

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого бакалаврського рівня
заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Богдана МИРОНИК

Науковий керівник:

професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент

Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:

професор кафедри
практичної психології
доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« ____ » _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2026

АНОТАЦІЯ

Миронік Б. Копінг-стратегії викладачів як засіб подолання професійного стресу в умовах воєнного стану

У роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження копінг-стратегій викладачів як засобу подолання професійного стресу в умовах воєнного стану. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння професійного стресу, стресостійкості, копінг-поведінки та психологічної адаптації особистості. Визначено особливості професійного стресу викладачів в умовах воєнного стану, що супроводжуються підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, емоційного виснаження, тривожності та професійного вигорання.

Результати дослідження засвідчили наявність середнього та високого рівнів професійного стресу й професійного вигорання у викладачів. Встановлено, що високий рівень резильєнтності та використання адаптивних копінг-стратегій сприяють зниженню професійного стресу та підтриманню психологічного благополуччя особистості. Проведений кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між копінг-стратегіями, професійним стресом, резильєнтністю та професійним вигоранням.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки програм психологічної підтримки викладачів, профілактики професійного вигорання, розвитку стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій в умовах воєнного стану.

Ключові слова: професійний стрес, копінг-стратегії, копінг-поведінка, резильєнтність, професійне вигорання, стресостійкість, викладачі, воєнний стан

ABSTRACT

Myronik B. Coping Strategies of Teachers as a Means of Overcoming Occupational Stress under Martial Law Conditions

The paper presents a theoretical and empirical study of teachers' coping strategies as a means of overcoming occupational stress under martial law conditions. Modern scientific approaches to understanding occupational stress, stress resistance, coping behavior, and psychological adaptation of personality were analyzed. The specific features of teachers' occupational stress under martial law conditions were identified, including increased psycho-emotional tension, emotional exhaustion, anxiety, and professional burnout.

The study revealed medium and high levels of occupational stress and professional burnout among teachers. It was established that a high level of resilience and the use of adaptive coping strategies contribute to reducing occupational stress and maintaining psychological well-being. Correlation analysis confirmed the relationship between coping strategies, occupational stress, resilience, and professional burnout.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results for developing psychological support programs for teachers, preventing professional burnout, improving stress resistance, and developing adaptive coping strategies under martial law conditions.

Keywords: occupational stress, coping strategies, coping behavior, resilience, professional burnout, stress resistance, teachers, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧІВ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ.....	6
1.1.Психологічна сутність професійного стресу та його особливості в умовах воєнного стану.....	6
1.2.Копінг-стратегії особистості як механізми подолання стресу.....	16
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ.....	26
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій викладачів.....	29
Висновки до другого розділу.....	37
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні умови професійної діяльності викладачів характеризуються високим рівнем психоемоційного навантаження, значною інтенсивністю міжособистісної взаємодії, необхідністю швидкої адаптації до змін освітнього середовища та постійною відповідальністю за результати професійної діяльності. Особливої актуальності проблема професійного стресу набуває в умовах воєнного стану, коли до традиційних професійних труднощів додаються переживання небезпеки, тривожність, інформаційне перевантаження, емоційна нестабільність, вимушена зміна форм навчання, порушення звичного способу життя та постійна невизначеність майбутнього.

В умовах війни викладачі змушені не лише забезпечувати освітній процес, але й виконувати роль емоційної підтримки для здобувачів освіти, підтримувати психологічну стабільність колективу та зберігати власну професійну ефективність. Тривале перебування у стані хронічного стресу може призводити до професійного вигорання, емоційного виснаження, зниження мотивації до праці, розвитку тривожних і депресивних станів. Саме тому особливого значення набуває проблема пошуку ефективних психологічних механізмів подолання професійного стресу.

Одним із провідних механізмів психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій є копінг-стратегії. Вони визначають особливості реагування людини на складні життєві обставини, способи подолання труднощів, рівень психологічної стійкості та здатність зберігати професійну ефективність. Адаптивні копінг-стратегії сприяють емоційній стабілізації, розвитку резильєнтності та зниженню негативного впливу стресу, тоді як дезадаптивні форми копінгу можуть посилювати психологічне виснаження та погіршувати психоемоційний стан особистості.

Проблема копінг-поведінки особистості висвітлювалася у працях зарубіжних та вітчизняних дослідників, зокрема Р. Лазаруса, С. Фолкман, С.

Хобфолла, Н. Родіної, Т. Титаренко, Л. Карамушки та інших. Водночас питання особливостей копінг-стратегій викладачів саме в умовах воєнного стану потребує подальшого наукового вивчення, оскільки сучасні кризові умови суттєво трансформують професійне середовище та впливають на психологічне благополуччя педагогічних працівників.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість та практична значущість зумовили вибір теми дослідження: **«Копінг-стратегії викладачів як засіб подолання професійного стресу в умовах воєнного стану»**.

Об'єкт дослідження – професійний стрес викладачів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження – копінг-стратегії викладачів як засіб подолання професійного стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій викладачів у подоланні професійного стресу в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення професійного стресу та копінг-стратегій особистості.
2. Визначити психологічні особливості професійного стресу викладачів в умовах воєнного стану.
3. Дослідити домінуючі копінг-стратегії викладачів у стресових умовах професійної діяльності.
4. Встановити взаємозв'язок між копінг-стратегіями, рівнем професійного стресу, тривожності та резильєнтності.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань використано комплекс методів дослідження:– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; – емпіричні: психодіагностичні методики для дослідження копінг-стратегій, рівня професійного стресу, тривожності та резильєнтності; – методи математичної

статистики: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Спірмена, описова статистика, методи графічної інтерпретації результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості копінг-стратегій викладачів в умовах воєнного стану, уточненні ролі адаптивних способів подолання професійного стресу та розширенні знань щодо психологічних ресурсів професійної стійкості педагогічних працівників.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів освіти, для розробки програм психологічної підтримки викладачів, профілактики професійного вигорання, розвитку стресостійкості та формування адаптивних копінг-стратегій у кризових умовах професійної діяльності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі висвітлено теоретичні аспекти дослідження професійного стресу та копінг-стратегій викладачів. Другий розділ містить організацію, методи та результати емпіричного дослідження, а також практичні рекомендації щодо розвитку адаптивних копінг-стратегій викладачів в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧІВ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

1.1. Психологічна сутність професійного стресу та його особливості в умовах воєнного стану

Сучасна професійна діяльність людини характеризується високим рівнем психоемоційного навантаження, необхідністю швидкого реагування на зміни, постійною відповідальністю та значною інтенсивністю міжособистісної взаємодії. У таких умовах професійний стрес стає одним із найбільш поширених психологічних феноменів, що впливає на емоційний стан, поведінку, ефективність діяльності та загальне психологічне благополуччя особистості. Особливої актуальності проблема професійного стресу набуває в умовах воєнного стану, коли до традиційних професійних труднощів додаються переживання небезпеки, невизначеність майбутнього, постійна інформаційна напруга, соціальна нестабільність та підвищений рівень тривожності.

Професійна діяльність викладачів в умовах війни супроводжується значними психологічними викликами. Освітній процес вимагає не лише забезпечення навчальної діяльності, але й підтримання психологічної стабільності здобувачів освіти, адаптації до дистанційних або змішаних форм навчання, організації роботи в умовах повітряних тривог, емоційного напруження та постійного інформаційного тиску. Усе це сприяє накопиченню психоемоційного виснаження, розвитку хронічного стресу та ризику професійного вигорання.

В умовах воєнного стану професійний стрес набуває комплексного характеру, поєднуючи вплив як професійних, так і загальносоціальних стресогенних чинників. Постійне перебування у стані психоемоційної напруги негативно впливає на когнітивні процеси, емоційну стабільність, мотиваційну сферу та професійну ефективність особистості. Саме тому дослідження психологічної сутності професійного стресу та його специфіки в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

Аналіз проблеми професійного стресу дозволяє глибше зрозуміти механізми його виникнення, прояву та впливу на особистість викладача, а також визначити психологічні ресурси та засоби подолання негативних наслідків стресового навантаження. Особливого значення у цьому контексті набуває вивчення індивідуальних способів реагування на стресові ситуації, адаптаційних механізмів та психологічних чинників, що забезпечують збереження професійної стійкості в умовах тривалої кризової ситуації.

У працях вітчизняних і зарубіжних науковців стрес розглядається як складний психофізіологічний феномен, що виникає у відповідь на дію внутрішніх та зовнішніх стресогенних чинників. Сучасні наукові підходи трактують стрес не лише як реакцію організму на несприятливі впливи середовища, але і як особливий психологічний стан, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні зміни особистості. Стрес може виникати внаслідок тривалого психоемоційного напруження, надмірного професійного навантаження, конфліктних ситуацій, інформаційного перенавантаження, переживання небезпеки та невизначеності. Особливо актуальною проблема стресу є в умовах сучасних соціальних криз та воєнного стану, коли людина змушена функціонувати в ситуації постійної психологічної напруги та високого рівня емоційного виснаження.

