

5. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки.* 2019. № 2(13). С. 213–231.

6. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до визначення психологічного змісту феномену прокрастинації. *Вісник Національного університету оборони України.* 2015. № 3 (46). С. 299–304.

7. Черничко Н. О. Прокрастинація як питання психології. *Інженерні та освітні технології.* 2017. № 4 (20). С. 148–153.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-38>

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ ОСВІТАН В УМОВАХ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

Петровська Інга

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології
Львівський національний університет імені Івана Франка
м. Львів, Україна*

Результати досліджень науковців [7] свідчать, що вчителі, у порівнянні з працівниками інших професій, сприймають свою роботу як емоційно складнішу та повідомляють про гірше самопочуття; вони частіше відчувають психологічні симптоми, пов'язані зі стресом, а також мають нижчий рівень психологічного добробуту. Мартін Ротланд окреслив різні контекстуальні фактори ризику, що властиві для професії вчителя та можуть пояснити високе навантаження та рівень стресу у вчителів і тим самим низький рівень психологічного добробуту. Це включає в себе, серед іншого, погано регламентований робочий день, різноманітні педагогічні проблеми, обов'язкову роботу з потенційно нездатними до співпраці учнями та батьками або відсутність можливостей просування по службі [9]. Характеризуючи працю вчителя наголошують на її напруженості, підвищеній відповідальності, наявності широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність [1].

Варто зауважити, що загрозливим виявом нестабільності та невизначеності панівного світового порядку для всього людства стала війна росії проти України, що негативно впливає на психологічне та фізичне здоров'я цивільного населення [4; 8], зокрема й працівників освітніх організацій [5]. Велика кількість глобального дистресу впливає на ефективність роботи, що призводить до зниження якості роботи

вчителів під час уроків [6], призводить до більших суб'єктивних страждань і негативно впливає на добробут вчителів у вирішальний спосіб, як на роботі, так і загалом [9].

Для розуміння можливостей покращення психологічного добробуту освітян в умовах нестабільності не можна залишити поза дослідницької уваги ефективні поведінкові стратегії опанування повсякденних труднощів в професійній педагогічній діяльності або стресових ситуаціях, тобто копінги (копінг-стратегії), а також розвиток такої soft skills педагога як толерантність до невизначеності.

Варто зауважити, що різні типи копінг-стратегій можуть мати різний вплив на людину залежно від природи стресора та індивідуальних особливостей. Так, стратегії подолання, сфокусовані на проблемі, можуть бути більш ефективними для керування гострими стресовими факторами, тоді як стратегії, сфокусовані на емоціях, – в управлінні хронічними стресовими факторами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль [3].

В сучасних умовах підвищуються вимоги до стійкості вчителя, управління стресом і толерантності до невизначеності [2]. Толерантність до невизначеності як частина “soft skills” педагога, разом з іншими лежить в основі його професійної ефективності, адаптації до життєвих ситуацій.

В емпіричному дослідженні, що тривало з березня по червень 2024 року, взяло участь 1909 освітян віком від 18 до 72 років ($M=42,82$, $SD=11,14$) з різних регіонів України, з педагогічним стажем від 2 до 39 років ($M=19,70$, $SD=10,31$), з них 1413 (74%) жінок, 496 (26%) чоловіків. Для вимірювання ключових змінних було використано методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптація С. Карсканова); опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (К. Кіз, адаптація Е. Носенко, А. Четверик-Бурчак); шкала інтолерантності до невизначеності (IUS – 12) (Н. Карлтон, адаптація Г. Громової); опитувальник BRIEF-COPE (К. Карвер, адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський).

За результатами кореляційного аналізу встановлено обернений взаємозв'язок ($p \leq 0,01$) інтегрального показника психологічного добробуту освітян із загальним показником інтолерантності до невизначеності ($r=-0,36$), а також з такими її показниками як «гнітюча» тривога ($r=-0,48$) та «прогностична» тривога ($r=-0,25$). Педагогічні працівники зазначають, що невизначеність, зокрема, яка викликана війною в Україні, сильно заважає їм жити повним життям, час від часу їх паралізує, перешкоджає їм повноцінно виконувати свої професійні обов'язки і загалом впливає на їх психологічний добробут.

Інтегральний показник психологічного добробуту освітян прямо корелює з копінгом, сфокусованим на проблемі ($r=0,42$), зокрема

з активним подоланням ($r=0,38$), позитивним рефреймінгом ($r=0,39$) та плануванням ($r=0,31$), а також з такими копінг-стратегіями як емоційна підтримка ($r=0,35$) та прийняття ($r=0,27$). Натомість, обернені взаємозв'язки психологічного добробуту освітян виявлено зі самозвинуваченням ($r=-0,41$), вживанням психоактивних речовин ($r=-0,27$), поведінковим розмежуванням ($r=-0,43$) та уникаючим копінгом ($r=-0,38$).

