flexibility correlated with emotional and social coping, while a low level tended to align with avoidant coping. Similarly, high stress resilience was positively linked to both problem-focused and emotionally oriented coping, indicating more effective responses to adversity among resilient individuals. In contrast, low stress resilience was associated with reliance on social coping and avoidance. The article concludes with practical recommendations for developing cognitive flexibility, emotional regulation, and the deliberate selection of effective coping strategies among teachers.

Key words: coping strategies, educators, challenging life circumstances, cognitive flexibility, stress resilience.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасна реальність диктує нові виклики для педагогічної спільноти. Серед них – високий

рівень професійного навантаження, зміни у форматі освітнього процесу, невизначеність соціально-економічного становища,

а в окремих регіонах – і безпосередня загроза життю внаслідок воєнних дій. У таких умовах питання збереження психічного здоров'я та стресостійкості освітян стає не лише індивідуальною справою, а й соціальним пріоритетом.

Одним із ключових ресурсів подолання психоемоційного напруження є ефективні копінг-стратегії – тобто свідомі або несвідомі моделі поведінки, які спрямовані на зниження негативного впливу стресу. Розуміння того, які саме копінг-механізми переважають серед педагогів, які з них є конструктивними, а які навпаки можуть поглиблювати стан дистресу, дозволяє формувати цілісну систему підтримки освітян у кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проаналізувавши публікації вчених встановлено значний інтерес наукової спільноти до окресленої теми. Так, нам відомі напрацювання Vicente de Vera García M. I. та Inés Gabarí Gambarte M. [7], які показали, що стресостійкість є захисним фактором від хронічного стресу у вчителів, а її високий рівень пов'язаний із зниженим рівнем стресу та емоційного вигорання [5]. У дослідженні Boszkowska M. [2] виявлено, що освітяни з високим рівнем стресостійкості менш схильні до використання стратегій заперечення та більше орієнтовані на конструктивне вирішення проблем. Також вченими [4] встановлено, що підтримка з боку шкільного керівництва та наявність ресурсів на робочому місці (зворотний зв'язок, автономія, можливості для розвитку), тобто можливість використовувати соціально-орієнтований копінг позитивно впливають на стресостійкість вчителів. Між тим, науковцями [3] визначено, що ефективні копінг-стратегії, такі як вирішення проблем, фізична активність та хобі, покращують емоційне здоров'я вчителів, тоді як негативні стратегії, як-от самоізоляція та вживання алкоголю, погіршують його. Встановлено, що інтервенції, спрямовані на розвиток стресостійкості, такі як когнітивно-поведінкова терапія та майндфулнес, ефективні у зниженні рівня стресу серед учнів та вчителів, особливо коли вони є добровільними та адаптованими до потреб учасників [6].

Отже, результати огляду сучасних наукових публікацій підтверджують, що ефективні копінг-стратегії, висока когнітивна гнучкість і стресостійкість є ключовими чинниками психологічного добробуту педагогів у складних життєвих обставинах. Адаптивні стратегії – такі як проблемно-орієнтоване мислення, соціальна підтримка, позитивна рефлексія – сприяють зниженню емоційного вигорання та

підвищенню професійної витривалості. Натомість уникнення, заперечення й пасивна реакція лише посилюють напруження. Це свідчить про важливість системної підтримки освітян і впровадження програм розвитку стресостійкості та адаптивної поведінки в умовах змін.

Мета статті – емпірично дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій поведінки з когнітивною гнучкістю та рівнем стресостійкості педагогічних працівників.

Виклад основного матеріалу. У сучасному освітньому середовищі, яке часто супроводжується професійним напруженням, емоційним виснаженням та нестабільністю, питання ефективного подолання труднощів набуває особливої значущості. Для глибшого розуміння цього процесу необхідно звернутися до визначення сутності феномену копінг-стратегії та з'ясування особливостей впливу складних життєвих обставин на поведінку педагогічних працівників.

Варто зазначити, що під копінг-стратегіями розуміється сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів і дій, спрямованих на адаптацію до стресу та збереження психосоціальної рівноваги.