Теоретичні основи вивчення стресу, його природи, механізмів виникнення та впливу на особистість висвітлено у працях О. Баєвої, Л. Наугольник, В. Крайнюка, Г. Дубчак, О. Кравцової та інших дослідників [1; 8 19; 18]. У своїх дослідженнях науковці акцентують увагу на тому, що стрес є невід'ємною складовою життєдіяльності людини та виконує як дезадаптивну, так і мобілізаційну функцію. Помірний рівень стресу може стимулювати активність особистості, сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищенню ефективності діяльності, тоді як тривалий або надмірний стрес призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму, погіршення психологічного благополуччя та розвитку негативних психоемоційних станів.

Дослідники також наголошують на важливості вивчення стресостійкості як інтегративної властивості особистості, що забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження та невизначеності. У сучасній психології стресостійкість розглядається як система психологічних ресурсів, що включає емоційну рівноваженість, самоконтроль, адаптивність, здатність до саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Саме рівень розвитку стресостійкості значною мірою визначає особливості реагування людини на кризові ситуації, її здатність підтримувати професійну ефективність та зберігати психологічне здоров'я в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Стресостійкість особистості як важливий чинник психологічної адаптації та ефективного функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження розглядали С. Козлов, Н. Лебідь, Г. Дубчак [16; 21]. Автори акцентують увагу на тому, що стресостійкість є інтегративною особистісною характеристикою, яка забезпечує здатність людини зберігати емоційну рівновагу, самоконтроль та продуктивність діяльності в кризових ситуаціях.

У наукових дослідженнях стресостійкість розглядається як складне багатокомпонентне утворення, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові характеристики особистості. Вона визначає здатність людини адекватно реагувати на стресові ситуації, ефективно використовувати внутрішні та зовнішні ресурси, підтримувати психологічну стабільність та зберігати професійну ефективність навіть за умов значного психоемоційного навантаження. Науковці наголошують, що високий рівень стресостійкості сприяє розвитку адаптивної поведінки, підвищує здатність особистості до саморегуляції та знижує ризик виникнення емоційного виснаження і професійного вигорання.

Особливого значення проблема стресостійкості набуває в умовах воєнного стану, коли людина перебуває під постійним впливом тривожності, інформаційного тиску, невизначеності та емоційної напруги. У таких умовах саме стресостійкість виступає важливим психологічним ресурсом, що забезпечує

підтримання психологічного благополуччя, адаптацію до кризових ситуацій та ефективне функціонування у професійній діяльності. Для викладачів високий рівень стресостійкості є особливо важливим, оскільки дозволяє підтримувати емоційну рівноваженість, конструктивно взаємодіяти зі здобувачами освіти та ефективно організовувати освітній процес навіть в умовах тривалого стресу.

Важливе значення для розуміння психологічних механізмів стресу мають праці Р. Лазаруса та С. Фолкман, у яких стрес розглядається як результат взаємодії особистості та середовища, а також як процес когнітивної оцінки ситуації та наявних ресурсів її подолання [37]. На думку дослідників, виникнення стресу залежить не лише від сили чи характеру зовнішніх впливів, а й від того, як людина сприймає та інтерпретує ситуацію. Особистість здійснює когнітивну оцінку події, визначаючи рівень її небезпечності, власні можливості контролю ситуації та наявність ресурсів для подолання труднощів. Саме ця оцінка значною мірою визначає інтенсивність стресової реакції та вибір способів реагування.

Р. Лазарус і С. Фолкман також підкреслювали важливу роль копінг-стратегій у процесі подолання стресу. Вони розглядали копінг як динамічний процес когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на управління внутрішніми та зовнішніми вимогами, які перевищують ресурси людини або оцінюються нею як надмірні. Такий підхід дозволив сформуванню сучасне розуміння копінг-поведінки як важливого механізму психологічної адаптації особистості до складних життєвих обставин та професійних стресових ситуацій.

Проблема професійного стресу активно досліджується у контексті професій типу «людина – людина», діяльність яких характеризується високою емоційною включеністю, відповідальністю та інтенсивною міжособистісною взаємодією. Особливості професійного стресу у фахівців соціономічного профілю висвітлено у роботах Т. Комар та О. Варгати [17].

Причини виникнення професійних стресів, їх вплив на психологічне благополуччя особистості та способи профілактики досліджували Н. Самолук та Н. Самолук [30]. Автори розглядають професійний стрес як наслідок тривалого впливу несприятливих умов праці, надмірного психоемоційного навантаження,

високого рівня відповідальності, міжособистісних конфліктів та дефіциту часу для відновлення психологічних ресурсів особистості. У дослідженні наголошується, що професійний стрес негативно впливає не лише на емоційний стан людини, але й на її мотиваційну сферу, професійну продуктивність, фізичне самопочуття та міжособистісні взаємини. Науковці акцентують увагу на необхідності своєчасної психопрофілактики професійного стресу, розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та використання ефективних способів психологічного відновлення.

Питання професійного стресу у педагогічній діяльності, зокрема організаційного стресу сучасного вчителя, розкрито у працях З. Антонової [2]. Дослідниця зазначає, що педагогічна діяльність належить до професій із високим рівнем емоційного навантаження, оскільки передбачає постійну взаємодію з людьми, значну відповідальність за результати професійної діяльності, необхідність швидкого реагування на зміни та підтримання емоційної стабільності у складних професійних ситуаціях. Авторка підкреслює, що організаційний стрес у педагогів може виникати внаслідок надмірного професійного навантаження, високих вимог до професійної компетентності, недостатнього рівня соціальної підтримки, конфліктів у колективі та необхідності адаптації до постійних змін у системі освіти.

Особливу увагу З. Антонова приділяє впливу сучасних кризових умов на психоемоційний стан педагогічних працівників. Умови воєнного стану, дистанційне навчання, інформаційне перенавантаження та постійне емоційне напруження суттєво посилюють прояви професійного стресу, що може призводити до емоційного виснаження, тривожності та професійного вигорання. У зв'язку з цим авторка наголошує на необхідності створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі та впровадження програм психологічної підтримки педагогів.

Особливості професійного стресу викладачів закладів вищої освіти та його вплив на якість професійного життя висвітлено у роботах І. Рябоконт [28]. Дослідниця акцентує увагу на необхідності використання технологій стрес-

менеджменту як засобу підтримки професійної ефективності педагогів. У роботі зазначається, що викладачі закладів вищої освіти часто функціонують в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження, що пов'язане із великим обсягом професійних обов'язків, необхідністю поєднання навчальної, наукової та організаційної діяльності, високою відповідальністю та постійною комунікацією.

І. Рябоконт підкреслює, що тривалий вплив професійного стресу негативно позначається на якості професійного життя викладачів, знижує рівень задоволеності професійною діяльністю, сприяє розвитку емоційного виснаження та погіршує психологічне благополуччя особистості. Саме тому важливого значення набуває впровадження технологій стрес-менеджменту, які спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток адаптивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості та підтримання психологічного здоров'я педагогічних працівників.

Сучасні умови воєнного стану значно посилюють вплив стресогенних чинників на психоемоційний стан особистості. Особливості стресостійкості педагогів в умовах війни досліджувала З. Антонова [3]. Авторка наголошує на зростанні рівня тривожності, емоційного виснаження та психологічної напруги у педагогічних працівників внаслідок тривалого перебування у кризових умовах.

Вплив травматичних подій війни на якість життя українців та їх психоемоційний стан розглянуто у праці Т. Пономаренко [38]. Дослідження демонструє, що воєнний стан супроводжується підвищеним рівнем психологічного виснаження, дезадаптації та хронічного стресу. Авторка наголошує, що тривале перебування в умовах небезпеки, інформаційного перенавантаження, невизначеності майбутнього та постійної емоційної напруги негативно впливає на психологічне благополуччя особистості, знижує рівень життєвої задоволеності та ускладнює процес соціально-психологічної адаптації.

У праці підкреслюється, що травматичні події війни впливають на всі сфери життєдіяльності людини – емоційну, когнітивну, поведінкову та мотиваційну. Серед найбільш поширених наслідків воєнного стресу визначено

підвищений рівень тривожності, емоційну нестабільність, почуття невизначеності, психологічну втому, труднощі концентрації уваги та виснаження адаптаційних ресурсів особистості. Авторка акцентує увагу на тому, що навіть люди, які безпосередньо не перебувають у зоні бойових дій, зазнають значного психоемоційного навантаження через постійний інформаційний вплив, переживання за власну безпеку та безпеку близьких, а також необхідність адаптації до нових умов життя.

