УДК 159.942
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.1

ПЕРЕВАЖАЮЧІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Богун Вікторія Василівна,
магістрант ОП «Психологія»
Національного університету «Острозька академія»
https://orcid.org/0000-0002-6756-5204

Макогончук Наталія Віталіївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
Національної академії Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
https://orcid.org/0000-0001-7378-8917

Актуальність дослідження внутрішніх ресурсів людини зумовлена низкою кризових явищ у суспільстві, які посилюються на тлі подій російсько-української війни. Військові реалії спричиняють низку травмувальних подій та суспільних викликів, на які людина має адекватно реагувати та знаходити ефективні відповіді, опановуючи величезний арсенал особистісних адаптаційних ресурсів. Стресогенна, психотравмувальна ситуація, пов'язана з військовими подіями, впливає на психічне здоров'я й благополуччя кожної людини. Педагоги загальноосвітніх закладів – не виняток. Дослідження копінг-стратегій було проведено серед педагогів м. Хмельницького та м. Тячів Закарпатської області. До опитування залучалися особи зрілого віку, оскільки ця категорія є основною в цій професійній групі. У процесі проведеного емпіричного дослідження було з'ясовано, що переважаючими копінг-стратегіями в подоланні стресових і травмувальних життєвих подій є орієнтація педагогів на вирішення завдань й активне подолання стресотравмувальних ситуацій. Внутрішніми ресурсами, які зазвичай використовують педагоги в подоланні стресогенних ситуацій, є пізнавальні практики й когнітивні стратегії, орієнтація на соціальну підтримку та соціальну приналежність, опертя на власні переконання, систему цінностей і готовність слідувати своїй філософії життя. Водночас необхідно звернути увагу на розвиток і збагачення ресурсів, які пов'язані з вираженням емоцій та почуттів, спрямованих на розвиток творчості, мрій та фантазій. У ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, їй варто звернутися до тих ресурсів, які поки що не проявлені чи використовуються не повною мірою. Важливо розуміти сильні сторони й розвивати слабкі (пасивні) канали, в такий спосіб посилюючи опір травмувальним подіям і розвиваючи себе як гармонійну збалансовану особистість.

Ключові слова: *суспільні кризи, копінг-стратегії, внутрішні ресурси, педагоги, стрес, благополуччя.*

Bohun Victoria, Makohonchuk Nataliia. Prevailing coping strategies of teachers in wartime conditions

The relevance of the study of internal human resources is determined by a number of crisis phenomena in society, which are intensified by the events of the Russian-Ukrainian war. Military realities cause a number of traumatic events and social challenges, to which a person must respond adequately and find effective answers, mastering a huge arsenal of personal adaptation resources. The stressful, psychotraumatic situation associated with military events affects the mental health and well-being of every person. Teachers of secondary schools are no exception. The study of coping strategies was conducted among teachers in Khmelnytskyi and Tyachiv, Zakarpattia Oblast. People of mature age were involved in the survey, since this category is the main one in this professional group. In the course of the conducted empirical research, it was found that the dominant coping strategies in overcoming stressful and traumatic life events are teachers' orientation towards solving tasks and actively overcoming stressful and traumatic situations. Internal resources that teachers usually use to overcome stressful situations are cognitive practices and cognitive strategies, focus on social support and social belonging, reliance on one's own beliefs, value system, and willingness to follow one's philosophy of life. At the same time, it is necessary to pay

attention to the development and enrichment of resources related to the expression of emotions and feelings aimed at the development of creativity, dreams and fantasies. In situations where a person is "knocked out of the rut" and has lost the ground under his feet, he should turn to those resources that have not yet been manifested or are not being used to their full extent. It is important to understand the strengths and develop weak (passive) channels, thus strengthening resistance to traumatic events and developing oneself as a harmonious balanced personality.