Так, Карамушка Л. М. і Снігур Ю. С. виокремлюють активні та пасивні, продуктивні (конструктивні, адаптивні) та непродуктивні (неконструктивні, неадаптивні) копінг-стратегії. Активні та продуктивні стратегії сприяють ефективному подоланню стресу та підтримці психологічного здоров'я [1]. Також вченими встановлено, що вибір копінг-стратегії пов'язаний з організаційним розвитком освітніх організацій, стилем управління керівників, їхньою активністю та оптимізмом [1].

В свою чергу, поняття «складні життєві обставини» (СЖО) є міждисциплінарним і використовується у психології, соціології, педагогіці та соціальній роботі для позначення обставин, що істотно ускладнюють життєдіяльність особистості, впливають на її психологічний стан, адаптацію, здатність до самореалізації та ефективної взаємодії з соціумом.

Відтак, до складних життєвих обставин в основному відносяться:

- соціально-економічні труднощі – такі як безробіття, бідність, вимушене переміщення;
- психоемоційні кризи – а саме втрата близької людини, хвороба, розлучення;
- проблеми в роботі – вигорання, мобінг, надмірне навантаження;
- фізична чи психологічна шкода – хвороби, трата кінцівок, психічні розлади;
- переживання соціальної ізоляції або дискримінації;

– військові дії та надзвичайні ситуації (природні лиха та катаклізми).

Результати дослідження. Взимку 2024–2025 року було проведене емпіричне дослідження в онлайн-форматі, через захищені платформи Google Forms та Zoom. Анонімність респондентів та конфіденційність результатів були гарантовані. У якому взяли участь 215 педагогічних працівників загальноосвітніх, професійно-технічних та закладів вищої освіти з різних регіонів України (Київська, Хмельницька, Вінницька, Миколаївська області). До вибірки були включені респонденти різного віку (від 25 до 60 років), зі стажем роботи від 1 до 35 років. Добір здійснювався методом цілеспрямованого відбору, з урахуванням добровільної згоди на участь у дослідженні.

В рамках емпіричного дослідження були використані наступні методики:

- Анкета направлена на виявлення наявності складних життєвих ситуацій;
- Копінг-тест Лазаруса;
- Опитувальник когнітивної гнучкості (Cognitive Flexibility Inventory, CFI);
- Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге.

Так, спершу, з даних анкети встановлено з якими складними життєвими ситуаціями стикнулися освітяни в останні 2 роки. Результати представлені на (рис. 1).

З даних анкети встановлено, що більшість учасників дослідження (86%) за останні 2 роки стикнулися з різними складними життєвими обставинами, що дає підставу вважати вибірку репрезентативною.

Серед опитаних педагогічних працівників найбільш поширеними складними життєвими обставинами виявилися складне фінансове становище та служба близьких у зоні бойових дій – ці фактори відзначили по 38% респондентів. Досить високий показник мав також вимушений переїзд – його зазначили 34% учасників, а втрату близьких як стресогенну подію вказали 32% опитаних.

Меншою мірою, але все ж значущими були такі чинники, як тяжкі хвороби або каліцтва близьких (28%), втрата майна (25%) та розлучення (15%). Цікаво, що 24% респондентів вказали на відсутність будь-яких з перелічених кризових обставин, що може свідчити про відносну стабільність життєвої ситуації у частини освітян, або ж про здатність суб'єктивно знижувати значущість негативних подій.

Отримані дані підкреслюють наявність серйозного зовнішнього стресового тиску на педагогів, зокрема в умовах соціально-політичної нестабільності, що потребує системної психологічної підтримки та розробки програм підвищення стресостійкості.

Наступним кроком, були встановлені провідні копінг-стратегії, що використовують освітяни за методикою *копінг-тест Лазаруса*. Результати зазначені на (рис. 2).

У результаті аналізу копінг-поведінки педагогічних працівників було виявлено, що найбільш поширеними є соціально-орієнтовані стратегії, які обрали 34% опитаних. Цей тип копінгу передбачає звернення по підтримку до колег, друзів, родини, участь у професійних спільнотах або волонтерських ініціативах. Наприклад, багато вчителів зазначали,