Особливу увагу Т. Пономаренко приділяє проблемі хронічного стресу, який формується внаслідок тривалого перебування людини у стані психоемоційного напруження. Авторка зазначає, що хронічний стрес може призводити до розвитку емоційного виснаження, дезадаптивних форм поведінки, погіршення психічного здоров'я та зниження загального рівня психологічної стійкості особистості. У зв'язку з цим важливого значення набуває проблема розвитку адаптивних механізмів подолання стресу, підтримання психологічного благополуччя та формування ефективних копінг-стратегій в умовах війни.

Особливості прояву стресових станів у здобувачів освіти та сучасної молоді в умовах підвищеного соціального напруження досліджувала Г. Дубчак [7]. Отримані результати свідчать про високий рівень психоемоційної напруги та необхідність формування ефективних механізмів психологічної адаптації. Авторка зазначає, що сучасна молодь є особливо вразливою до впливу соціальних та психологічних стресорів через нестабільність життєвих умов, високий рівень невизначеності та необхідність швидкої адаптації до постійних змін.

У дослідженні встановлено, що стресові стани у здобувачів освіти можуть проявлятися через емоційну нестабільність, підвищену тривожність, дратівливість, втому, зниження мотивації до діяльності та труднощі соціальної адаптації. Г. Дубчак наголошує, що тривалий вплив психоемоційного напруження негативно позначається на когнітивних процесах, міжособистісній взаємодії та загальному психологічному благополуччі особистості.

Авторка підкреслює, що важливим чинником подолання стресових станів є розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та конструктивних копінг-стратегій. Формування здатності ефективно реагувати на стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та використовувати адаптивні механізми психологічного захисту сприяє успішній соціально-психологічній адаптації особистості та зниженню негативного впливу стресу на психічне здоров'я.

Проблема подолання професійного стресу та формування психологічних ресурсів особистості розкрита у працях М. Авраменка, М. Корольчука та В. Корольчука [1]. Автори досліджують психологічні стратегії подолання професійного стресу та механізми психологічної адаптації фахівців до складних умов діяльності. У роботі наголошується, що ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від здатності особистості конструктивно реагувати на стресові ситуації, контролювати власний емоційний стан та використовувати адаптивні копінг-стратегії.

Дослідники зазначають, що професійний стрес у сучасних умовах є невід'ємною складовою діяльності фахівців різних професійних сфер, особливо тих, що пов'язані з високим рівнем відповідальності, емоційної напруги та ризику. Тривале перебування у стані психоемоційного навантаження може призводити до емоційного виснаження, професійної дезадаптації, зниження працездатності та погіршення психологічного благополуччя особистості. Саме тому важливого значення набуває проблема розвитку психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини ефективно долати стрес та підтримувати професійну стійкість.

М. Авраменко, М. Корольчук та В. Корольчук підкреслюють, що психологічними ресурсами особистості виступають стресостійкість, емоційна саморегуляція, резильєнтність, здатність до самоконтролю, позитивне мислення та навички конструктивного вирішення проблем. Автори акцентують увагу на тому, що використання адаптивних стратегій подолання стресу сприяє

підтриманню психологічної рівноваги, зниженню рівня тривожності та профілактиці професійного вигорання.

Питання психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів висвітлено у роботі М. Савчина [29], де акцентується увага на важливості психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та формування адаптивних способів реагування на стресові ситуації. Автор зазначає, що професійна діяльність педагогічних працівників супроводжується високим рівнем психоемоційного навантаження, яке зумовлене значною відповідальністю, інтенсивною комунікацією, необхідністю постійного емоційного контролю та високими вимогами до професійної компетентності.

У дослідженні наголошується, що психопрофілактика професійного стресу повинна бути спрямована на збереження психологічного здоров'я працівників освітньої сфери, розвиток їх емоційної стійкості та формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. М. Савчин підкреслює важливість використання методів психологічного розвантаження, розвитку емоційної саморегуляції, підтримання сприятливого психологічного клімату в колективі та організації системи психологічної підтримки педагогів.

Особливого значення, на думку автора, набуває формування адаптивних способів реагування на професійні труднощі, оскільки саме вони забезпечують здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, професійну ефективність та психологічне благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Це є особливо актуальним в умовах сучасних соціальних криз та воєнного стану, коли рівень професійного стресу у педагогічних працівників суттєво зростає.

Роль супервізії як ресурсу психологічної підтримки фахівців допомагаючих професій досліджували О. Карагодіна та О. Байдарова [13]. Автори зазначають, що супервізія сприяє профілактиці емоційного вигорання, зниженню рівня професійного стресу та підвищенню психологічної стійкості особистості.

Отже, аналіз наукової літератури дозволив встановити, що професійний стрес є складним багаторівневим психологічним феноменом, який виникає внаслідок тривалого впливу професійних та соціальних стресогенних чинників і супроводжується психоемоційним напруженням, виснаженням адаптаційних ресурсів, зниженням ефективності діяльності та порушенням психологічного благополуччя особистості. Професійний стрес формується під впливом високої відповідальності, інтенсивної міжособистісної взаємодії, інформаційного перевантаження, дефіциту часу, емоційної включеності у професійну діяльність та необхідності постійного контролю власного емоційного стану.

Встановлено, що особливого загострення проблема професійного стресу набуває в умовах воєнного стану. Війна суттєво трансформує професійне та соціальне середовище людини, посилюючи вплив тривожності, невизначеності, переживання небезпеки, інформаційного тиску та емоційного виснаження. Для викладачів такі умови є особливо складними, оскільки їх професійна діяльність поєднує необхідність забезпечення освітнього процесу із психологічною підтримкою здобувачів освіти, адаптацією до кризових умов функціонування закладів освіти та збереженням власної професійної ефективності.

У результаті теоретичного аналізу визначено, що професійний стрес викладачів в умовах воєнного стану проявляється через підвищений рівень психоемоційного напруження, емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності, тривожність, порушення емоційної стабільності та ризик професійного вигорання. Тривале перебування у стані хронічного стресу негативно впливає на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, знижує рівень психологічної стійкості та ускладнює процес професійної адаптації.

Дослідження наукових підходів до проблеми стресостійкості дозволило встановити, що важливу роль у подоланні негативного впливу професійного стресу відіграють індивідуально-психологічні ресурси особистості, зокрема здатність до саморегуляції, емоційного контролю, адаптивного реагування на складні життєві ситуації та використання ефективних способів психологічного

захисту. У цьому контексті особливого значення набувають копінг-стратегії як механізми подолання стресу, які забезпечують підтримання психологічної рівноваги та професійної ефективності особистості.

Таким чином, професійний стрес викладачів в умовах воєнного стану є актуальною психологічною проблемою сучасності, що потребує комплексного дослідження як його причин, проявів та наслідків, так і механізмів психологічного подолання. Це зумовлює необхідність подальшого аналізу копінг-стратегій особистості як важливого ресурсу адаптації та збереження психологічного благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

1.2. Копінг-стратегії особистості як механізми подолання стресу

У сучасній психологічній науці проблема подолання стресу посідає важливе місце у контексті дослідження адаптаційних можливостей особистості, її психологічної стійкості та здатності ефективно функціонувати в умовах кризових і психотравматичних ситуацій. Постійне зростання рівня психоемоційного навантаження, соціальна нестабільність, інформаційне перенасичення та наслідки воєнного стану актуалізують необхідність вивчення психологічних механізмів, які забезпечують збереження внутрішньої рівноваги та ефективне подолання стресу. Одним із таких механізмів є копінг-стратегії особистості.

Копінг-поведінка відображає сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових способів реагування людини на складні життєві обставини, стресові події та професійні труднощі. Саме копінг-стратегії визначають, яким чином особистість оцінює стресову ситуацію, які ресурси використовує для її подолання та наскільки ефективно адаптується до несприятливих умов. У психологічній літературі копінг розглядається як активний процес взаємодії особистості із середовищем, спрямований на зниження негативного впливу стресу та відновлення психологічного благополуччя.

Особливої актуальності проблема копінг-стратегій набуває в умовах воєнного стану, коли людина змушена функціонувати в ситуації тривалої невизначеності, емоційної напруги та постійного впливу стресогенних чинників. У таких умовах ефективність професійної діяльності значною мірою залежить від здатності особистості використовувати адаптивні способи подолання труднощів, контролювати власний емоційний стан, підтримувати психологічну стійкість та зберігати професійну мотивацію.

Для викладачів проблема копінг-поведінки є особливо важливою, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з високою відповідальністю, емоційною включеністю, необхідністю постійної міжособистісної взаємодії та підтримки здобувачів освіти. Використання адаптивних копінг-стратегій сприяє зниженню рівня професійного стресу, розвитку резильєнтності, профілактиці емоційного вигорання та підтриманню психологічного здоров'я. Водночас домінування дезадаптивних способів реагування може призводити до емоційного виснаження, тривожності, професійної дезадаптації та погіршення ефективності професійної діяльності.

