

- Onopriyenko, O. (2009). *Metod proektiv yak zasib rozvy'tku piznaval'ny'x interesiv shkolyariv* [The method of projects as a means of developing the cognitive interests of students]. Avtoref. dy's. ... kand. ped. nauk. Ky' yiv [in Ukrainian].
- Pavly'k, N.P. (2018). *Teoriya i prakty'ka organizaciyi neformal'noyi osvity' majbutnix social'ny'x pedagogiv* [Theory and practice of non-formal education of future social educators]: monografiya. Zhy'tomy'r: ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
- Semez, A.A. (2012). *Social'no-pedagogichne proektuvannya* [Socio-pedagogical design]: navchal'no-metody'chny'j posibny'k dlya studentiv vy'shy'x pedagogichny'x navchal'ny'x zakladiv special'nosti 6.010106 Social'na pedagogika. Kirovograd: RVV KDPU im. V. Vy'ny'chenka [in Ukrainian].
- Usty'menko, O.M. (2019). Proektna kompetentnist' majbutn'ogo vchy'telya inozemny'x mov i kul'tur u konteksti suchasnoyi osvity'nyi paradymy' [Project competence of the future teacher of foreign languages and cultures in the context of the modern educational paradigm]. *Inozemni movy'*, 1, 30-40. DOI: <https://doi.org/10.32589/1817-8510.2019.1.157616> [in Ukrainian].
- Nahorna, N.O. (2020). Criteria and formation indicators of the project-technological competence of the future teachers of technologies in the process of studying the basics of design and modeling. *Nauka i studia*, 9 (211), 49–55 [in English].
- Pryima, S.M., Anishchenko, O.V., Dayong, Y., & Ivanova, N.A. (2019). Formation of the project competence of future specialists in information, library and archive services in a digital society. *Information Technologies and Learning Tools*, 70 (2), 121-139. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v70i2.2639> [in English].

УДК 37.091.12:005.963:159.913

DOI: [https://doi.org/10.35387/od.1\(21\).2022.84-96](https://doi.org/10.35387/od.1(21).2022.84-96)

Піддачий Володимир Миколайович – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

Piddiachyi Volodymyr – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Researcher of the Andragogic Department of the Ivan Ziazun Institute of Pedagogical and Adult Education of the NAES of Ukraine

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8596-6749>

E-mail: pvm2010@ukr.net

АДАПТАЦІЯ ПЕДАГОГІВ ДО ЗМІНИ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Анотація. У статті проаналізовано проблему адаптації педагогів до динамічних змін умов життєвого та професійного середовища. Розглянуто поняття адаптація з точки зору різних підходів (біхевіоризм, необіхевіоризм, інтеракціонізм, психоаналіз, неофрейдизм,

екзистенціалізм, феноменологія). Зазначено, що адаптуючись до змін середовища життя і праці у педагога значно збільшуються затрати енергії на опанування нових видів діяльності. Акцентовано на тому, що одним із ефективних механізмів, що сприяє успішній адаптації педагога є копінг, як метод подолання стресу і відновлення психічної рівноваги через діяльність, що спрямована на збереження та підтримання балансу між вимогами зовнішнього середовища та очікуваннями особистості. Вказано на важливість упередження стресу шляхом підготовки до психофізіологічних перенавантажень особистості. Виокремлено послідовність дій щодо подолання стресу. Зазначено, що адаптація педагога до динамічних змін умов життєвого та професійного середовища передбачає опанування новими видами діяльності, наділленя їх особистісними смислами. Виокремлено стадії та основні риси адаптації педагога. Зазначено, що вона спрямована на забезпечення ефективності педагогічної діяльності, розвиток професійного та особистісного потенціалу, отримання задоволення від професійної самореалізації, спонукає до подальшого самовдосконалення, приносить задоволення та посилює впевненість у своїх силах. Наголошено, що реалізація адаптаційної стратегії зумовлює зміну мотивів діяльності, особистісних якостей, самооцінку, появу нових смислів, а також визначає напрямки розвитку особистості. Охарактеризовано умови, які необхідно враховувати педагогу при виборі адаптивної стратегії. Наведено класифікацію копінгу, виокремлено головні функції, види й особливості вибору копінг-стратегій, найбільш продуктивні та непродуктивні стратегії подолання труднощів і проблем. Обґрунтовано взаємозв'язок механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій.