Рис. 1. Складні життєві обставини у педагогічних працівників

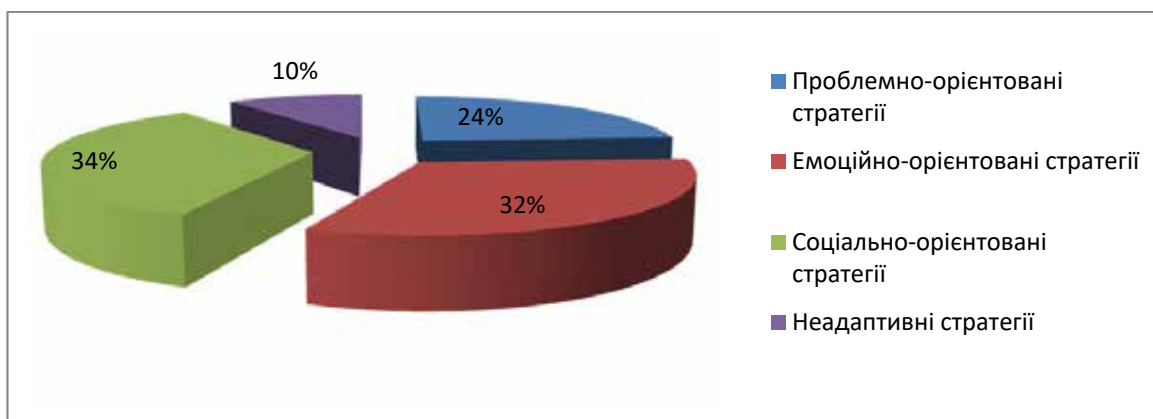


Рис. 2. Співвідношення показників копінг-стратегій поведінки педагогічних працівників

що у складних ситуаціях шукають моральної підтримки в педагогічних чатах, або отримують емоційну розраду у спілкуванні з батьками учнів.

На другому місці за частотою застосування виявилися емоційно-орієнтовані стратегії (32%), до яких належать такі дії, як переосмислення подій, зосередження на власних почуттях, медитація, молитва. Один із респондентів описав, що йому допомагає «вивести себе з тривоги через щоденне ведення щоденника емоцій».

Проблемно-орієнтовані стратегії, які застосовують 24% освітян, включають активне вирішення проблеми: планування дій, зміна пріоритетів, пошук ресурсів. Наприклад, педагог може самостійно шукати додаткові можливості заробітку в періоди фінансової кризи або звертатися за юридичною допомогою при втраті майна.

Найменше поширені були неадаптивні стратегії (10%), до яких належать уникання, заперечення проблем, вживання психоак-

тивних речовин або самозвинувачення. Така форма реагування свідчить про потребу в психологічному супроводі для зниження ризику професійного вигорання.

Ці дані свідчать про перевагу конструктивних копінг-стратегій серед освітян, хоча наявність неадаптивних реакцій в окремих випадках вимагає цілеспрямованої підтримки з боку психологічних служб.

Аналіз даних з опитувальника когнітивної гнучкості продемонстрував результати, що представлені на (рис. 3).

У ході дослідження було проаналізовано рівні когнітивної гнучкості педагогічних працівників – тобто їхню здатність адаптувати мислення до змін, переходити від одного способу розв'язання проблеми до іншого, а також сприймати життєві труднощі як виклики, а не загрози.

Найбільша частка респондентів – 40% – демонструє середній рівень когнітивної гнучкості. Це означає, що більшість освітян у певній мірі здатні адаптуватися до змін,