У межах даного підрозділу доцільним є аналіз наукових підходів до розуміння сутності копінг-стратегій, їх класифікацій, психологічних механізмів функціонування та ролі у подоланні стресу, а також визначення особливостей адаптивної копінг-поведінки особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Проблема копінг-поведінки особистості є одним із важливих напрямів сучасної психологічної науки, оскільки саме копінг-стратегії визначають особливості реагування людини на стресові ситуації, рівень її психологічної адаптації та здатність долати життєві труднощі. У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного перенавантаження та постійного психоемоційного напруження проблема формування ефективних способів подолання стресу набуває особливої актуальності. Копінг-поведінка розглядається як важливий механізм психологічного захисту та адаптації, що

забезпечує підтримання емоційної рівноваги, психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в складних життєвих обставинах.

Теоретичні підходи до визначення сутності копінг-стратегій, їх структури та психологічного значення висвітлено у працях Л. Карамушки та Ю. Снігур, В. Пілецького, О. Ткачишиної, З. Шайхлісламова та В. Горбенка [15; 26; 33; 34].

У своїх дослідженнях науковці наголошують, що копінг-стратегії являють собою сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових способів реагування особистості на стресові ситуації. Їх основною функцією є подолання або зниження негативного впливу стресу, адаптація до несприятливих умов середовища та збереження психологічного благополуччя людини. Автори підкреслюють, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її стресостійкості, життєвого досвіду, сформованості навичок саморегуляції та здатності конструктивно оцінювати проблемні ситуації.

Л. Карамушка та Ю. Снігур особливу увагу приділяють класифікації копінг-стратегій та їх значенню для психологічного здоров'я особистості й організації. Дослідниці зазначають, що адаптивні копінг-стратегії сприяють підтриманню психологічної рівноваги, професійної ефективності та продуктивної взаємодії в колективі, тоді як дезадаптивні форми копінг-поведінки можуть призводити до емоційного виснаження, конфліктності та професійної дезадаптації.

В. Пілецький розглядає копінг-стратегії як динамічну систему поведінкових реакцій, спрямованих на подолання стресових ситуацій та адаптацію до змінних умов життєдіяльності. Автор наголошує, що копінг-поведінка може мати як конструктивний, так і деструктивний характер залежно від особливостей реагування особистості на стрес.

О. Ткачишина підкреслює важливу роль особистісного потенціалу у формуванні конструктивних копінг-стратегій. На думку дослідниці, розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, емоційної стійкості, самоконтролю та

позитивного мислення сприяє ефективному подоланню труднощів та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

З. Шайхлісламов та В. Горбенко акцентують увагу на різноманітності теоретичних підходів до розуміння копінг-стратегій та їх ролі у процесі психологічної адаптації. Автори зазначають, що копінг-поведінка є важливим механізмом взаємодії особистості із середовищем та забезпечує можливість ефективного реагування на кризові ситуації, професійні труднощі та психоемоційне навантаження.

У сучасних психологічних дослідженнях копінг розглядається як система когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій та збереження психологічного благополуччя. Копінг-поведінка забезпечує адаптацію людини до складних життєвих обставин, допомагає підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та сприяє ефективному функціонуванню в умовах психоемоційного навантаження. У науковій літературі копінг визначається як активний процес взаємодії особистості зі стресовою ситуацією, у межах якого людина оцінює складність проблеми, власні ресурси та обирає відповідні способи реагування.

Особливості копінг-поведінки у контексті сучасних психологічних досліджень аналізували В. Шебанова та Г. Діденко [36]. Дослідниці наголошують, що копінг-поведінка є складною багаторівневою системою психологічної регуляції, яка включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Авторки зазначають, що вибір копінг-стратегій залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, специфіки стресової ситуації, рівня стресостійкості та попереднього життєвого досвіду.

У своїх працях В. Шебанова та Г. Діденко підкреслюють, що копінг-поведінка може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Адаптивні копінг-стратегії сприяють конструктивному вирішенню проблем, емоційній стабілізації та збереженню психологічного благополуччя особистості. Водночас дезадаптивні способи реагування, зокрема уникнення проблем, емоційне

дистанціювання чи заперечення ситуації, можуть посилювати психоемоційне напруження та ускладнювати процес психологічної адаптації.

Важливе значення для розвитку теорії копіngu мають праці А. Billings та R. Moos, у яких розглянуто роль копіng-реакцій та соціальних ресурсів у послабленні негативного впливу життєвих стресових подій [36]. Дослідники акцентують увагу на тому, що ефективність подолання стресу значною мірою залежить не лише від індивідуальних особливостей особистості, але й від рівня соціальної підтримки та доступності зовнішніх ресурсів допомоги.

А. Billings та R. Moos зазначають, що соціальне оточення, підтримка з боку близьких людей, колег та професійного середовища можуть суттєво знижувати негативний вплив стресових подій на психологічний стан людини. Автори підкреслюють, що використання конструктивних копіng-стратегій у поєднанні із соціальною підтримкою сприяє кращій психологічній адаптації, зменшенню рівня тривожності та підвищенню психологічної стійкості особистості.

Копіng-стратегії виступають важливим механізмом психологічної адаптації особистості до складних життєвих обставин та забезпечують регуляцію емоційного стану, поведінки та професійної діяльності. Питання ролі копіngu у розвитку стресостійкості особистості висвітлено у праці Д. Замерзляк [9]. Авторка наголошує, що копіng-поведінка є важливим чинником підтримання психологічної рівноваги та ефективного функціонування особистості в умовах стресу.

У дослідженні підкреслюється, що розвиток стресостійкості безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини використовувати конструктивні копіng-стратегії, адекватно оцінювати складні життєві ситуації та мобілізувати внутрішні ресурси для їх подолання. Д. Замерзляк зазначає, що адаптивні копіng-стратегії сприяють формуванню психологічної гнучкості, емоційної стійкості та здатності особистості ефективно адаптуватися до кризових умов життєдіяльності.

Особливого значення копіng-поведінка набуває в умовах тривалого психоемоційного навантаження та кризових ситуацій, коли ефективність

професійної діяльності та психологічне благополуччя людини значною мірою залежать від рівня сформованості навичок саморегуляції, емоційного контролю та конструктивного реагування на стресові ситуації.

Особливості копінг-стратегій як механізму саморегуляції особистості розкрито у працях Л. Степаненко, В. Каламаж, Є. Тимошук, А. Краснопір та Г. Дорошук [32; 10; 11]. У своїх дослідженнях автори розглядають копінг-стратегії як важливий інструмент психологічної саморегуляції, що забезпечує здатність особистості підтримувати емоційну стабільність, контролювати власні поведінкові реакції та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Л. Степаненко акцентує увагу на взаємозв'язку копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту особистості. Авторка зазначає, що копінг-поведінка є більш усвідомленим способом реагування на стресові ситуації порівняно із психологічними захистами, оскільки передбачає активну оцінку ситуації, аналіз власних ресурсів та вибір способів подолання труднощів. У дослідженні наголошується, що ефективна саморегуляція особистості можлива за умови використання адаптивних копінг-стратегій, які сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження та підтриманню психологічного благополуччя.

В. Каламаж, Є. Тимошук, А. Краснопір та Г. Дорошук розглядають копінг-стратегії у контексті саморегуляції навчальної діяльності студентів. Автори підкреслюють, що копінг-поведінка є важливим чинником успішної адаптації особистості до умов навчальної та професійної діяльності, оскільки дозволяє ефективно долати труднощі, управляти емоційним станом та підтримувати мотивацію до діяльності.

У дослідженнях наголошується, що конструктивні копінг-стратегії сприяють розвитку відповідальності, самоконтролю, психологічної гнучкості та здатності особистості до продуктивного вирішення проблемних ситуацій. Використання таких стратегій забезпечує ефективне управління поведінкою, емоційними реакціями та когнітивними процесами в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Автори також підкреслюють, що копінг-стратегії є важливим компонентом особистісного розвитку та психологічної адаптації. Вони дозволяють людині підтримувати внутрішню психологічну рівновагу, долати негативні емоційні переживання та зберігати ефективність діяльності навіть у складних життєвих обставинах. Натомість недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції та використання дезадаптивних копінг-стратегій можуть призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та порушення психологічного благополуччя особистості.

Особливого значення проблема саморегуляції та копінг-поведінки набуває в умовах сучасних соціальних криз та воєнного стану, коли рівень психоемоційного навантаження суттєво зростає. За таких умов здатність особистості використовувати конструктивні копінг-стратегії виступає важливим ресурсом підтримання психологічної стійкості, професійної ефективності та успішної адаптації до складних умов життєдіяльності.

Дослідники зазначають, що ефективність копінг-стратегій значною мірою залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів, здатності до емоційного контролю, рефлексії, саморегуляції та конструктивного вирішення проблем.

Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу досліджувала В. Байдик [5]. Авторка наголошує, що адаптивні копінг-стратегії сприяють підтриманню професійної ефективності, психологічної стійкості та профілактиці емоційного виснаження.

Проблему професійного вигорання педагогів та шляхи його попередження розглядали М. Бутиріна та А. Новолаєв [6]. Дослідники акцентують увагу на важливості формування конструктивних способів подолання професійного стресу та розвитку психологічної стійкості педагогічних працівників.

Соціально-психологічні детермінанти професійного вигорання у різних сферах діяльності аналізувала Л. Калініна [12].

Особливості копінг-стратегій у студентської молоді досліджували О. Камінська та В. Пічурін [14; 27]. Отримані результати свідчать про зв'язок між

адаптивними копінг-стратегіями та успішністю професійної адаптації особистості.

Проблема професійного вигорання працівників освітніх організацій та роль копінг-стратегій у його профілактиці висвітлена у працях С. Максименка, Л. Карамушки та Т. Зайчикової [23; 31]. Автори зазначають, що конструктивні копінг-стратегії сприяють збереженню психологічного здоров'я, професійної мотивації та ефективності діяльності педагогів.

Особливості психологічної підготовки фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій досліджував В. Лефтеров [22]. Дослідник підкреслює значення розвитку навичок саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивного реагування на стресові ситуації.

Психологічний аналіз копінг-стратегій в умовах стресу представлено у праці І. Мартиненко [24], де копінг-поведінка розглядається як важливий ресурс адаптації та підтримання психологічного благополуччя особистості.

Психологічний аналіз копінг-стратегій в умовах стресу представлено у праці І. Мартиненко [24], де копінг-поведінка розглядається як важливий ресурс адаптації та підтримання психологічного благополуччя особистості. Авторка акцентує увагу на тому, що вибір копінг-стратегій безпосередньо залежить від індивідуально-психологічних особливостей людини, рівня її емоційної стійкості, попереднього життєвого досвіду, сформованості навичок саморегуляції та здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

У дослідженні наголошується, що копінг-стратегії виконують не лише адаптаційну функцію, але й забезпечують збереження внутрішньої психологічної рівноваги особистості в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Конструктивні способи подолання стресу сприяють зниженню рівня тривожності, емоційної напруги та виснаження, допомагають особистості підтримувати відчуття контролю над ситуацією та ефективно організовувати власну поведінку. Натомість домінування дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем, емоційне відсторонення чи пасивність, може призводити

до посилення психоемоційного виснаження, розвитку хронічного стресу та погіршення психологічного стану особистості.

Особливу увагу І. Мартиненко приділяє ролі копінг-поведінки у професійній діяльності людини, оскільки саме професійне середовище часто виступає джерелом інтенсивного стресового навантаження. Авторка зазначає, що ефективне використання адаптивних копінг-стратегій сприяє підвищенню професійної стійкості, розвитку резильєнтності та профілактиці емоційного вигорання. У контексті сучасних кризових умов копінг-поведінка розглядається як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості підтримувати професійну ефективність, емоційну стабільність та психологічне здоров'я навіть у ситуаціях тривалого стресу та невизначеності.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що професійний стрес є складним багатокomпонентним психологічним феноменом, який виникає внаслідок тривалого впливу професійних, соціальних та особистісних стресогенних чинників. Професійний стрес супроводжується психоемоційним напруженням, зниженням адаптаційних можливостей організму, емоційним виснаженням та негативно впливає на ефективність професійної діяльності й психологічне благополуччя особистості.

З'ясовано, що особливої актуальності проблема професійного стресу набуває в умовах воєнного стану, коли людина змушена функціонувати в ситуації постійної небезпеки, невизначеності, інформаційного перенавантаження та емоційної нестабільності. Встановлено, що викладачі належать до категорії фахівців, професійна діяльність яких характеризується високою емоційною включеністю, інтенсивною міжособистісною взаємодією та значним рівнем відповідальності, що підвищує ризик розвитку хронічного професійного стресу та емоційного вигорання.

У процесі аналізу наукових підходів до проблеми стресостійкості визначено, що важливу роль у подоланні негативного впливу професійного

стресу відіграють індивідуально-психологічні ресурси особистості, зокрема емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, адаптивність, резильєнтність та конструктивне реагування на складні життєві обставини. Стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах психоемоційного навантаження та кризових ситуацій.

Теоретичний аналіз проблеми копінг-поведінки дозволив встановити, що копінг-стратегії є важливим психологічним механізмом подолання стресу та адаптації особистості до несприятливих умов життєдіяльності. Копінг-стратегії охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові способи реагування людини на стресові ситуації та визначають рівень її психологічної адаптації й професійної ефективності. Встановлено, що адаптивні копінг-стратегії сприяють зниженню рівня тривожності, підтриманню емоційної рівноваги, розвитку резильєнтності та профілактиці професійного вигорання, тоді як дезадаптивні форми копіngu можуть посилювати психоемоційне виснаження та ускладнювати процес професійної адаптації.

З'ясовано, що ефективність копінг-поведінки значною мірою залежить від рівня розвитку особистісного потенціалу, навичок саморегуляції, соціальної підтримки та здатності особистості до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Для викладачів в умовах воєнного стану особливого значення набувають такі копінг-стратегії, як пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка ситуації, планування вирішення проблем та емоційна саморегуляція.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що проблема копінг-стратегій викладачів як засобу подолання професійного стресу в умовах воєнного стану є актуальною та потребує подальшого емпіричного дослідження. Це зумовлює необхідність вивчення особливостей копінг-поведінки викладачів, рівня їх професійного стресу, тривожності та психологічної стійкості, що стане предметом наступного розділу дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження копінг-стратегій викладачів як засобу подолання професійного стресу в умовах воєнного стану є важливим етапом наукового аналізу проблеми психологічної адаптації особистості до кризових умов професійної діяльності. Необхідність проведення такого дослідження зумовлена зростанням рівня психоемоційного навантаження на педагогічних працівників, посиленням проявів тривожності, емоційного виснаження та професійного стресу в умовах війни.

Сучасні умови функціонування системи освіти характеризуються високим рівнем невизначеності, зміною організації освітнього процесу, необхідністю адаптації до дистанційного та змішаного навчання, інформаційним перенавантаженням і постійним емоційним напруженням. За таких умов особливого значення набуває дослідження індивідуально-психологічних механізмів подолання стресу, серед яких провідне місце займають копінг-стратегії особистості. Саме вони визначають характер реагування людини на складні життєві обставини, рівень її психологічної стійкості, здатність підтримувати професійну ефективність та емоційну рівновагу.

Організація емпіричного дослідження передбачала визначення мети, завдань, вибірки дослідження, добір психодіагностичного інструментарію та методів математико-статистичної обробки отриманих результатів. Особлива увага приділялася підбору валідних та надійних психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно дослідити особливості копінг-поведінки викладачів, рівень професійного стресу, тривожності, резильєнтності та емоційного виснаження.

У межах емпіричного дослідження важливим є не лише виявлення домінуючих копінг-стратегій у викладачів, але й встановлення взаємозв'язку між

способами подолання стресу та показниками психологічного благополуччя особистості. Це дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми професійної адаптації викладачів в умовах воєнного стану та визначити напрями психологічної підтримки й профілактики професійного вигорання.

Отже, емпіричне дослідження спрямоване на комплексне вивчення особливостей копінг-стратегій викладачів у контексті подолання професійного стресу та визначення психологічних ресурсів, що забезпечують підтримання професійної стійкості й психологічного благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

З метою визначення рівня професійного стресу у викладачів було використано Шкалу професійного стресу, яка спрямована на виявлення ступеня психоемоційного напруження, пов'язаного з професійною діяльністю. Методика дозволяє оцінити рівень впливу професійних навантажень на емоційний стан, працездатність та психологічне благополуччя особистості.

Шкала професійного стресу охоплює показники, пов'язані з емоційним виснаженням, перевтомою, напруженням, труднощами професійної адаптації, переживанням тривожності, зниженням професійної мотивації та психологічним дискомфортом. Високі показники професійного стресу можуть свідчити про ризик розвитку професійного вигорання, емоційної дезадаптації та погіршення психічного здоров'я.

Використання даної методики у дослідженні є доцільним з огляду на специфіку професійної діяльності викладачів в умовах воєнного стану, яка супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, постійною напругою, інформаційним перенавантаженням та необхідністю адаптації до кризових умов освітнього процесу. Результати дослідження за цією методикою дозволяють визначити рівень професійного стресу викладачів та встановити його взаємозв'язок із особливостями копінг-поведінки особистості.