Ключові слова: адаптація; адаптивна стратегія; психологічний захист; копінг; стрес; професійний розвиток.

Piddiachyi Volodymyr

ADAPTATION OF TEACHERS TO CHANGING THE CONDITIONS OF PROFESSIONAL ACTIVITY AND COPING-STRATEGY

Abstract. The article analyzes the problem of adaptation of teachers to dynamic changes in living and professional environment. The concept of adaptation from the point of view of different approaches (behaviorism, neobehaviorism, interactionism, psychoanalysis, neo-Freudianism, existentialism, phenomenology) is considered. It is noted that adapting to changes in the living and working environment of the teacher significantly increases the cost of energy to master new activities. Emphasis is placed on the fact that one of the effective mechanisms that contributes to the successful adaptation of teachers is coping as a method of overcoming stress and restoring mental balance through activities aimed at maintaining a balance between environmental requirements and personal expectations. The importance of stress prevention by preparing for a future stressful situation is

pointed out. The sequence of actions to overcome stress is highlighted. It is noted that the adaptation of the teacher to the dynamic changes of living and professional environment involves mastering new activities, giving them personal meanings. The stages and main features of the teacher's adaptation are highlighted. It is noted that the teacher's adaptation aimed at ensuring the effectiveness of pedagogical activities, development of professional and personal potential, enjoyment of professional self-realization, encourages further self-improvement, brings satisfaction and strengthens self-confidence. It is noted that the implementation of the adaptation strategy causes a change in motives, personal qualities, self-esteem, the emergence of new meanings, as well as determines the direction of personal development. The conditions that must be taken into account by the teacher when choosing an adaptive strategy are highlighted. The main functions and classification of coping, types and features of choosing coping strategies, the most productive and unproductive strategies for overcoming difficulties and problems are highlighted. The relationship between psychological protection mechanisms and coping strategies is pointed out.

Key words: *adaptation; adaptation strategy; psychological protection; coping; stress; professional and personal development.*

Постановка проблеми, її актуальність. У сучасних умовах пандемії COVID-19, війни російської федерації проти України та її народу, перед науковцями, викладачами та управлінцями постали ряд проблем і викликів. Серед них виокремимо пошук, розробку та реалізацію адаптивних стратегій для ефективного й безпечного пристосування до нових умов життєвого та професійного середовища (Піддячий, 2021). Це пов'язано з визнанням положення, що найвищою соціальною цінністю є людина, її життя, здоров'я, честь, гідність, недоторканність і безпека. Важливо усвідомлювати, що після закінчення закладу вищої освіти хороший фахівець формується впродовж усього життя та праці у поліваріативному професійному середовищі, до якого потрібно адаптуватись у різний час та з різними темпами (Перегончук, 2010). Це передбачає «набуття професійних знань, умінь, навичок й інших якостей; розвиток самосвідомості, культури, здібностей, продуктивної Я-концепції; формування емоційно-почуттєвої, вольової й інтелектуальної сфери особистості, її творчого потенціалу та мотивації досягнень» (Піддячий, 2020).

Адаптація педагога впродовж життя викликає стресові стани й обумовлює актуальність дослідження проблеми їх подолання. Часто густо вони викликані необхідністю пристосування до динамічних змін життя та професійної діяльності з метою утримання сталої продуктивності й ефективності праці, подолання наслідків невдач на засадах пошуку та застосування спеціальних адаптивних стратегій, що сприяють застосуванню в нових умовах професійних прагнень, потенціалу та компетентностей. Цьому сприятиме «поглиблення знань про власне здоров'я та здоровий спосіб життя, фізичний розвиток, безпечну

поведінку, фізичну культуру, взаємозв'язок організму з навколишнім природним середовищем; формування знання про здоровий і безпечний спосіб життя; підвищення рівня рухової активності; удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності; створення мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я; розширення функціональних можливостей організму шляхом цілеспрямованого розвитку природних здібностей, основних фізичних якостей; підготовки до забезпечення власної безпеки та безпеки інших у надзвичайних ситуаціях» (Піддядчий, 2020).

