

Людмила Карамушка

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ В КОНТЕКСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Карамушка Людмила. *Тренінг розвитку продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.*

Вступ. Важливою складовою протидії хронічному стресу, пов'язаному із загрозою безпеці та життю, з якою зустрілися населення та персонал організації в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну, є пошук та використання особистісних ресурсів, одним із яких виступають копінг-стратегії.

Мета дослідження: розробити та апробувати тренінгову програму для психологічної підготовки освітнього персоналу до використання продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

Методи. Для проведення дослідження використовувались проблемно-пошукові методи навчання та організаційно-спрямовуючі й змістовно-сміслові інтерактивні техніки, які базуються на використанні технологічного підходу до розробки та впровадження організаційно-психологічних технологій (Карамушки Л.).

Результати: У статті представлено тренінгову програму «Тренінг розвитку копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни». Розкрито мету, основні завдання, загальний дизайн тренінгу. Представлено зміст тренінгових сесій («Стрес в умовах війни та його вияви в освітнього персоналу»; «Сутність та види копінг-стратегій як особистісний ресурс освітнього персоналу під час війни»; «Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»; «Організаційно-психологічні чинники та умови розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни», які входять до структури тренінгової програми. Детально описано організаційно-спрямовуючі та змістовно-сміслові інтерактивні техніки, які розкривають зміст тренінгових сесій.

Висновки. Апробація тренінгу в системі післядипломної педагогічної освіти показала доцільність його використання для підготовки освітнього персоналу для впровадження продуктивних копінг-стратегій під час війни та використання ситуативного підходу.

Ключові слова: копінг-стратегії, продуктивні копінг-стратегії, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, освітній персонал, тренінг, структура тренінгової програми; тренінгові сесії; інтерактивні техніки; технологічний підхід, війна.

Karamushka, Liudmyla. *Productive coping styles development training in the context of promoting the psychological health and well-being of educational staff in war conditions.*

Introduction. An important component of counteracting the chronic stress associated with the threat to personal safety and life, which the Ukrainian population and staff of organizations encountered during the invasion of the Russian Federation in Ukraine, is the search and use of personal resources, one of which are stress-coping styles.

Aim: to develop and test an educational staff's training program in the use of productive coping styles as a factor in promoting psychological health and well-being in war conditions.

Methods: problem-based learning methods and organizational-directive and content-focused interactive techniques, which are based on the technological approach to the development and use of organizational-psychological technologies (Karamushka, L.).

Results: The program «Productive coping styles development training in the context of promoting the psychological health and well-being of educational staff in war conditions» was made up of the following training sessions: «Stress in the conditions of war and its manifestations in educational staff»; «The essence and types of coping styles as educational staffs' personal resource during the war»; «The role of coping styles in promoting educational staffs' psychological health and well-being in the conditions of

war»; «Organizational and psychological factors in and conditions for the development of educational staffs' coping styles during the war». The training's organizational-directive and content-focused interactive techniques are described in detail.

Conclusions. The training program, which was tested in the system of post-graduate pedagogical education, showed its effectiveness and can be recommended for training educational staff in using productive coping styles and a situational approach during the war.

Key words: productive coping styles, psychological health, subjective well-being, educational staff, training program, sessions, interactive techniques, technological approach, war.

Вступ. Важливою складовою протидії хронічному стресу, пов'язаному із загрозою безпеці та життю, з якою зустрілися населення та персонал організацій в умовах повномасштабного вторгнення рф в Україну, є пошук та використання особистісних ресурсів, одним із яких виступають копінг-стратегії. У літературі зазначається, що втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів, до яких відносяться і копінг-стратегії, призводить до втрати суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості (Кіреєва & Турлаков, 2024).

Як свідчить аналіз літератури, вивчення копінг-стратегій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки, або копінг-поведінки особистості (Lazarus & Folkman, 1984). Зазначається, що феномен копінгу може вивчатись як у контексті повсякденних стресових ситуацій, так і в контексті реакцій на надзвичайні ситуації, що перевищують ресурси людини, вимоги (Compas, Connor, Osowiecki & Welch, 1997). Підкреслимо, що війна відноситься до другого виду ситуацій, і саме про копінг-стратегії особистості в таких ситуаціях йдеться у цій роботі.