Для дослідження рівня резильєнтності викладачів було використано методику CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale), розроблену К. Коннор та Дж. Девідсоном. Дана методика призначена для оцінки психологічної стійкості

особистості, її здатності адаптуватися до складних життєвих обставин, долати стресові ситуації та відновлювати психологічну рівновагу після негативних подій.

Резильєнтність розглядається як важливий психологічний ресурс особистості, що забезпечує ефективне функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, невизначеності та кризових ситуацій. Методика CD-RISC дозволяє визначити рівень внутрішньої стійкості, оптимізму, здатності контролювати власні емоції, швидко адаптуватися до змін та підтримувати психологічне благополуччя в умовах стресу.

Особливої актуальності дослідження резильєнтності набуває в умовах воєнного стану, коли викладачі змушені працювати в ситуації постійної тривожності, інформаційного перевантаження, емоційної напруги та соціальної нестабільності. Високий рівень резильєнтності сприяє використанню адаптивних копінг-стратегій, зниженню негативного впливу професійного стресу та підтриманню професійної ефективності особистості.

Використання методики CD-RISC у межах даного дослідження дозволяє оцінити рівень психологічної стійкості викладачів, визначити їх адаптаційний потенціал та встановити взаємозв'язок між резильєнтністю, копінг-стратегіями та рівнем професійного стресу.

З метою дослідження рівня професійного вигорання викладачів було використано методику діагностики синдрому професійного вигорання, спрямовану на виявлення проявів емоційного виснаження, професійної дезадаптації та зниження професійної мотивації особистості.

Синдром професійного вигорання розглядається як наслідок тривалого впливу професійного стресу та хронічного психоемоційного перевантаження. Він проявляється через емоційне виснаження, втрату професійного інтересу, підвищену дратівливість, психологічну втому, зниження ефективності діяльності та негативне ставлення до професійних обов'язків. У професійній діяльності викладачів ризик розвитку професійного вигорання є особливо

високим через значну емоційну включеність, інтенсивну міжособистісну взаємодію та постійне психоемоційне навантаження.

В умовах воєнного стану проблема професійного вигорання набуває особливої гостроти, оскільки до професійних труднощів додаються переживання небезпеки, емоційна нестабільність, тривожність та необхідність функціонування в умовах постійного стресу. Тривале перебування у стані психоемоційного напруження може призводити до виснаження психологічних ресурсів особистості та погіршення психологічного благополуччя.

Використання методики діагностики професійного вигорання у межах дослідження дозволяє визначити рівень емоційного виснаження викладачів, особливості їх професійної дезадаптації та встановити взаємозв'язок між професійним вигоранням, копінг-стратегіями, рівнем професійного стресу та резильєнтності особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій викладачів

Для дослідження особливостей копінг-поведінки викладачів в умовах професійного стресу було використано методику Brief COPE, яка дозволила визначити домінуючі способи подолання стресових ситуацій та оцінити рівень використання адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що найбільш поширеними серед викладачів є адаптивні копінг-стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та емоційну саморегуляцію. Детальні результати подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1. Рівень прояву копінг-стратегій викладачів за методикою Brief COPE (%)

Копінг-стратегія	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Активне подолання проблеми	48%	39%	13%
Планування	44%	42%	14%
Пошук емоційної підтримки	52%	33%	15%

Пошук інструментальної підтримки	41%	45%	14%
Позитивне переосмислення	46%	37%	17%
Прийняття ситуації	49%	35%	16%
Гумор	32%	41%	27%
Релігійна підтримка	38%	29%	33%
Емоційне реагування	36%	40%	24%
Самозвинувачення	29%	43%	28%
Уникнення проблем	24%	46%	30%
Заперечення	18%	39%	43%

Отримані результати свідчать про те, що більшість викладачів використовують переважно конструктивні способи подолання професійного стресу. Зокрема, високі показники за шкалами «Пошук емоційної підтримки» (52%), «Прийняття ситуації» (49%) та «Активне подолання проблеми» (48%) свідчать про прагнення респондентів до конструктивного вирішення труднощів, звернення по підтримку до оточення та здатність адаптуватися до складних умов професійної діяльності.

Високий рівень прояву стратегії «Планування» (44%) демонструє, що значна частина викладачів намагається раціонально аналізувати проблемні ситуації, прогнозувати подальші дії та шукати ефективні способи подолання стресу. Такі результати свідчать про достатній рівень самоконтролю та організованості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Показники за шкалою «Позитивне переосмислення» (46%) вказують на здатність респондентів знаходити позитивний зміст навіть у складних життєвих обставинах, що є важливим ресурсом психологічної стійкості в умовах воєнного стану. Використання цієї копінг-стратегії сприяє зниженню рівня тривожності, підтриманню емоційної рівноваги та розвитку резильєнтності особистості.

Водночас у частини викладачів виявлено середній та високий рівень використання дезадаптивних копінг-стратегій. Так, стратегія «Самозвинувачення» має високий рівень у 29% респондентів, а «Уникнення проблем» – у 24%. Це може свідчити про схильність окремих викладачів до емоційного виснаження, внутрішньої напруги, переживання безпорадності та уникнення активного вирішення проблемних ситуацій.

Низькі показники за шкалою «Заперечення» (43%) свідчать про те, що більшість викладачів адекватно сприймають складність ситуації та не схильні ігнорувати наявні труднощі. Це є позитивним показником психологічної адаптації в умовах тривалого стресу.

Отже, результати дослідження за методикою Brief COPE свідчать про переважання у викладачів адаптивних копінг-стратегій, спрямованих на конструктивне подолання професійного стресу. Водночас наявність окремих дезадаптивних форм копінг-поведінки вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та ефективного подолання психоемоційного навантаження в умовах воєнного стану.

Для визначення рівня професійного стресу у викладачів в умовах воєнного стану було використано шкалу професійного стресу, яка дозволила оцінити ступінь психоемоційного напруження, професійної перевтоми та рівень психологічного дискомфорту, пов'язаного з професійною діяльністю.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що значна частина викладачів демонструє підвищений рівень професійного стресу, що зумовлено специфікою професійної діяльності в умовах воєнного стану, постійним емоційним напруженням, інформаційним перевантаженням та необхідністю адаптації до кризових умов освітнього процесу. Детальні результати подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Рівень професійного стресу у викладачів (%)

Рівень професійного стресу	Кількість респондентів	Відсоток
Високий рівень	21	35%
Середній рівень	29	48%
Низький рівень	10	17%

Отримані результати свідчать про те, що для більшості викладачів характерний середній рівень професійного стресу (48%). Такі показники вказують на наявність постійного психоемоційного навантаження, яке

супроводжується втомуою, емоційною напругою, підвищеною відповідальністю та необхідністю постійної адаптації до змінних умов професійної діяльності. Водночас респонденти цієї групи загалом зберігають здатність контролювати власний емоційний стан та підтримувати професійну ефективність.

Високий рівень професійного стресу було виявлено у 35% викладачів. Це свідчить про значний рівень психоемоційного виснаження, перевтоми, внутрішньої напруги та труднощів психологічної адаптації до умов воєнного стану. Для таких респондентів характерними можуть бути емоційна нестабільність, підвищена тривожність, дратівливість, відчуття хронічної втоми, зниження професійної мотивації та ризик розвитку професійного вигорання. Високі показники професійного стресу також можуть негативно впливати на якість професійної діяльності, міжособистісну взаємодію та загальне психологічне благополуччя особистості.

Низький рівень професійного стресу виявлено у 17% досліджуваних. Такі результати свідчать про достатній рівень психологічної стійкості, ефективне використання адаптивних копінг-стратегій, здатність до емоційної саморегуляції та конструктивного подолання труднощів. Викладачі з низьким рівнем професійного стресу характеризуються більшою впевненістю у власних можливостях, стабільністю емоційного стану та кращою адаптацією до кризових умов професійної діяльності.

Загалом результати дослідження свідчать про високий рівень психоемоційного навантаження у викладачів в умовах воєнного стану. Отримані дані підтверджують необхідність психологічної підтримки педагогічних працівників, розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій як засобу подолання професійного стресу.

Для визначення рівня резильєнтності викладачів в умовах воєнного стану було використано методику CD-RISC (Connor–Davidson Resilience Scale), яка дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій,

долати труднощі, підтримувати емоційну стабільність та зберігати психологічне благополуччя в умовах психоемоційного навантаження.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що більшість викладачів характеризуються середнім рівнем резильєнтності, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу та здатності функціонувати в умовах професійного стресу. Водночас у частини респондентів виявлено високий рівень психологічної стійкості, тоді як окремі викладачі демонструють недостатній рівень резильєнтності та потребують додаткової психологічної підтримки. Детальні результати подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3. Рівень резильєнтності викладачів за методикою CD-RISC (%)

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток
Високий рівень	18	30%
Середній рівень	31	52%
Низький рівень	11	18%

Отримані результати свідчать про те, що для більшості викладачів характерний середній рівень резильєнтності (52%). Це вказує на відносно сформовану здатність адаптуватися до складних життєвих та професійних обставин, підтримувати емоційну рівновагу та долати стресові ситуації. Такі респонденти загалом демонструють достатній рівень самоконтролю, психологічної гнучкості та здатності мобілізувати внутрішні ресурси в умовах психоемоційного навантаження.