Розглянемо поняття адаптації педагога з точки зору різних наукових підходів:

- біхевіоризм: адаптація – механічне, рефлексивне пристосування до соціального середовища у відповідь на зовнішні подразники. Педагог пристосовується до оточуючого світу завдяки задаткам та здібностям. Важливою умовою розвитку адаптаційних здібностей є освіта (навчання, виховання, розвиток), завдяки яким вони удосконалюються;

- необіхевіоризм: адаптація розглядається як результат реакції на зовнішні стимули, які можуть посилюватись, сповільнюватись або підкріплюватись. Вона спрямована на досягнення гармонії між педагогом, соціальним середовищем та природою без створення суперечностей із оточуючим світом (побутовим, міжособистісним, професійним тощо);

- інтеракціонізм: адаптація обумовлена взаємодією особистості з оточуючим світом і містить як психологічні так і соціальні фактори. Вона є результатом реалізації педагогом власних цілей та прагнень для досягнення бажаного результату;

- психоаналіз: адаптація викликана бажанням реалізувати неусвідомлені біологічні прагнення педагога, які мотивують до дій, визначають його потенціал та стимулюють активність. Її результатом є підвищення продуктивності діяльності, досягнення психологічної рівноваги, отримання насолоди від життя (Шара, 2018);

- неофрейдизм: адаптація відбувається упродовж реалізації бажання задовільнити несвідомі соціальні прагнення педагога, які мотивують до дій та породжують конфлікти у стосунках із суспільством. Впродовж пристосування до середовища вона передбачає зміну зовнішнього оточуючого світу та особистості, а також пошук середовища сприятливого для життя і праці;

- екзистенціалізм: адаптація педагога, як унікальної свобідної духовної особистості, до соціуму та професійної діяльності розглядається як подолання моральної кризи, безпорадності та психологічної ломки;

- феноменологія: адаптація викликана сприйняттям особистістю оточуючого світу та намаганням бути у ньому ефективним. Запорукою успішної адаптації є здатність до самовдосконалення. Адаптація відбувається завдяки безперервному особистісному розвитку і

самореалізації, оскільки особистість знаходиться у постійному пошуку можливостей досягнення вершин самовдосконалення.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. Дослідження поняття «адаптації» відображені у працях вітчизняних (Г. Дубчак, Л. Карамушка, Е. Помиткін, В. Рибалка, Ю. Снігур та ін.) і зарубіжних (Р. Лазарус, Е. Фріденберг, Р. Льюїс та ін.) учених. Наукове обґрунтування моделі адаптивної стратегії фахівця представлене у напрацюваннях Н. Чайкіної. Аналіз механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій відображене у працях Дж. Вайланта. Дослідження сутності та особливостей перебігу стресу представлені у працях Г. Сельє. Проте, незважаючи на значні напрацювання у даній сфері, сутність адаптації педагогів до динамічних змін професійного середовища потребує подальшого вивчення з урахуванням сучасних умов.

Мета статті – проаналізувати проблему адаптації педагогів до зміни умов професійної діяльності та копінг-стратегій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Передусім зазначимо, що під дією об'єктивних і суб'єктивних факторів педагоги змушені адаптуватися до змін середовища свого життя і праці, шукати своє місце у нових реаліях. Як наслідок збільшуються затрати енергії на опанування нових видів діяльності. Важливо враховувати, що втрачаючи професійні смисли і не знаходячи нові у педагога виникає відчуття потреби у завершенні професійної кар'єри. Це супроводжуються стресами і депресією, викликає різні психічні та психосоматичні розлади. Невдачі, пов'язані із пошуком рішень щодо подолання викликів та труднощів, призводять до збільшення рівня стресу. Стрес є станом напруги, який виникає на основі невідповідності між можливостями людини та навантаженнями, які вона отримала. Це викликає активізацію нових адаптивних ресурсів психіки та організму (Г. Сельє). Стрес, який педагог відчуває впродовж тривалого часу, призводить до поступового виснаження компенсаційних механізмів особистості, порушення психічної адаптації. Це спричиняє погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження результативності та ефективності діяльності (Frydenberg, & Lewis, 2000). У цьому контексті важливо вчасно виявити ознаки психологічної дезадаптації; знати та вміти помічати маркери психологічного неблагополуччя особистості; знати механізми психологічного захисту та стратегії подолання стресу.