За результатами порівняльного аналізу показників стабільності психічного здоров'я, інтолерантності до невизначеності та копінгів у виокремлених (за допомогою кластерного аналізу) групах освітян з нижчим (47%) і вищим (53%) рівнем психологічного добробуту було встановлено статистично значущі відмінності ($p \leq 0,001$) за віком ($Mn=44,7$; $Mv=46,8$), педагогічним стажем ($Mn=20,6$; $Mv=22,0$), гедоністичним благополуччям ($Mn=8,3$; $Mv=11,1$), соціальним благополуччям ($Mn=13,4$; $Mv=17,1$), позитивним функціонуванням ($Mn=31,3$; $Mv=41,4$), стабільністю психічного здоров'я ($Mn=39,6$; $Mv=52,6$), інтолерантністю до невизначеності ($Mn=42,7$; $Mv=37,6$), прогностичною тривогою ($Mn=25,4$; $Mv=23,7$), гнітючою тривогою ($Mn=17,3$; $Mv=13,9$), а також за такими копінг-стратегіями як активне подолання ($Mn=6,1$; $Mv=7,0$), інформаційна підтримка ($Mn=5,5$; $Mv=5,9$), позитивний рефреймінг ($Mn=5,7$; $Mv=6,6$), планування ($Mn=6,1$; $Mv=6,8$), копінг, сфокусований на проблемі ($Mn=8,3$; $Mv=11,1$), емоційна підтримка ($Mn=5,6$; $Mv=6,5$), гумор ($Mn=4,8$; $Mv=5,3$), прийняття ($Mn=6,2$; $Mv=6,8$), релігія ($Mn=4,6$; $Mv=4,8$), самозвинувачування ($Mn=5,2$; $Mv=4,0$), копінг, сфокусований на емоціях ($Mn=31,8$; $Mv=32,9$), самовідволікання ($Mn=6,2$; $Mv=6,8$), відмова ($Mn=5,0$; $Mv=4,1$), вживання психоактивних речовин ($Mn=3,2$; $Mv=2,6$), поведінкове розмежування ($Mn=4,2$; $Mv=2,6$), уникаючий копінг ($Mn=18,7$; $Mv=16,6$).

Також виявлено (за допомогою множинного регресійного аналізу) чинники психологічного добробуту освітян. Отож, психологічному добробуту освітян найбільше сприяють: цікавість до життя, соціальний добробут (зокрема, відчуття важливості власного внеску для розвитку суспільства), позитивний рефреймінг (позитивна переоцінка/переосмислення проблемної ситуації, що допомагає побачити нові можливості, змінити негативне мислення на позитивне та знайти рішення там, де, здавалося б, його немає), наявність емоційної підтримки/розуміння від інших, використання копінг-стратегій планування (розробка стратегії своїх подальших дій) та активного подолання (докладання зусиль задля покращення ситуації); а перешкоджають психологічному добробуту – тенденція відмовлятися від будь-яких спроб впоратися з проблемною ситуацією, висока схильність до

самозвинувачення, висока інтолерантність до невизначеності та вживання психоактивних речовин.

Отримані результати будуть використані при розробці комплексної програми покращення психологічного добробуту українських освітян.

Література:

1. Кіясь А.В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44–48.
2. Anderson R., Bousselot T., Katz-Buoincontro J., Todd, J. Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. 2021. No. 11, 614774.
3. Carver C., Connor-Smith J. Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*. 2010. No. 61. P. 679–704.
4. Johnson R., Antonaccio O., Botchkovar E., Hobfoll S. E. War trauma and PTSD in Ukraine's civilian population: Comparing urban-dwelling to internally displaced persons. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. Vol. 9, No. 57. P. 1807–1816.
5. Karamushka L., Kredentser O., Tereshchenko K., Delton Y., Arefniya, S., Paskevskaya, I. Study on subjective well-being of different groups of population during the 2022 war in Ukraine. *Wiad Lek*. 2022. No. 75. P. 1854–1860.
6. McLean L., McDonald Connor C. Depressive symptoms in third-grade teachers: Relations to classroom quality and student achievement. *Child Development*. 2015. No. 86. P. 945–954.
7. Nübling M., Vomstein M., Haug A., Nübling T., ... Krause A. Personenbezogene Gefährdungsbeurteilung an öffentlichen Schulen in Baden-Württemberg-Erhebung psychosozialer Faktoren bei der Arbeit. Freiburg: Freiburger Forschungsstelle Arbeits-und Sozialmedizin, 2012.
8. Opaas M., Wentzel-Larsen T., Varvin S. Predictors of the 10 year course of mental health and quality of life for trauma-affected refugees after psychological treatment. *European Journal of Psychotraumatology*. 2022. Vol. 1, No. 13. 2068910.
9. Rothland M. Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf und die Modellierung professioneller Kompetenz von Lehrerinnen und Lehrern. In M. Rothland (Ed.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle. Befunde. Interventionen* (pp. 7–20). Springer VS: Wiesbaden, Germany, 2013.