Високий рівень резильєнтності було виявлено у 30% викладачів. Для цих респондентів характерними є високий рівень психологічної стійкості, оптимізм, здатність швидко адаптуватися до змін, конструктивно реагувати на труднощі та підтримувати професійну ефективність навіть у кризових умовах. Такі викладачі частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, ефективніше контролюють власний емоційний стан та демонструють нижчий рівень професійного стресу й емоційного виснаження.

Низький рівень резильєнтності виявлено у 18% респондентів. Це свідчить про недостатню здатність до психологічної адаптації в умовах тривалого стресу, схильність до емоційного виснаження, підвищеної тривожності та труднощів у подоланні кризових ситуацій. Для таких викладачів характерними можуть бути відчуття безпорадності, зниження мотивації, емоційна нестабільність та труднощі у підтриманні професійної продуктивності в умовах воєнного стану.

Загалом результати дослідження демонструють, що резильєнтність є важливим психологічним ресурсом викладачів, який забезпечує підтримання емоційної стабільності, професійної ефективності та психологічного благополуччя в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Отримані дані підтверджують важливість розвитку психологічної стійкості, навичок саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій як чинників подолання професійного стресу в умовах воєнного стану.

З метою визначення рівня професійного вигорання у викладачів в умовах воєнного стану було проведено дослідження синдрому професійного вигорання, який проявляється через емоційне виснаження, зниження професійної мотивації, психоемоційну втому та професійну дезадаптацію.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що значна частина викладачів демонструє середній та високий рівні професійного вигорання, що свідчить про негативний вплив тривалого психоемоційного навантаження, характерного для професійної діяльності в умовах воєнного стану. Детальні результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4. Рівень професійного вигорання викладачів (%)

Рівень професійного вигорання	Кількість респондентів	Відсоток
Високий рівень	19	32%
Середній рівень	30	50%
Низький рівень	11	18%

Отримані результати свідчать про те, що у половини досліджуваних викладачів (50%) виявлено середній рівень професійного вигорання. Це свідчить

про наявність помірного психоемоційного виснаження, періодичного відчуття втоми, зниження емоційної активності та накопичення психологічної напруги. Водночас респонденти цієї групи загалом зберігають здатність ефективно виконувати професійні обов'язки та контролювати власний емоційний стан.

Високий рівень професійного вигорання виявлено у 32% викладачів. Такі результати свідчать про значне емоційне виснаження, втрату професійної мотивації, психологічну перевтому та труднощі професійної адаптації. Для респондентів із високим рівнем вигорання характерними є емоційна нестабільність, підвищена дратівливість, зниження задоволеності професійною діяльністю, відчуття внутрішнього виснаження та професійної безпорадності. В умовах воєнного стану подібні прояви можуть посилюватися через постійне психоемоційне напруження, переживання небезпеки та необхідність функціонування в умовах хронічного стресу.

Низький рівень професійного вигорання встановлено у 18% респондентів. Такі викладачі характеризуються достатнім рівнем психологічної стійкості, емоційної врівноваженості, здатністю до саморегуляції та ефективного подолання професійних труднощів. Вони демонструють вищий рівень професійної мотивації, позитивне ставлення до професійної діяльності та краще адаптуються до кризових умов.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що професійне вигорання є поширеним явищем серед викладачів в умовах воєнного стану. Високий рівень психоемоційного навантаження, постійна напруга, інформаційне перевантаження та необхідність швидкої адаптації до змін освітнього процесу негативно впливають на психологічне благополуччя педагогічних працівників. Отримані результати підтверджують необхідність психологічної підтримки викладачів, розвитку адаптивних копінг-стратегій, навичок емоційної саморегуляції та програм профілактики професійного вигорання.

З метою визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями викладачів, рівнем професійного стресу, резильєнтністю та професійним вигоранням було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції

Спірмена (ρ). Аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками та визначити психологічні чинники, що впливають на особливості подолання професійного стресу в умовах воєнного стану.

У результаті дослідження встановлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків. Детальні результати подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5. Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій, професійного стресу, резильєнтності та професійного вигорання

Показники	ρ Спірмена	Рівень значущості
Професійний стрес – професійне вигорання	0,71	$p \leq 0,01$
Професійний стрес – резильєнтність	-0,63	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – активне подолання проблеми	0,58	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – позитивне переосмислення	0,54	$p \leq 0,01$
Резильєнтність – пошук емоційної підтримки	0,46	$p \leq 0,05$
Професійне вигорання – уникнення проблем	0,61	$p \leq 0,01$
Професійне вигорання – самозвинувачення	0,57	$p \leq 0,01$
Професійний стрес – уникнення проблем	0,52	$p \leq 0,01$
Професійний стрес – активне подолання проблеми	-0,49	$p \leq 0,05$
Професійне вигорання – резильєнтність	-0,66	$p \leq 0,01$

У результаті кореляційного аналізу встановлено сильний прямий зв'язок між професійним стресом та професійним вигоранням ($\rho=0,71$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що зростання рівня професійного стресу супроводжується посиленням проявів емоційного виснаження, психологічної перевтоми та професійної дезадаптації викладачів. Отримані результати підтверджують негативний вплив тривалого психоемоційного навантаження на психологічне благополуччя педагогічних працівників.

Виявлено обернений статистично значущий зв'язок між професійним стресом та резильєнтністю ($\rho=-0,63$ при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості сприяє зниженню рівня професійного стресу та підвищує здатність викладачів ефективно адаптуватися до складних умов професійної діяльності.

Установлено прямі зв'язки між резильєнтністю та адаптивними копінг-стратегіями, зокрема «активним подоланням проблеми» ($\rho=0,58$ при $p\leq 0,01$), «позитивним переосмисленням» ($\rho=0,54$ при $p\leq 0,01$) та «пошуком емоційної підтримки» ($\rho=0,46$ при $p\leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що психологічно стійкі викладачі частіше використовують конструктивні способи подолання стресу, спрямовані на вирішення проблеми, підтримання емоційної рівноваги та активну взаємодію із соціальним оточенням.

Водночас встановлено прямі кореляційні зв'язки між професійним вигоранням та дезадаптивними копінг-стратегіями, а саме «уникненням проблем» ($\rho=0,61$ при $p\leq 0,01$) та «самозвинуваченням» ($\rho=0,57$ при $p\leq 0,01$). Це свідчить про те, що схильність до пасивного реагування на труднощі, уникнення вирішення проблемних ситуацій та негативного самосприйняття сприяє розвитку емоційного виснаження та професійної дезадаптації.

Обернений зв'язок між професійним вигоранням та резильєнтністю ($\rho=-0,66$ при $p\leq 0,01$) підтверджує, що високий рівень психологічної стійкості виступає важливим ресурсом профілактики професійного вигорання. Респонденти з високою резильєнтністю демонструють кращу здатність до емоційної саморегуляції, конструктивного подолання стресових ситуацій та підтримання професійної ефективності.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують взаємозв'язок між особливостями копінг-поведінки викладачів, рівнем професійного стресу, резильєнтністю та професійним вигоранням. Отримані дані свідчать про важливу роль адаптивних копінг-стратегій і психологічної стійкості у подоланні професійного стресу та збереженні психологічного благополуччя викладачів в умовах воєнного стану.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено особливості копінг-стратегій викладачів як засобу подолання професійного стресу в умовах воєнного стану. Організація дослідження та використання

комплексу психодіагностичних методик дозволили комплексно проаналізувати рівень професійного стресу, особливості копінг-поведінки, рівень резильєнтності та прояви професійного вигорання у викладачів.

Результати дослідження за методикою Brief COPE свідчать про переважання у викладачів адаптивних копінг-стратегій, зокрема активного подолання проблем, планування, позитивного переосмислення ситуації та пошуку емоційної підтримки. Встановлено, що більшість респондентів прагнуть конструктивно вирішувати проблемні ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та використовувати соціальні ресурси для подолання професійного стресу. Водночас у частини викладачів виявлено тенденцію до використання дезадаптивних копінг-стратегій, таких як уникнення проблем та самозвинувачення, що може негативно впливати на їх психологічне благополуччя та професійну ефективність.

У процесі дослідження професійного стресу встановлено, що значна частина викладачів демонструє середній та високий рівень психоемоційного напруження. Отримані результати свідчать про високий рівень психологічного навантаження, зумовлений специфікою професійної діяльності в умовах воєнного стану, постійною емоційною напругою, інформаційним перевантаженням та необхідністю адаптації до кризових умов освітнього процесу.

Дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC дозволило встановити, що більшість викладачів характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу та здатності підтримувати професійну ефективність в умовах стресу. Водночас частина респондентів продемонструвала низький рівень резильєнтності, що може ускладнювати процес психологічної адаптації та підвищувати ризик емоційного виснаження.

Результати дослідження професійного вигорання свідчать про поширеність проявів емоційного виснаження серед викладачів. Встановлено, що значна частина респондентів має середній та високий рівень професійного

вигорання, що проявляється у психологічній перевтомі, зниженні професійної мотивації, емоційній нестабільності та труднощах професійної адаптації.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено, що професійний стрес має прямий зв'язок із професійним вигоранням та дезадаптивними копінг-стратегіями, а резильєнтність – із адаптивними способами подолання стресу. Отримані результати підтверджують, що високий рівень психологічної стійкості та використання конструктивних копінг-стратегій сприяють зниженню рівня професійного стресу й емоційного виснаження.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують важливу роль копінг-стратегій у подоланні професійного стресу викладачів в умовах воєнного стану. Адаптивні копінг-стратегії та високий рівень резильєнтності виступають важливими психологічними ресурсами підтримання професійної ефективності, емоційної стабільності та психологічного благополуччя особистості. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки викладачів, профілактики професійного вигорання та розвитку навичок стресостійкості в умовах кризових ситуацій.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження проблеми копінг-стратегій викладачів як засобу подолання професійного стресу в умовах воєнного стану було досягнуто поставленої мети та виконано основні завдання дослідження.

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що професійний стрес є складним психологічним феноменом, який виникає внаслідок тривалого впливу професійних та соціальних стресогенних чинників і супроводжується психоемоційним напруженням, емоційним виснаженням, зниженням професійної мотивації та порушенням психологічного благополуччя особистості. Визначено, що в умовах воєнного стану проблема професійного стресу набуває особливої актуальності через посилення тривожності, невизначеності, інформаційного перевантаження та необхідності функціонування в умовах постійного психоемоційного навантаження.

З'ясовано, що професійна діяльність викладачів характеризується високою емоційною включеністю, відповідальністю та інтенсивною міжособистісною взаємодією, що підвищує ризик розвитку професійного стресу та емоційного вигорання. Встановлено, що важливим психологічним ресурсом подолання професійного стресу виступають копінг-стратегії особистості, які визначають особливості реагування людини на стресові ситуації та забезпечують процес психологічної адаптації.

У процесі дослідження встановлено, що адаптивні копінг-стратегії, зокрема активне подолання проблем, позитивне переосмислення ситуації, планування та пошук соціальної підтримки, сприяють підтриманню психологічної стійкості, емоційної рівноваги та професійної ефективності особистості. Натомість дезадаптивні форми копінг-поведінки, такі як уникнення проблем, самозвинувачення та емоційне дистанціювання, можуть посилювати психоемоційне виснаження та негативно впливати на процес професійної адаптації.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що для більшості викладачів характерний середній та високий рівень професійного стресу, що проявляється у психоемоційному напруженні, емоційній втомі та труднощах психологічної адаптації до умов воєнного стану. Водночас встановлено переважання адаптивних копінг-стратегій, що свідчить про прагнення викладачів конструктивно долати професійні труднощі та підтримувати власне психологічне благополуччя.

Дослідження рівня резильєнтності показало, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості та здатністю адаптуватися до складних життєвих обставин. Водночас частина викладачів демонструє недостатній рівень резильєнтності, що підвищує ризик емоційного виснаження та професійного вигорання.

Встановлено, що професійне вигорання є поширеним явищем серед викладачів в умовах воєнного стану та проявляється через емоційне виснаження, психологічну втому, зниження професійної мотивації та труднощі професійної адаптації. Отримані результати підтверджують негативний вплив тривалого психоемоційного навантаження на психологічне благополуччя педагогічних працівників.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями, професійним стресом, резильєнтністю та професійним вигоранням. Виявлено, що адаптивні копінг-стратегії та високий рівень резильєнтності сприяють зниженню рівня професійного стресу й емоційного вигорання, тоді як дезадаптивні форми копінг-поведінки пов'язані зі зростанням психоемоційного виснаження та професійної дезадаптації.

Отже, результати дослідження підтверджують, що копінг-стратегії виступають важливим психологічним механізмом подолання професійного стресу викладачів в умовах воєнного стану. Розвиток адаптивних способів подолання стресу, навичок емоційної саморегуляції, резильєнтності та психологічної стійкості є необхідною умовою підтримання психологічного

благополуччя та професійної ефективності педагогічних працівників у сучасних кризових умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко, М., Корольчук, М., Корольчук, В. Психологічні стратегії подолання професійного стресу у фахівців. Вісник Національного університету оборони України, 2021. № 62 (4), С.5–16
2. Антонова З. О. Організаційний стрес в професійній діяльності сучасного вчителя. Psychology Travelogs. Хмельницький, 2023. №2. С. 19–29. 5
3. Антонова З. О. Особливості стресостійкості педагогів в умовах воєнного стану в Україні. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький : Кафедра психології та педагогіки ХНУ, 2023. 67-69 с.
4. Баєва О. Стрес як необхідна умова життєдіяльності організму. Персонал, 2014. Т.1. С. 78–84.
5. Байдик В.В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2013. №2 (31). С. 29–34
6. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. Актуальні питання гуманітарних наук, 2016. С. 123– 129.
7. Дубчак Г. М. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. Psychology of Personality, 2019. Т. 10. №. 1. С. 74–80.
8. Дубчак Г. М. Розуміння стресостійкості у психологічній літературі. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Вип. 649. Педагогіка та психологія. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С. 39–47
9. Замерзляк Д. В. Копінг як чинник розвитку стресостійкості особистості. Освіта і наука – 2023 : збірник наукових праць учасників звітнонаукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3–7 квітня 2023 року, м. Київ) / Ред. колегія: Л. М. Вольнова. Київ, 2023. С. 99–101.

10. Каламаж В. О., Краснопір А. Б., Дорощук А. Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2024. № 17. С. 34–41.

11. Каламаж, В., Тимошук, Є., Краснопір, А., & Дорощук, Г. (2023). Копінгстратегії як механізм саморегуляції у навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», (16), 28–35.

12. Калініна Л. М. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «Професійного вигорання» у різних сферах діяльності. Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні : матеріали Всеукр. студент. наук.-практ. конф. Мелітополь, 2007. С. 30–37. 65

13. Карагодіна О. Г., Байдарова О. О. Запровадження супервізії у соціальній роботі: бар'єри та ресурси. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія: збірник Черніг. нац. технол. ун-ту. Чернігів: ЧНТУ, 2014. №1 (4). С. 29–36.

14. Камінська, О. В. (2018). Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 1 (1), 72–77

15. КАРАМУШКА, Л. М.; СНИГУР, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 2020, 55.1: 23-30.

16. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. Вісник національного університету оборони України, 2011. № 3 (22). С. 126–129.

17. Комар Т., Варгата О. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*, 2022. № 1, С. 5–14.

18. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 2019. № 7. С. 98–117
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка – Центр, 2007. 432с.
20. Кузікова, С. Б., & Щербак, Т. І. (2022). Копінг-стратегії та збереження продуктивності у стресових ситуаціях. Науковий вісник Чернівецького національного університету. С 125-168.
21. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти : навчальний посібник. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети», 2016. 36 с.
22. Лефтеров В. О. Професійна підготовка фахівців екстремальних видів діяльності засобами психотренінгових технологій. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки, 2015. Вип. 2. С. 28–31.
23. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посібник/ за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с
24. Мартиненко І. І. Копінг-стратегії в умовах стресу: психологічний аналіз // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2019.
25. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
26. Пілецький, В. (2014). Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, (19 (1)), 185-194.
27. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 53–59.

28. Рябоконт І. О. Стрес-менеджмент як фактор впливу на якість трудового життя викладачів вищої школи. Глобальні та національні проблеми економіки. 2018. № 22. С. 720–725.
29. Савчин М. Особливості психопрофілактики стресу у працівників освітніх закладів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2010. № 2. С. 140–145.
30. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудова відносина: теорія та практика, 2016. № 1. С. 165–175.
31. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
32. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.
33. Ткачишина О. Р. Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 4 (72). С. 50–54.
34. Шайхлісламов, З. Р., & Горбенко, В. Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 34(73), 64–69.
35. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. № 39. С. 368–379.
36. Billings A. G., Moos. R. H. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. Journal of behavioral medicine. 1981. № 4(2). С. 139–157.
37. Folkman S., Lazarus R. S. (Eds.). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford: Oxford University Press, 2018. 672 p.

38. Ponomarenko T. Impact of traumatic events of the war on the quality of life of Ukrainians. Exploring Quality of Life Amid Global and Local Transformations: monograph. Opole:Publishing House of the Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration, 2024. P. 163–174.