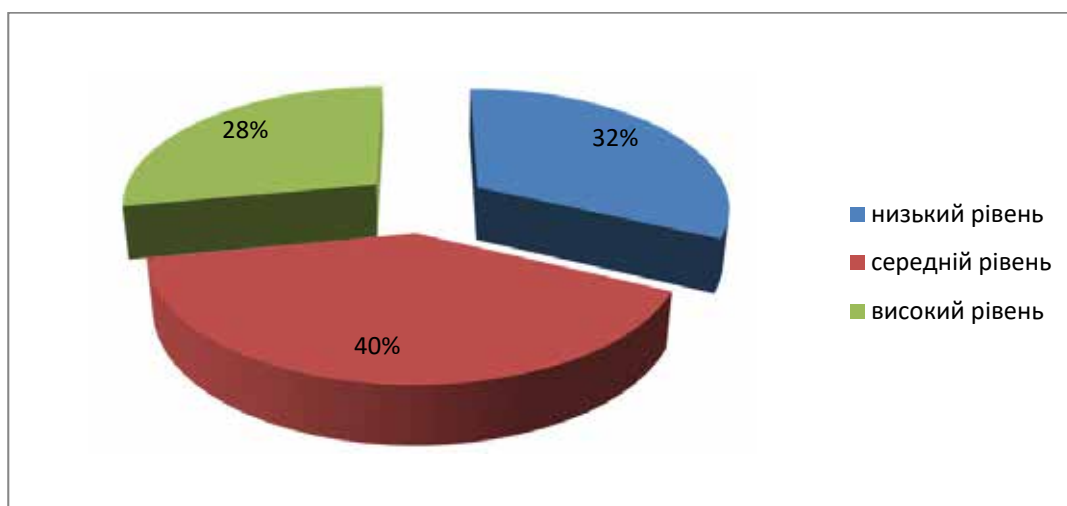


Рис. 3. Показники рівня когнітивної гнучкості педагогічних працівників

однак іноді потребують додаткового часу або зовнішньої підтримки. Наприклад, учитель може досить успішно перейти на дистанційне навчання, але відчувати труднощі в опануванні нових цифрових інструментів без сторонньої допомоги.

Низький рівень когнітивної гнучкості виявлено у 32% освітян. Такі працівники часто мають труднощі з адаптацією до нових умов, демонструють ригідність мислення, опір змінам, а також схильність до стереотипних рішень. Наприклад, педагог, який в умовах зміни навчального плану чи переходу на інший формат навчання відмовляється змінювати методiku, посилаючись на «традиції», є прикладом такого рівня гнучкості.

Високий рівень когнітивної гнучкості виявлено у 28% респондентів. Ці освітяни легко адаптуються до змін, швидко знаходять нові рішення та підходи в роботі, творчо підходять до складних ситуацій. Наприклад, викладач, який активно впроваджує інтегроване навчання або використовує кризові події як контекст для розвитку критичного мислення учнів, демонструє високий рівень когнітивної гнучкості.

Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість педагогів мають достатній потенціал до адаптації, все ж близько третини з них потребують цілеспрямованої підтримки у розвитку гнучкого мислення, що є критично важливим у динамічному освітньому середовищі.

Дослідивши рівень стресостійкості та соціальної адаптивності освітян за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге встановлено наступні результати, що представлені на (рис. 4).

У процесі дослідження було визначено три рівні стресостійкості серед педагогічних

працівників – низький, середній та високий, що дозволяє глибше зрозуміти психологічну готовність освітян до подолання складних життєвих і професійних ситуацій.

Найбільша частка респондентів – 44% – продемонструвала середній рівень стресостійкості. Такі педагоги в цілому здатні справлятися зі стресовими ситуаціями, проте можуть відчувати коливання в емоційній стабільності, особливо за умов додаткових навантажень або кризи. Наприклад, учитель може ефективно працювати протягом навчального семестру, але під час дистанційного навчання відчувати психологічну втому та потребувати короткочасного відновлення.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 34% педагогів. Це вчителі, які демонструють стабільну емоційну регуляцію, вміють зберігати продуктивність у стресових умовах та швидко відновлюють внутрішню рівновагу після напружених ситуацій. Наприклад, учитель, який після втрати домівки внаслідок бойових дій організовує навчання для дітей у тимчасовому центрі, демонструє високий рівень адаптації та внутрішньої сили.

Низький рівень стресостійкості спостерігався у 22% опитаних. Ці освітяни часто втрачають внутрішній баланс під впливом зовнішніх факторів, проявляють підвищену тривожність, емоційне вигорання та схильність до неадаптивних копінг-стратегій. Наприклад, педагог, який у відповідь на критику або зміну умов роботи надмірно реагує, знижує ефективність викладання або уникає спілкування з колегами, є прикладом такого рівня стресостійкості.

Отримані дані свідчать про потребу в запровадженні системної психологічної підтримки для освітян із низьким та середнім рівнем стресостійкості, зокрема у формі тренінгів, коучингу або індивідуального консультування.