Key words: *social crises, coping strategies, internal resources, teachers, stress, well-being.*

Постановка проблеми. Питання вибору та аналізу стратегій діяльності й забезпечення життєстійкості людини у складних життєвих ситуаціях набуло актуальності в психології ще у ХХ столітті. Інтерес до цієї проблематики пов'язаний зі зростанням кількості й масштабів суспільних криз, посиленням їх впливу на людину та сфери її життя. Сучасна людина живе в умовах перманентних суспільних криз, переходів у «незнане буття», які, з одного боку, викликають у неї стан тривоги та розгубленості перед подіями сьогодення і прогнозами майбутнього, а, з іншого боку, спонукають до пошуку життєвих ресурсів, стратегій подолання особистісних та життєвих негараздів. Зауважимо, що в умовах сучасного світу кризовість буття, відчуття небезпеки і тривоги посилюється на тлі російсько-української війни. Військові реалії спричиняють низку травмувальних подій та суспільних викликів, на які людина має адекватно реагувати і знаходити ефективні відповіді, опановуючи величезний арсенал особистісних адаптаційних ресурсів. Очевидно, що окреслені вище обставини активізують необхідність дослідження внутрішніх ресурсів людини, які допоможуть їй протидіяти руйнівним наслідкам небезпечних подій, що повсякчас виникають і набувають загрозливих масштабів в умовах війни. Як ілюстрацію можна навести міркування Ю. Габермаса про розуміння (на прикладі медичної сфери) потенційних ресурсів суспільної кризи для людини та спроможності її особистісного зростання. Зазначимо, що дослідник розглядав суспільну кризу метафорично, як певну фазу захворювання організму. Ця криза, на його думку, є індикатором, який засвідчує, чи досить у людини сил для боротьби й ресурсів для одужання. Йдеться насамперед про ситуацію, за якої пацієнт «втягнутий» у боротьбу за життя й, відповідно, одужання. На тлі небезпеки для життя пацієнт долає роль пасивного внутрішнього спостерігача по відношенню до тих факторів, які її спричиняють, мобілізуючи всі наявні та приховані ресурси задля її подолання, з тим, щоб одужати [1, с. 7]. Отже, суспільна криза може слугувати як ситуація пошуку й використання прихованих, потенційних чи можливо раніше несуттєвих ресурсів для особистісного розвитку та адаптаційних можливостей людини. Зауважимо, що в пошуку особистісних ресурсів та адаптаційних можливостей людини суттєвий інтерес для науковців становить вивчення копінг-стратегій як елементів свідомої поведінки людини. Йдеться про розуміння осмисленої діяльності людини, яка спрямовується на активну взаємодію із ситуацією, піддається контролю або пристосуванню до ситуації за умови неможливості її змінити чи повністю контролювати.

У психологічній літературі термін «копінг» (англ. coping) вперше було використано Л. Мерфі в книзі «Подолання вразливості у проживанні дитинства. Копінг та адаптація». У праці дослідник проаналізував копінг як стратегію подолання тривоги та стресу дітьми під час вікових криз розвитку. Він розглядав цю дефініцію як «безперервно мінливі спроби впоратися в когнітивній та поведінковій областях зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні чи перевищують ресурси людини» [12]. Згодом у низці теоретичних та експериментальних досліджень зарубіжні науковці Н. Сельє, Дж. Роттер, А. Маслоу, С. Фолкман та інші визначили, що для подолання стресу кожна людина використовує спектр власних копінг-стратегій. Релевантним у цьому процесі, на їхню думку, є наявні в неї психологічні ресурси та набутий особистісний досвід. Загалом, стрес-долаюча поведінка ними визначається як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Проте різні життєві ситуації потребують використання людиною різних копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Так, один із представників ресурсної теорії С.Е. Хобфолл