На основі аналізу літератури можна говорити про те, що під *копінгом* (від англійського слова «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміються когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям (Карамушка, 2021). Дослідниками підкреслюється, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема у забезпеченні її психологічного здоров'я. Ними вказується те, що головне завдання стрес-долаючої поведінки (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримці благополуччя людини, її фізичного й психічного здоров'я і задоволеності соціальними взаєминами (Lazarus & Folkman, 1984). У контексті ресурсного підходу копінг-стратегії розглядаються як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним (Hobfoll, 1996). Окрім того, копінг-стратегії можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо (Peterson & Seligman, 2004).

Аналіз літератури показує, що з початку повномасштабної війни рф проти України вітчизняними психологами виконано низку досліджень, присвячених визначенню змісту та особливостей використання різних видів копінг-стратегій й чинників, які впливають на цей процес.

Так, проведено вивчення преференції та динаміки використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року (Храбан, 2022). Зокрема, у дослідженні встановлено, що в умовах військового конфлікту в Україні в перші п'ятнадцять днів емоційно-орієнтовані копінг-стратегії були більш затребуваними, ніж проблемно-орієнтовані.

Також виявлено, що для подолання вираженого емоційного та фізіологічного напруження, що виникло у відповідь на сильний стресовий фактор, яким є війна, використовуються дві моделі подолання стресу: адаптація в короткостроковій перспективі за рахунок унікаючо-долаючої поведінки та залучення соціальної підтримки і стійкості (резильєнтності), при якій людина докладає зусилля щодо додання ситуації і зменшує емоційні прояви (Кіреєва & Турлаков, 2024). Також встановлено статистично значущі

розбіжності між віковими групами досліджуваних (18-25 років й 26-40 років) щодо показника «Емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу»; це проявляється в тому, що за цим показником молоді люди поступаються більш старшим, що, на думку дослідників, пов'язано з їхнім меншим досвідом вирішення складних життєвих ситуацій (Кіреєва & Турлаков, 2024).

Дослідження копінг-стратегій державних службовців під час війни засвідчило наявність у них високого рівня стресостійкості, що говорить про наявність копінг-ресурсів, які проявляються у визнанні фахівцем своєї ролі під час виникнення можливих критичних ситуацій, у здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, розвивати необхідні поведінкові копінг-стратегії і досягати професійних цілей, а також використання копінг-стратегій, спрямованих на подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблемної ситуації та аналізу рівня її емоційної залученості тощо (Гордіня, 2023).

У проведених дослідженнях також розкрито зв'язок копінг-стратегій з окремими особистісними чинниками. Зокрема, встановлено, що досліджуваним з вираженою мотивацією до уникнення невдач більш властиві пасивні поведінкові стратегії у стресових ситуаціях – соціальна підтримка та уникнення, що відображає їхні слабкі намагання у вирішенні будь-якої проблемної ситуації, в той час як досліджуваним з високим рівнем мотивації до успіху переважно притаманне використання стратегії пошуку рішення у стресових ситуаціях, спрямованої на вирішення проблеми та адекватного реагування на стресову ситуації, при цьому статеві відмінності не мають значного прояву (Мишко, Тітова, Тесленко & Юдіна, 2022).

Також проведена оцінка ефективності адаптивних копінг-стратегій під час війни, які стосуються різних аспектів життєдіяльності особистості, яка показала, що більше двох третин респондентів зазначили дієвість таких стратегій, як: прогулянки, хобі, музика, піклування про когось, спостереження за природою. Також більша частина респондентів вказала на ефективність таких занять, як: вживання смачної їжі, перегляд фільмів та серіалів, а також дозвілля, що підвищує особистісне зростання (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї), однак інформованість населення щодо користі спортивних занять в умовах надмірного стресового навантаження потребує більшої уваги (Гозак, Єлізарова, Станкевич, Парац, Чорна, Товкун, Лебединець & Бондар, 2023).