Одним із механізмів, що сприяє ефективній адаптації педагога є копінг. Це метод подолання стресу і відновлення психічної рівноваги через діяльність особистості, що спрямована на збереження та підтримання балансу між вимогами зовнішнього середовища та ресурсами особистості, які відповідають цим потребам. Він передбачає стратегію упередження майбутнього стресу, що допомагає підготуватись до можливої стресової ситуації (проактивний копінг); реагування на стрес. Копінг спрямований на мінімізацію дисстресу, який виник на основі стресу через зосередження на проблемі, емоціях, які вона породжує та шляхах її вирішення (за Р. Лазарусом). У зв'язку з тим, що стрес у людини може виникати під дією

об'єктивних і суб'єктивних факторів, виокремлюють відповідні методи та засоби його подолання. Подолання стресу передбачає: психологічну адаптацію до ситуації, яка його породжує; вирішення проблеми; відновлення психічної рівноваги.

Адаптація педагога передбачає врівноваження його душі і тіла із умовами зовнішнього професійного середовища. Її доцільно розглядати на трьох рівнях: біологічному, психологічному та соціальному. Це відповідає рівням психологічної регуляції (Карамушка, & Снігур, 2020). Адаптуючись, педагог засвоює нові види діяльності кожен з яких наділений особистісним смислом. Це сприяє його професійному розвитку. Професійна адаптація педагога має неперервний характер та відбувається впродовж життя з різними темпами та швидкістю. Вона передбачає такі стадії:

- активне включення у професійну діяльність у нових умовах;
- погіршення психологічних показників;
- прагнення до гармонійної взаємодії із професійним середовищем, формування відчуття приналежності до нього;
- пристосування до нових вимог та умов професійної діяльності, творча самореалізація у професійній діяльності (Чайкіна, 2017).

У зазначеному контексті основними рисами адаптації є: взаємодія, метою якої є зміна та узгодження систем на засадах взаємовпливу, взаєморозуміння, взаємопізнання; активність та пасивність; бінарність (наявність процесуальної та результативної складових); розвиток особистості (формування нових якостей, удосконалення адаптаційних здібностей, подолання внутрішніх конфліктів тощо (Піддядчий, 2019)). Зважаючи на це адаптація педагога до професійної діяльності передбачає активну взаємодію фахівця із професійним середовищем (заклад освіти, студенти, колеги та інші), що спрямована на забезпечення ефективності педагогічної діяльності, розвитку професійного та особистісного потенціалу, отримання задоволення від педагогічної самореалізації (Дробінська, 2013). Успішно адаптувавшись до нових умов професійної діяльності у педагога поступово виникає прагнення розвиватись далі, оскільки це приносить задоволення, посилює впевненість у своїх силах та можливостях.

З метою прискорення досягнення ефективної діяльності у нових умовах педагогу доцільно обирати адаптивну стратегію. Вона передбачає зміну особистісних утворень, появу нових смислів, зміну мотивів діяльності, а також визначає напрями розвитку особистості, зміну її самооцінки. Для розробки або вибору адаптивної стратегії потрібно вивчити систему умов, які активно впливають на педагога: зовнішню та внутрішню мотивацію; особливості діяльності; індивідуально-типологічні особливості (темперамент, характер) та можливості особистості (здібності, знання, уміння, навички) тощо.

У структурі адаптивної стратегії педагога можна виокремити суб'єктивні та об'єктивні елементи. До суб'єктивних належать гальмування або прискорення використання внутрішніх ресурсів. Серед об'єктивних –

опанування чи зміна оточуючого середовища. Стратегія адаптивної поведінки педагога розглядається як шлях досягнення ефективної професійної діяльності. Вона передбачає засвоєння нових алгоритмів професійної діяльності, що містять свої правила, розклад, професійні та міжособистісні стосунки членів колективу тощо. Це передбачає професійну соціалізацію, накопичення різновидів професійного та особистісного досвіду.