дійшов висновку, що зберегти здоров'я та адаптуватися до складних життєвих обставин можна завдяки «розподілу ресурсів», які впливають на копінгову поведінку людини. Суттєву роль у визначенні стратегій поведінки людини у складних соціальних ситуаціях мають соціальні чинники. Зокрема, соціальна активність людини, а саме волонтерська діяльність, розглядалася К. Шубніковою як ефективна копінг-стратегія в подоланні складних життєвих ситуацій. Розширили смислове розуміння копінг-стратегій Р. Каламаж, Г. Гандзелевська, Г. Гільман. На їхню думку, вибір копінг-стратегій є прикладом саногенного мислення й розглядається як здатність проводити рефлексивну діяльність у проблемній ситуації та як практична реалізація вибраного варіанту дій [11]. Загалом у психологічній літературі представлено широкий континуум проблематики, пов'язаної з аналізом та можливостями використання копінг-стратегій у вирішенні життєвих ситуацій та в професійній діяльності людини. Так, особливості формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності проаналізовано в наукових розвідках О. Склень, З. Сивогракової. Питання саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності розглянуто в дослідженнях С. Малазонія, Н. Сидоренко. Дослідниця А. Кіясь звернула увагу на стресонебезпечність професії педагога та поширення в цій професійній сфері стану емоційного вигорання, що є результатом специфіки діяльності педагога й вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції в складних життєвих і педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки [3]. Війна виснажує фізично та психічно. Попри те, що людська психіка здатна адаптуватися до життєвих перепитій та складнощів, життя в умовах війни характеризується великою кількістю стрес-факторів у професійній діяльності педагога. Вони завдають шкоди здоров'ю, зумовлюють виникнення почуття безпорадності та тривожності, низької оцінки своєї професійної діяльності, негативно впливають на якість міжособистісної комунікації тощо. Загалом йдеться про актуалізацію вивчення проблеми особливостей копінг-стратегій педагогів в умовах воєнного часу. Актуальність та релевантність цієї проблеми посилюється з огляду на те, що професія педагога є соціально значимою. Здатність педагогів до стресостійкості та резильєнтності спрятиме створенню в освітньому процесі атмосфери позитивного мислення та співробітництва, формуванню в учасників навчальної взаємодії особистої відповідальності за власне життя, емоції, здоров'я, дії тощо.

Метою роботи є аналіз особливостей прояву копінг-стратегій у педагогів в умовах воєнного стану й визначення домінуючого типу копінг-стратегій у цієї професійної групи.

Матеріали й методи дослідження: теоретичні – загальнонаукові методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – опитування за методиками «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера в адаптації Т. Крюкової); «Тест BASIC Ph. Модель стресоподолання» (М. Лаада).

Результати дослідження. Емпіричне дослідження копінг-стратегій було проведено серед педагогів м. Хмельницького та м. Тячів Закарпатської області. Вибірка становила 129 осіб. До опитування залучалися респонденти певної вікової категорії, а саме особи зрілого віку (охоплює період життя людини від 40 років до 60 років). Цю вікову категорію було вибрано з огляду на те, що згідно з даними інформаційно-статистичного бюлетеня «Освіта в Україні: базові індикатори» середній вік українського педагога коливається у віковому діапазоні від 41 року до 50 років [7]. Очевидно, що вибір цієї вікової категорії дозволить більш об'єктивно визначити переважаючі копінг-стратегії цієї професійної групи. Вважаємо за доцільне звернути увагу на психологічні характеристики цієї вікової категорії. Зауважимо, що зрілий вік є важливим етапом у житті людини. Це середина її життя. На цьому етапі вона усвідомлює, що прийняла для себе низку важливих рішень у професійній кар'єрі та сімейному житті й тому необхідно сконцентруватися на їх реалізації. Цей період є релевантним у житті людини, оскільки характеризується спрямуванням до розвитку інтелектуальних, фізичних