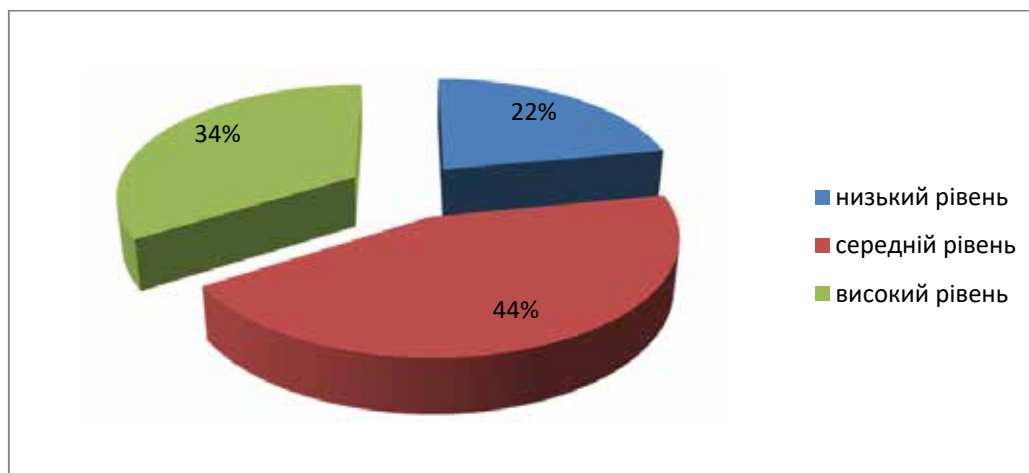


Рис. 4. Показники стресостійкості серед педагогічних працівників

Наостанок, за допомогою коефіцієнту кореляції за Пірсоном встановлено кореляційні зв'язки, що представлені в матриці нижче (табл. 1).

В кореляційній матриці представлені значення між різними типами копінгу (проблемно-орієнтованим, емоційно-орієнтованим, соціально-орієнтованим та копінгм уникнення) та рівнями когнітивної гнучкості та стійкості до стресу. Значення кореляції (r_{xy}) демонструють взаємозв'язок між цими факторами.

Когнітивна гнучкість: прослідковано, що проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, соціально-орієнтований копінг не показують статистично значущих кореляцій з низьким рівнем когнітивної гнучкості. При цьому, копінг уникнення має кореляцію з низьким рівнем когнітивної гнучкості ($r_{xy} = 0.164^*$). На середньому рівні когнітивної гнучкості наявні кореляційні зв'язки з емоційно- ($r_{xy} = 0.147^*$) та соціально-орієнтованим копінгм ($r_{xy} = 0.153^*$). Та на високому рівні прослідкований кореляційний зв'язок з проблемно-орієнтованим копінгм ($r_{xy} = 0.143^*$).

Стійкість до стресу: встановлено, що на низькому рівні не прослідковано кореляційні зв'язки з проблемно-орієнтованим копінг та емоційно-орієнтованим копінг. Соціально-орієнтований копінг та копінг уникнення показують позитивні кореляції з низьким рівнем стійкості до стресу ($r_{xy} = 0.155^*$ і $r_{xy} = 0.156^*$ відповідно). Між тим, емоційно-орієнтований копінг має слабку позитивну кореляцію ($r_{xy} = 0.154^*$). Інші типи копінг не мають статистично значущих кореляцій з середнім рівнем стійкості до стресу. Проблемно-орієнтований копінг має позитивну кореляцію з високим рівнем стійкості до стресу ($r_{xy} = 0.195^*$), що вказує на середній позитивний зв'язок. Емоційно-орієнтований копінг також має кореляцію з високим рівнем стійкості до стресу ($r_{xy} = 0.165^*$). Інші типи копінг не мають значущих кореляцій.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що велика кількість населення України наразі перебуває в складних життєвих обставинах та не завжди використовує конструктивні копінг-стратегії поведінки в ситуаціях стресу. При цьому, третин респондентів мають низькі показники гнучкості та низькі показники стресостійкості. Такі результати вимагають розробки практичних рекомендацій для освітян.

Наостанок розроблено практичні рекомендації для педагогічних працівників щодо підвищення рівня їх поведінкової гнучкості, стійкості до стресу та використання ефективного копінгу.

Розвивайте усвідомленість і саморефлексію – регулярно аналізуйте свої емоційні реакції та поведінку в складних ситуаціях. Ведення щоденника або практики усвідомленості (майндфулнес) допомагають помічати шаблони мислення та змінювати неефективні стратегії.