Аналіз напрацювань видатного американського психолога у галузі психології особистості, емоцій, психологічного стресу, адаптації та психологічного здоров'я Р. Лазаруса дозволив виокремити головні функції копіngu – вирішення проблеми та опанування власними емоціями. Серед основних типів копіngu він виділяв: стратегії спрямовані на вирішення проблеми (проблемно-фокусовані стратегії опанування); стратегії спрямовані на урегулювання емоцій (емоційно-фокусовані стратегії опанування).

Спираючись на напрацювання Н. Чайки, можна виокремити такі форми адаптивної стратегії:

- когнітивна (активне застосування сформованих компетентностей на самоосвіту, самоорганізацію та удосконалення професійної діяльності);
- когнітивний спротив (розуміння складності професійної діяльності, відносності і суб'єктивності оцінок інших та власних уявлень, рівня розуміння певних явищ);
- емоційна (зосередження на симптомах стресу, його причинах і наслідках, можливостях мінімізації руйнівної сили, нейтралізацію ризиків і загроз, підвищення захисних резервів, керування своїми емоційними станами, розвитку індивідуально-типологічних властивостей, формування стійкого позитивного ставлення до професії);
- емоційний спротив (логічне оцінювання ситуації та дій, що призвели до негативного результату, професійних змін, переорієнтація на інший вид або сферу діяльності);
- поведінкова (подолання слабких сторін фахової діяльності завдяки стійким моделям професійної поведінки та продуктивним звичкам, здатності реалізувати можливості самовдосконалення та професійного розвитку, конструктивної взаємодії та толерантної комунікації);
- поведінковий спротив (намагання зануритись у власну професійну діяльність і мінімізувати контакти з трудовим колективом; вона спрямована на створення нових професійних та особистісних зв'язків, зміну підходів до власної діяльності, її переорієнтацію, вихід на новий якісний рівень);
- рефлексивна (самоаналіз своєї професійної діяльності та особистого життя, пошук шляхів вирішення проблем та подолання труднощів, можливостей для самореалізації особистісного потенціалу на засадах поваги і самоповаги визнання прав свобод і цінностей інших, їхнього світогляду та переконань);

- рефлексивний спротив (аналітична діяльність, що спрямована на пошук і мінімізацію ризиків, загроз, пов'язаних із професійною діяльністю, що передбачає загальноприйнятну модель поведінки та діяльності, наявність визнаних цінностей зовнішніх та внутрішніх мотивів, почуття відповідальності) (Чайкіна, 2017).

Як свідчать аналіз джерельної бази наукового пошуку, копінг-стратегії складаються з таких блоків: психологія захисту; психологія стресу; мотивація діяльності, досягнень, саморегуляції, реакції на невдачі і труднощі. Виокремлюють понад 400 стратегій подолання стресу викликаного різного роду життєвими труднощами. Разом з цим немає загально визнаної їх класифікації. Спираючись на напрацювання Е. Хейма, відповідно до основних сфер психічної діяльності, виокремлюють таку класифікацію копінг-стратегій: когнітивна (спрямування мислення на зміну ставлення до ситуації (заперечення, дистанціювання, зміна цілей і цінностей, використання гумору тощо); поведінкова (фокусування на проблемі, робота з причинами, які її викликали, прагнення усунути або змінити її джерело (пошук необхідної нової інформації, навчання новим умінням, які допоможуть вирішити проблему планування); емоційно орієнтована (спрямована на: роботу з емоціями, які викликані стресом і активно проявляються; керування негативними емоціями та почуттями завдяки релаксації та медитації).

Копінг-стратегії можуть бути адаптивними (спрямованими на зниження стресу і переживань з метою успішного вирішення проблемної ситуації) та дезадаптивними (отримання тимчасового зниження стресу завдяки прийому алкоголю, наркотичних засобів, паління тощо). Потрібно зважати на те, що дезадаптивні стратегії у довготривалій перспективі викликають поглиблення депресії, погіршення стану психологічного та фізичного здоров'я, тривогу. При виборі копінг стратегії необхідно враховувати: ціль копінга (наприклад: психічна та фізична рівновага, зміна ставлення до проблеми тощо); тип і зміст діяльності, яка призвела до проблемної ситуації; сила та інтенсивність стресу, негативних емоцій, які він породжує; культурні фактори, зокрема, релігійність людини; етап переживання стресу.