та духовних здібностей особистості. Зрілість – це стан, до якого приходить людський організм наприкінці свого розвитку [4, с. 167]. Однією з основних ознак зрілості є акцентування людини на виконанні своїх соціальних обов'язків, оскільки вона несе відповідальність не лише за себе, але й інших та у прийнятті рішень змушена враховувати не лише особисті інтереси [5]. На цьому віковому етапі емоції людини стають більш урівноваженими, набуває розвитку почуття компетентності й самоповаги, окреслюється реалістична самооцінка тощо. Очевидно, що інтелектуальна діяльність й активність людей зрілого віку може розглядатися як своєрідна основа для відстоювання усталених способів вирішення життєвих і професійних проблем. Ця заувага є важливою в контексті розуміння психологічних особливостей життєстійкості та резильєнтності людей зрілого віку. Наприклад, процеси мислення осіб зрілого віку відрізняються від молоді наявністю досвіду та знань, їх рефлексією, яка за потреби дозволяє переглядати певні судження й способи діяльності. Якщо мислення молодих людей спрямовано на інтеріоризацію отриманих знань та способів їх опосередкування, то для людей зрілого віку є властивим досвід особистої рефлексії, який стосується сумнівів в істинності усталених поглядів, сприйнятті інформації критично. Мислення стає об'єктом цієї рефлексії. У процесі розвитку життєстійкості й життєтворчості важливою є максимальна мобілізація особистісних ресурсів людини цього вікового етапу. Ці ресурси визначаються як масивами інтелектуальних знань та досвіду, так і вираженими особистісними характеристиками людини, й залежать від її індивідуальних особливостей та морально-ціннісних орієнтацій. Отже, під час вирішення проблемних ситуацій максимально актуалізуються особисті якості людини [10].

Для визначення особливостей прояву копінг-стратегій у педагогів в умовах воєнного стану було вибрано методику «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях (CISS)» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований варіант Т. Крюкової). Адаптований варіант опитувальника містить 48 запитань тесту, які респондентам необхідно було оцінити від 1 до 5 балів. Під час оброблення результатів бали підсумовують, використовуючи ключ для інтерпретації даних. Зазначимо, що методику аналізують за такими шкалами: копінг, орієнтований на вирішення проблем; копінг, орієнтований на емоції; копінг, орієнтований на уникнення; субшкала відволікання; субшкала соціального відволікання (пошук соціальної підтримки). За результатами проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що переважна більшість опитаних, а саме 86%, вибрали домінуючим способом вирішення складних життєвих ситуацій воєнного часу стратегію, орієнтовану на виконання завдань й активне вирішення проблем. Зазначимо, що копінг, орієнтований на самостійне вирішення респондентом завдань, дозволяє проілюструвати: зусилля педагогів у вирішенні проблем (часто – 42,9% дуже часто – 33,6%, майже часто – 10,1% респондентів); уміння визначити курс дій і дотримуватись його (часто – 45,8%, дуже часто – 11,9%, майже часто – 5,1%); демонструють здатність визначати пріоритети (часто – 49,6%, дуже часто – 21%, майже часто – 3,4%); намагаються вникнути в ситуацію (часто – 43,2%, дуже часто – 22,9%, майже часто – 4,2%); намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації (часто – 35,9%, дуже часто – 9,4%, майже часто – 6%) тощо. Загалом копінг, орієнтований на вирішення завдань, описує низку цілеспрямованих зусиль респондентів на вирішення складних життєвих ситуацій, котрі виникли перед ними в умовах воєнного стану, й свідчить про їх прагнення і здатність долати життєві труднощі, знаходити внутрішні ресурси. Водночас середньостатистичний показник копінгу, спрямований на виявлення емоцій, становив 34%. Зауважимо, що емоційно орієнтована стратегія передбачає також активну поведінкову діяльність. Вона зорієнтована на пошук людиною підтримки навколишнього середовища (родини, друзів, колег та інших людей) в ефективному вирішенні проблем, на відкритість та поціновування іншого досвіду та знань, на прагнення отримати ресурси під час звернення по допомогу до інших [9]. Водночас ця стратегія описує не завжди ефективні емоційні реакції та стани людини. Йдеться