Розвивайте здатність адаптуватися до нових умов, варіюючи методи викладання, стиль спілкування чи стратегії вирішення проблем залежно від контексту та потреб учнів.

Розвивайте навички розпізнавання, вираження та регуляції емоцій, як власних, так і учнівських. Це знижує рівень стресу та сприяє конструктивній взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Використовуйте підтримку колег – не уникайте звернення по допомогу або спілкування з колегами у складні моменти. Соціально-орієнтований копінг сприяє зниженню психологічного навантаження й підвищує відчуття спільності.

Регулярно практикуйте релаксаційні техніки – застосовуйте дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію або фізичну активність для зняття напруги та відновлення ресурсу.

Встановлюйте межі між роботою і особистим життям – чіткий розподіл часу, відпо-

Таблиця 1

Кореляційна матриця

		Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Соціально-орієнтований копінг	Копінг уникнення
Когнітивна гнучкість	низький	—	—	—	$r_{xy} = 0.164^*$
	середній	—	$r_{xy} = 0.147^*$	$r_{xy} = 0.153^*$	—
	високий	$r_{xy} = 0.143^*$	—	$r_{xy} = 0.153^*$	—
Стійкість до стресу	низький	—	—	$r_{xy} = 0.155^*$	$r_{xy} = 0.156^*$
	середній	—	$r_{xy} = 0.154^*$	—	—
	високий	$r_{xy} = 0.195^*$	$r_{xy} = 0.165^*$	—	—

Умовні позначення: * – похибка $p \leq 0,05$; ** – похибка $p \leq 0,01$.

чинку та професійної діяльності допомагає уникати емоційного вигорання та зберігати психологічну рівновагу.

Берить участь у тренінгах особистісного розвитку – залучення до програм з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та копінг-навичок сприяє професійному зростанню та формуванню адаптивної поведінки у стресових ситуаціях.

Висновки. У підсумку, дослідження підтверджує, що ефективне застосування копінг-стратегій є важливим чинником збереження психічного здоров'я та професійної стійкості педагогічних працівників в умовах підвищеного стресу. Виявлено, що високий рівень когнітивної гнучкості та стресостійкості сприяє вибору більш адаптивних копінг-стратегій – зокрема проблемно-орієнтованого та соціально-орієнтованого копінг – які дозволяють ефективно справлятися з труднощами та знижувати емоційне напруження. Натомість низькі рівні гнучкості й стресостійкості асоціюються з менш ефективними формами реагування, зокрема копінгом уникнення. Отже, підвищення поведінкової гнучкості, розвиток емоційної регуляції та навичок конструктивного подолання труднощів мають стати пріоритетними напрямками підтримки освітян у складних життєвих і професійних обставинах. Це сприятиме не лише збереженню їх психологічного добробуту, а й підвищенню якості освітнього процесу в цілому. Перспективи подальших наукових пошуках вбачаємо в дослідженні психологічних чинників копінг-стратегій поведінки особистості.

Література:

1. 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.
2. Boczkowska M. Resilience a strategie radzenia sobie ze stresem u nauczycieli szkół podstawowych. *Studia z Teorii Wychowania*. 2022. № 4 (41)). pp. 173–191.
3. Emeljanovas A., Sabaliauskas S., Mežienė B., Istomina N. The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Front Psychol*. 2023. № 20 (14). 1276431.
4. Kazlauskienė A., Nasvytien D., Sakadolskis E. Linking supportive school leadership and teacher resilience: The mediating role of job resources. *Sec. Leadership in Education*. 2022. № 7. pp. 1–17.
5. Ponomarenko T., Spivak L., Khomchuk O., Tsypniiatova I. Professional burnout among english language female teachers in ukrainian general secondary schools: do war time matter?. *Conhecimento & Diversidade, Niterói*. 2024. №16 (43). pp. 176–191.
6. Resilience interventions do work' – why coping strategies should be a staple of education. *The Guardian*. URL: https://www.theguardian.com/society/2024/nov/24/resilience-interventions-do-work-why-coping-strategies-should-be-a-staple-of-education?utm_source=chatgpt.com
7. Vicente de Vera GarcíaM. I., Inés Gabarí Gambarte M. Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2019. № 9 (3). pp. 159–175.

Дата надходження статті: 03.06.2025

Дата прийняття статті: 15.06.2025

Опубліковано: 01.10.2025