На думку Р. Лазаруса, поведінкові (проблемно орієнтовані) копінгі є більш ефективними у ситуаціях, які можна контролювати, натомість, емоційно-орієнтовані – у неконтрольованих. Рівень здатності особистості впливати на ситуацію, що викликає стрес визначає ціль копіngu. Якщо ситуацію можна коригувати, її можна активно змінювати і вирішувати проблему зовнішнім впливом. У випадку, якщо ситуацію не можна контролювати і змінювати, її необхідно прийняти та адаптуватись до неї. Ефективність застосування копінг-стратегій залежить від вибору їхньої послідовності; частоти застосування; використання різних підходів; статі та віку людини; особистісних рис і диспозицій; особливостей ситуації, яка об'єктивно склалась.

Аналіз літератури дозволив виокремити найбільш продуктивні

стратегії подолання труднощів і проблем:

- активне опанування стресом шляхом планування та проєктування дій, спрямованих на досягнення запланованого результату, розробку ефективної стратегії поведінки;

- звернення до інших людей за соціальною підтримкою: прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, отримати схвалення, знайти моральну та емоційну підтримку, розуміння та співчуття; прагнення отримати допомогу, пораду або інформацію; спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; організація групових дій для розв'язання проблем; звернення за професійною допомогою;

- пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури, пошук сенсу життя і праці;

- оптимістичне мислення (обмірковування причин невдач; спрямованість на конструктивні майбутні дії; переосмислення стресової ситуації у позитивному сенсі; усвідомлення того, що деякі люди перебувають ще у гірших умовах; підтримка бадьорості духу);

- зосередження на вирішенні проблем, урахуванням інших точок зору, уникання відволікань на інші види діяльності;

- наполеглива праця, відповідальне ставлення до праці й прагнення до високих досягнень;

- гумористичне ставлення до обставин, що викликали стрес;

- прийняття як факту стресової ситуації, що відбулась;

- активний відпочинок (заняття фізкультурою, туризмом, спортом тощо);

- очікування слушного моменту з метою утримання від поспішних та імпульсивних дій;

- концентрація на негативних емоціях, які виникли внаслідок неприємностей та їх вираження;

- звернення до релігії;

- відволікання від неприємних думок, переключення на інші види активності (сон, мріяння, інтелектуальні ігри, планування проєктів тощо);

- протистояння труднощам і стресовому впливу шляхом входження у конфлікт з метою відстоювання своїх цінностей і переконань (Frydenberg & Lewis, 2000).

Ефективними для успішної адаптації педагогів до зміни умов професійної діяльності є копінг-стратегії вплив яких спрямований на тіло. Вони передбачають: дотримання збалансованого режиму харчування; повноцінний сон та відпочинок; 3) фізичну активність; релаксацію. Найменш ефективними вважаються копінг-стратегії уникнення та самозвинувачення, які здатні спричинити депресію. Разом з цим, навіть ці стратегії не є однозначно контрпродуктивними, оскільки стратегія уникнення може бути більш ефективнішою ніж фокусування на проблемі у короткочасній перспективі, але не у довгостроковій. До непродуктивних копінг-стратегій подолання стресу відносять: тривога за своє майбутнє та майбутнє інших; надія на диво (сподівання на краще, що все саме по собі

налагодиться); розпач (відмова від дій, спрямованих на усунення проблем, хворобливих станів); розрядка (покращення самопочуття, виміщуючи свої емоції щодо невдач на інших, сльози, крик тощо); вживання речовин, спрямованих на психічне заспокоєння та покращення настрою, з метою відволікання від проблеми (алкоголь, ліки, наркотичні речовини тощо); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми, відмова вірити у те, що відбулося); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему); відмова від поставленої цілі через стрес, який виникає на шляху її досягнення; занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем) (Frydenberg & Lewis, 2000).