про характеристику психологічних станів, які свідчать про недостатню стресостійкість, емоційне та фізіологічне виснаження людини тощо. Зокрема, результати опитування показали, що педагоги зазнають роздратування (часто – 20,3%, дуже часто – 8,5%, майже часто – 0,8%); самозвинувачення (іноді – 39,5%, часто – 21%, дуже часто – 5%), мають надмірну емоційність (іноді – 59,7%, часто – 23,5%, дуже часто – 1,7%, майже часто – 2,5%), зацикленість на собі й заглиблення у світ фантазій (іноді – 29,1%, часто – 13,7%, дуже часто – 6,8%). Ще однією копінг-стратегією дослідження є «уникнення». Ця копінг-стратегія використовується для характеристики пасивних способів вирішення проблеми (втеча від реальності тощо). Так, у випадку складної ситуації чи невирішеної проблеми дивляться телевізор (часто – 24,6%, дуже часто – 8,5%, майже часто – 2,5%); беруть відпустку чи відгул і віддаляюся від ситуації (іноді – 16,9%, часто – 4,2%, дуже часто – 0,8%); намагаються більше спати (іноді – 35,3%, часто – 21,8%, дуже часто – 1,7%, майже часто – 0,8%); відволікаються на перегляд фільму (іноді – 31,4%, часто – 34,7%; дуже часто – 7,6%, майже часто – 3,4%) тощо. Загалом стратегія уникнення описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу. Зауважимо, що використання цієї стратегії зумовлено недостатнім розвитком особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак ця стратегія може бути адекватною й навіть ефективною залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи людини. Йдеться про те, що в деяких складних життєвих ситуаціях педагог здатен самостійно впоратися з ними, а в інших – йому необхідна підтримка соціального оточення чи, наприклад, він зможе просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь проаналізувавши її негативні наслідки. Дослідники М. Перес та М. Райхерт уважають, що залежно від об’єктивних характеристик ситуації окреслюється розуміння її людиною. Спроба людини вплинути на ситуацію вважається адекватною копінговою реакцією. На їхню думку, адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого сенсу [13, с. 230]. Очевидно, що узвичаєний характер оцінок та розуміння ситуації впливатиме на вибір стратегії її подолання й, відповідно, на спектр емоційних реакцій. До прикладу, під час емоційної оцінки ситуації людина обережно й насторожено аналізує зміни, до яких вона має адаптуватися, щоб зберегти власне психологічне благополуччя. Якщо ситуація розцінюється нею як прогнозована чи незначна, то вона викликає у людини орієнтовані реакції. Інший тип подій, що теж не викликає адаптивні процеси, – це приємні ситуації, долати які не потрібно (наприклад, успішне завершення справи). Якщо співвідношення між вимогами середовища та здібностями розцінюються людиною як урівноважені, то ситуація відповідає визначенню стресу [10].

Наступний етап дослідження передбачав пошук внутрішніх ресурсів людини, які би сприяли розвитку здатності педагога самостійно впоратися з життєвими труднощами під час війни. З метою пошуку продуктивних ресурсів, які сприяють подоланню травмувальних стресових ситуацій, використано методику «BASIC Ph», розроблену ізраїльським психологом Мулі Лаадом. Засадничою ідеєю є міркування, що травматичну стресову ситуацію людина долає індивідуально, так би мовити, у свій спосіб, спираючись на весь спектр своїх можливостей та інтересів у шести модальностях: B (belief) – віра, переконання, цінності, філософія життя. A (affect) – вираження емоцій та почуттів. S (socialization) – соціальні зв’язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування. I (imagination) – уява, мрії, спогади, творчість. C (cognition) – розум, пізнання, когнітивні стратегії. Ph (physical) – фізична активність, тілесні ресурси [6, с. 45].

Очевидно, що внутрішні ресурси надають основу для стійкості й розвивають упевненість і здатність подолання наслідків психотравмувальної події, вони є основою адаптивних захисних реакцій. Так,

віра, переконання, цінності надають життю людини сенсової наповненості, є джерелом, з якого людина у складні періоди свого життя може почерпнути сили. Цей спосіб подолання кризи ґрунтується на вірі (в Бога, в інших людей, у самого себе тощо). Результати тестування засвідчили, що педагоги використовують цей особистісний ресурс, спираючись на свої духовні переконання чи свою життєву філософію (періодично – 10,3%, часто – 26,2% майже завжди – 17,8%, завжди – 21,5%); визначають своїм життєвим кредо «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим» (періодично – 7,6%, часто – 24,8% майже завжди – 20%, завжди – 17,1%) чи «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що» (періодично – 6,5%, часто – 28%, майже завжди – 21,5%, завжди – 29%); вірять у власні сили й здатність долати перешкоди (періодично – 17,6%, часто – 13,9%, майже завжди – 34,3% завжди – 16,7%) тощо. Ще одним ресурсом людини в подоланні стресових ситуацій є вміння розпізнавати свої почуття. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів. Результати опитування засвідчили, що педагоги не завжди дають вихід своїм емоціям, рідко звільняються від почуттів через плач, сміх або крик (ніколи – 7,4%, рідко – 27,8%, іноді – 23,1%), практично не говорять про свої емоції прямо чи опосередковано (періодично – 7,4%, часто – 9,3% майже завжди – 2,8%, завжди – 0,9%) тощо. Водночас емоційна зрілість є однією з характеристик, яка «властива біологічно зрілій людині й визначається як відповідність емоційної реактивності нормам дорослої людини в цьому суспільстві» [8, с. 49]. Емоції як ресурс тісно пов’язані зі спілкуванням та соціальною підтримкою. Завдяки спілкуванню людина створює себе впродовж усього життя, відкриває для себе нові можливості й набуває нових характеристик, розкриваючи складну багатогранність своєї природи [2, с. 26]. Соціальна включеність людини, можливість бути корисною іншим людям, почувати себе частиною групи чи організації є важливим ресурсом у подоланні складних ситуацій. Результати тестування засвідчили, що педагоги активно використовують соціальні зв’язки та соціальну підтримку у вирішенні складних, проблемних ситуацій. Так, намагаються знайти підтримку у друга або членів своєї сім’ї (періодично – 15,9%, часто – 25,2%, майже часто – 6,5%, завжди – 12,1%), ведуть бесіди з друзями по телефону (періодично – 23,1%, часто – 33,3%, майже завжди – 4,6%, завжди – 7,4%). Водночас педагоги не повною мірою використали ресурс спілкування з людьми просто для проведення часу, не займаючись нічим важливим (періодично – 10,3%, часто – 7,5%, майже завжди – 0%, завжди – 2,8%). Потужним джерелом натхнення й відновлення є уява. До ресурсів уяви дослідники відносять медитацію, насолоду тишею, захоплення символами, які надихають, і творчість. Результати тестування засвідчили, що педагоги не повною мірою використовують цей ресурс. Так, згадують свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми (періодично – 12%, часто – 16,7%, майже завжди – 5,6%, завжди – 1,9%); фантазують і дають волю своїй уяві, наприклад, уявляють себе у спокійному, безтурботному місці (періодично – 11,1% часто – 12%, майже завжди – 0,9%, завжди – 1,9%), переглядають спортивні змагання, фільми або читають книги, уявляючи себе на місці дійових осіб (періодично – 5,7%, часто – 9,4%, майже завжди – 0,9%, завжди – 2,8%) тощо. Радше винятком є твердження респондентів, що вони мріють про кращі часи, уявляючи їх собі (періодично – 12,3%, часто – 25,5%, майже завжди – 6,6%, завжди – 10,4%), що свідчить про життєвий оптимізм та віру в краще.

Знання й мислення розглядається як ресурс моделі «BASIC Ph». Вміння ретельно аналізувати ситуацію, виокремлювати основне й розставляти пріоритети є важливим для самоорганізації та самоконтролю тощо. Так, педагоги в переважній більшості у вирішенні проблеми зважують усі можливі варіанти і, якщо це можливо, вибирають найкращий з них (часто – 26,4%, майже завжди – 19,8%, завжди – 19,8%), створюють спеціальний план і діють згідно з ним крок за кроком (періодично – 14%, часто – 12,1%, майже завжди – 15%, завжди – 7,5%), насамперед намагаються зрозуміти, що, власне,

відбувається (періодично – 11,2%, часто – 29,9% майже завжди – 22,4%, завжди – 15,9%) тощо.