Застосування психологічного захисту та копінг-стратегії до подолання стресу пов'язано з такими факторами як радість від життя, подружжя задоволеність, суб'єктивна оцінка свого здоров'я, соціальна підтримка, соціальна адаптованість у літньому віці та рівень заробітку у дорослому віці. Вирішальну роль у формуванні індивідуального стилю поведінки, спрямованої на подолання стресу грають механізми психологічного захисту особистості. Психологічний захист є однією із найважливіших складових адаптаційного процесу. Він є більш стійкий ніж копінг, оскільки формується на основі типологічних властивостей і динамічної емоційної моделі поведінки особистості.

Захисні механізми психіки – це автоматичні дії (інтелектуальні, рухові тощо), які виникли в результаті контрольованого та неконтрольованого навчання й набуття життєвого досвіду. Вони починають діяти у ситуаціях конфлікту, фрустрації та стресу з метою зниження емоційного напруження. Немає однозначних розрізень між копінгом та механізми психологічного захисту. Деякі дослідники вважають психологічний захист інтрапсихічним копінгом (механізмом опанування внутрішньої тривоги), інші – відносять його до зовнішніх, поведінкових проявів механізмів психологічного захисту. Психологічний захист педагога впливає на когнітивну оцінку стресової події, напрацювання відповідних стратегій поведінки та подолання стресу. На основі особливостей психологічного захисту педагога визначається спектр застосування копінг-стратегій, які формуються та закріплюються впродовж життя. З віком у педагога посилюється самоконтроль і самоопанування, осмислення й використання копінгових прийомів, знецінення тяжкості проблем, формується споглядальне ставлення до подій, що відбуваються.

Висновки і перспективи подальших досліджень.

1. Зважаючи на те, що педагог розвивається впродовж життя у поліваріативному професійному середовищі, йому у різний час та з різними темпами доводиться адаптуватися і долати стреси різного рівня складності. У зв'язку з цим на міжособистісному та інституційному рівнях важливо системно надавати інформацію про адаптивні стратегії, які сприяють збереженню психічного та фізичного здоров'я, сталої продуктивності та ефективності праці.

2. Надто сильний стрес впродовж професійної адаптації викликає значні затрати енергії, втрату професійних смислів, депресію, психічні та

соматичні розлади, потребу у завершенні кар'єри. З метою його подолання застосовуються копінг-стратегії, які дозволяють виявити ознаки психологічної дезадаптації, помічати ознаки психологічного неблагополуччя та долати їх.

3. Адаптивну стратегію спрямована на зміну мотивів діяльності, появу нових смислів, особистісних утворень, визначає напрями розвитку особистості, зміну самооцінки. Її застосування допоможе збалансувати особистісні ресурси для професійного розвитку й протидії негативним явищам професійного середовища, що викликають незгоду та необхідність супротиву; визнати необхідність об'єктивно сприймати професійне середовище.

4. Адаптивну стратегію необхідно обирати, спираючись на принцип природовідповідності. При виборі адаптаційної стратегії доцільно враховувати зовнішню та внутрішню мотивацію, темперамент, характер, здібності та компетентності педагога. На основі принципу природовідповідної адаптивної стратегії доцільно обирати стратегію професійного розвитку.

5. Побудові адаптаційної стратегії сприятиме SWOT-аналіз, оскільки він дозволяє виокремити слабкі і сильні особистісні та професійні якості педагога, розвинути їх або при потребі нейтралізувати.

До *перспективних напрямів подальших досліджень* відносимо розробку рекомендацій щодо особливостей застосування копінг-стратегій на різних вікових етапах професійного розвитку педагогів.

Список використаних джерел

- Дробінська, З. (2013). Професійна адаптація та психолого-педагогічний супровід молодих фахівців. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*, 46, 183-186. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob_lsilsk_shkolu/46/zoiadrobinska.pdf
- Карамушка, Л.М., Снігур, Ю.С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том I, Випуск 55. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>
- Перегончук, Н.В. (2010). Професійна адаптація й особистісний розвиток педагога. *Вісник післядипломної освіти*. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vpo_2010_1\(2\)_38.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vpo_2010_1(2)_38.pdf)
- Піддячий, В.М. (2021). Професійна адаптація педагогів в умовах пандемії COVID-19. *Sectoral research XXI: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, October 15, 2021*. Chicago: European Scientific Platform. 25-26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727351/>