Ще одним важливим ресурсом, який дозволяє подолати стресотравмувальні ситуації, є звернення до фізичної активності нашого тіла. Рух дає людині відчуття життя на рівні тіла. Біг, плавання, велопрогулянки, фітнес, йога тощо, а ще улюблені смаки та аромати, гарячий чи прохолодний душ поповнюють життєві й енергетичні ресурси людини. Нівелювання людиною дискомфорту та інших тілесних неприємних для неї відчуттів – це прагнення людини сховатися від самої себе. Здатність людини знову відчути внутрішній зв'язок з потребами свого тіла означає її здатність піклуватися про себе, спрямовуючи свою увагу на підтримку свого здоров'я, своє харчування, енергію, планування вільного часу тощо. Результати опитування показали, що педагоги досить активно використовують фізичну діяльність у подоланні стресотравмувальних ситуацій (періодично – 25,5%, часто – 29,2%, майже завжди – 6,6%, завжди – 22,6%), постійно займають себе фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака (періодично – 4,6%, часто – 38,9%, майже завжди – 12%, завжди – 29,6%). Водночас вони рідко звертаються до фізичної активності з метою розслаблення (ніколи – 27,1%, рідко – 27,1%, іноді – 18,7%, періодично – 14%, часто – 9,3%, майже завжди – 1,9%, завжди – 1,9%), виконують вправи для того, щоб позбутися надлишку енергії (ніколи – 16%, рідко – 22,6%, іноді – 19,8%, періодично – 16%, часто – 12,3%, майже завжди – 7,5%, завжди – 5,7%) тощо.

Висновки. Стресогенні, психотравмувальні ситуації, зумовлені військовими подіями, впливають на психічне здоров'я і благополуччя кожної людини. Педагоги загальноосвітніх закладів – не виняток. У процесі проведеного емпіричного дослідження з'ясовано, що переважаючими копінг-стратегіями в подоланні стресових і травмувальних життєвих подій є орієнтація педагогів на вирішення завдань й активне подолання стресотравмувальних ситуацій. Внутрішніми ресурсами, які здебільшого використовують педагоги, є пізнавальні практики й когнітивні стратегії, орієнтація на соціальну підтримку та соціальну приналежність, опертя на власні переконання, систему цінностей і готовність слідувати своїй філософії життя. Водночас необхідно звернути увагу на розвиток і збагачення ресурсів, які пов'язані з вираженням емоцій та почуттів, спрямованих на розвиток творчості, мрій та фантазій. У ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, їй варто звернутися до тих ресурсів, які поки що не проявлені чи використовуються не повною мірою. Важливо розуміти сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, в такий спосіб посилюючи опір травмувальним подіям і розвиваючи себе як гармонійну збалансовану особистість.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Габермас Ю. До реконструкції історичного матеріалізму. *Філософія освіти.* 2017. № 2(21). С. 6–28.

2. Ганаба С. О. Саморозвиток особистості у практиках діалогу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2018. № 5. С. 26–31.

3. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія : № 12. Психологічні науки* : зб. наукових праць. № 30 (54). Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. С. 76–82.

4. Магдисюк Л. І. Теоретично-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць. 2013. № 3(32). С. 161–168.

5. Магдисюк Л. І. Концептуальна матриця вікової зрілості особистості в контексті її готовності до пенсії. *Психологічні перспективи.* 2014. Вип. 13. С. 168–178.

6. Застосування моделі BASIC Ph в програмі психоневрологічної реабілітації учасників бойових дій на сході України / Р. В. Микитенко та ін. *Молодий вчений.* 2020. № 6(82). С. 44–48.

7. Освіта України мовою цифр: статистичні дані напередодні реформ. URL: https://vseosvita.ua/news/osvita-ukraini-movou-cifr-statisticni-dani-naperedodni-reform-2290.html (дата звернення: 12.10.2023).

8. Хлівна О.М. Емоційна зрілість як умова особистісного росту. *Психологічні студії.* 2022. № 1. С. 46–50.

9. Яковлєва М.В., Каламаж Р.В., Гільман А.Ю. Домінуючі копінг-стратегії у студентів медичного коледжу. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія : Психологія*. 2022. № 15. С. 78–86.

10. Cicchetti D. Fractures in the crystal: Developmental psychopathology and the emergence of self. 1991. 271 p.

11. The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers / H. Handzilevska et al. *Youth Voice Journal.* 2021.

12. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. New. York : Basic Books, 1974. 420 p.

13. Perrez M., Reicherts M. Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle, 1992. 230 p.

REFERENCES:

1. Habermas, Yu. (2017). Do rekonstruktsii istorychnoho materializmu [Towards the reconstruction of historical materialism]. *Filosofiia osvity,* 2(21). S. 6–28. [in Ukrainian]

2. Hanaba, S.O. (2018). Samorozvytok osobystosti u praktykakh dialohu [Self-development of personality in dialogue practices]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia. Psykholohichni nauky*, 5. S. 26–31. [in Ukrainian]

3. Kiias, A.V. (2010). Formuvannia efektyvnykh kopinh-stratehii uchyteliv yak zakhyst yikhnoho psykholohichnoho zdorovia [Formation of effective coping strategies of teachers as protection of their psychological health]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia № 12. Psykholohichni nauky* : zb. naukovykh prats. № 30(54). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova. S. 76–82. [in Ukrainian]

4. Mahdysiuk, L. I. (2013). Teoretychno-empirychni mezhi poniattia eidzhyzmu u psykholohii [Theoretical and empirical limits of the concept of ageism in psychology]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii* : zb. nauk. prats, 3(32). S. 161–168. [in Ukrainian]

5. Mahdysiuk, L.I. (2014). Kontseptualna matrytsia vikovoi zrilosti osobystosti v konteksti yii hotovnosti do pensii [Conceptual matrix of age maturity of the individual in the context of his readiness for retirement]. *Psykholohichni perspektyvy,* 13. S. 168–178. [in Ukrainian]

6. Mykytenko, R. V., Hryshchenkova, O. S., Zolotarov, P. V., Kosolapov, O. P., & Honchar, Yu. A. (2020). Zastosuvannia modeli BASIC Ph v prohrami psykhonevrolohichnoi reabilitatsii uchasnykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy [Application of the BASIC Ph model in the program of psychoneurological rehabilitation of combatants in eastern Ukraine]. *Molodyi vchenyi*, 6(82). S. 44–48. [in Ukrainian]

7. Osvita Ukrainy movoiu tsyfr: statychtychni dani naperedodni reform [Education of Ukraine in the language of numbers: statistical data on the eve of reforms]. Retrieved from: https://vseosvita.ua/news/osvita-ukraini-movou-cifr-statisticni-dani-naperedodni-reform-2290.html [in Ukrainian]

8. Khlivna, O. M. (2022). Emotsiina zrilist yak umova osobystisnoho rostu [Emotional maturity as a condition of personal growth]. *Psykholohichni studii*, 1. S. 46–50. [in Ukrainian]

9. Yakovlieva, M. V., Kalamazh, R. V., & Hilman, A. Iu. (2022). Dominuiuchi kopinh-stratehii u studentiv medychnoho koledzhu [Dominant coping strategies of medical college students]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiia". Seriia. Psykholohiia*, 15. S. 78–86. [in Ukrainian]

10. Cicchetti D. (1991). Fractures in the crystal: Developmental psychopathology and the emergence of self. 271 r.

11. Handzilevska, H., Kalamazh, V., Ratinska, O., & Khmiliar, O. (2021). The Role of Sanogenic and Critical Thinking in Preventing the Emotional Burnout of Young Primary School Teachers. *Youth Voice Journal.* ISBN 978-1-911634-35-5

12. Murphy L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. New. York. Basic Books. 420 p.

13. Perrez M., Reicherts M. (1992). Stress, coping, and Health. A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications. Seattle. 230 p.