- Піддячий, В.М. (2020). Сутність і зміст професіоналізації педагогів у контексті освіти впродовж життя. *Вісник післядипломної освіти*. Серія «Педагогічні науки», 13 (42), 185-199. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-13\(42\)-185-199](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-13(42)-185-199)
- Піддячий, М.І. (2020). Ключові компетентності старшокласників: організація здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 123, 315-319. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32901>
- Піддячий, М.І. (2019). Соціально-професійний розвиток: компетентісно орієнтоване навчання старшокласників. *Збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Компетентісно орієнтоване навчання: виклики та перспективи»* (Київ, 30 вересня 2019 року). Київ: Педагогічна думка, 104-107. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/717295/>
- Шара, С. (2018). Професійна адаптація молодих викладачів закладів вищої освіти непедагогічного профілю: монографія. Полтава: ПУЕТ. 241 с.
- Чайкіна, Н.О. (2017). Модель адаптивної стратегії фахівця. *Психологія і особистість*, 2(12). URL: <https://oaji.net/articles/2017/1815-1505927545.pdf>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, 37, 727–745.

References (translated and transliterated)

- Drobinska, Z. (2013). Profesiina adaptatsiia ta psykhologo-pedahohichniy suprovod molodykh fakhivtsiv [Professional adaptation and psychological and pedagogical support of young professionals]. *Psykhologo-pedahohichniy problemy silskoi shkoly - Psychological and pedagogical problems of rural school*, 46. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/46/zoiadrobinska.pdf [in Ukrainian].
- Karamushka, L.M., Snihur, Yu.S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, importance for the psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykhologii – Current problems of psychology*, 1, 55. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf> [in Ukrainian].
- Perehonychuk, N.V. (2010). Profesiina adaptatsiia y osobystisnyi rozvytok pedahoha [Professional adaptation and personal development of the teacher]. *Visnyk pislidyplomnoi osvity – Bulletin of postgraduate education*. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/vpo_2010_1\(2\)__38.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&image_file_name=PDF/vpo_2010_1(2)__38.pdf) [in Ukrainian].

- Piddiachyi, V.M. (2021). Profesiina adaptatsiia pedahohiv v umovakh pandemii COVID-19 [Professional adaptation of teachers in the context of the COVID-19 pandemic]. Sectoral research XXI: characteristics and features: collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference, October 15, 2021. Chicago: European Scientific Platform, 25-26. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727351/> [in Ukrainian].
- Piddiachyi, V.M. (2020). Sutnist i zmist profesionalizatsii pedahohiv u konteksti osvity vprodovzh zhyttia [The essence and content of professionalization of teachers in the context of lifelong learning]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity – Bulletin of postgraduate education* Serii «Pedahohichni nauky», 13 (42), 185-199. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-13\(42\)-185-199](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-13(42)-185-199) [in Ukrainian].
- Piddiachyi, M.I. (2020). Kliuchovi kompetentnosti starshoklasnykiv: orhanizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia [Key competencies of high school students: the organization of a healthy lifestyle]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fyzychna kultura i sport)*, 123, 315-319. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32901> [in Ukrainian].
- Piddiachyi, M.I. (2019). Sotsialno-profesiinyi rozvytok: kompetentnisno oriientovane navchannia starshoklasnykiv [Socio-professional development: competence-oriented education of high school students]. *Zbirnyk tez I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Kompetentnisno oriientovane navchannia: vyklyky ta perspektyvy» (Kyiv, 30 veresnia 2019 roku)*. Kyiv: Pedahohichna dumka, 104-107. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/717295/> [in Ukrainian].
- Shara, S. (2018). Profesiina adaptatsiia molodykh vykladachiv zakladiv vyshchoi osvity nepedahohichnoho profilu [Professional adaptation of young teachers of higher education institutions of non-pedagogical profile]: monohrafiia. Poltava: PUET [in Ukrainian].
- Chaikina, N.O. (2017). Model adaptyvnoi stratehii fakhivtsia [The model of the adaptive strategy of specialist]. *Psykhologhiia i osobystist – Psychology and personality*, 2(12). URL: <https://oaji.net/articles/2017/1815-1505927545.pdf> [in Ukrainian].
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, 37, 727–745 [in English].