Що стосується особливостей копінг-стратегій *освітнього персоналу*, то у наших дослідженнях, проведених в період повномасштабного вторгнення рф в Україну, зафіксовані певні зміни у вираженості копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни, порівняно із довоєнним часом: зростає використання копінг-стратегій «орієнтація на вирішення проблеми» та «соціальне відволікання», які є активними та продуктивними (або напівпродуктивними), що свідчить про достатньо активну позицію респондентів, які є високо освіченими фахівцями і виконують значущі соціально-професійні ролі. Однак зафіксовано, що в умовах війни дещо зростає і використання персоналом цих організацій пасивних і непродуктивних копінг-стратегій («уникнення», «відволікання»), що, ймовірно, обумовлено необхідністю стабілізації психічного стану персоналу організацій та необхідністю відновлювання персоналом особистісних ресурсів (Карамушка, 2021, 2023а).

Отже, проведені в умовах війни дослідження свідчать, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у реалізації стрес-долаючої поведінки населення та фахівців в умовах війни, залежать від впливу низки чинників, врахування яких є важливим для надання психологічної допомоги та самопомоги.

Водночас аналіз літератури свідчить про те, що розробка тренінгових програм для психологічної підготовки персоналу організацій, зокрема освітніх організацій, до використання продуктивних копінг-стратегій як детермінанти забезпечення психічного здоров'я та благополуччя не *виступала раніше предметом спеціального дослідження*. Разом з тим, впровадження таких тренінгових програм може посилити компетентність освітнього персоналу до реалізації стрес-долаючої поведінки, що є особливо важливим в

контексті того, що діяльність освітнього персоналу пов'язана з відповідальністю за навчання та розвиток дітей, зокрема їхньої адаптації до життя в умовах війни.

Мета дослідження: розробити та апробувати тренінгову програму для психологічної підготовки освітнього персоналу до використання продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

Методика та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувались проблемно-пошукові методи навчання та організаційно-спрямовуючі й змістовно-сміслові інтерактивні техніки, які базуються на використанні технологічного підходу до розробки та впровадження організаційно-психологічних технологій (Карамушка, 2022).

Результати дослідження та їх обговорення.

Мета тренінгу: психологічна підготовка освітнього персоналу до використання продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

Завдання тренінгу:

1. Засвоєння освітнім персоналом знань про сутність копінг-стратегій та їх роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя в умовах війни.
2. Оволодіння освітнім персоналом методами діагностики для визначення особливостей застосування копінг-стратегій та врахування організаційно-психологічних чинників, які впливають на вибір продуктивних копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.
3. Формування в освітнього персоналу умінь та навичок, необхідних для використання продуктивних копінг-стратегій для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни.

Загальний дизайн тренінгової програми

«Тренінг розвитку копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни» (табл. 1) складається із чотирьох тренінгових сесій та має таку загальну структуру:

Тренінгова сесія 1. «Стрес в умовах війни та його вияви в освітнього персоналу».

Тренінгова сесія 2. «Копінг-стратегії як особистісний ресурс освітнього персоналу під час війни».

Тренінгова сесія 3. «Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».

Тренінгова сесія 4. «Психологічні чинники та умови розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни».

Кожна тренінгова сесія включає такі *компоненти*: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність копінг-стратегій, їх види та роль у забезпеченні психологічного здоров'я й благополуччя в умовах війни); б) діагностичний (забезпечує оволодіння методами діагностики для визначення особливостей застосування копінг-стратегій та організаційно-психологічних чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни); в) корекційно-розвивальний (сприяє формуванню в освітнього персоналу умінь та навичок, необхідних для використання активних та продуктивних копінг-стратегій для забезпечення психологічного здоров'я й благополуччя в умовах війни).

Обсяг «Тренінгу розвитку копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни» складає 44 академічні години: а) основна частина (аудиторна) – 24 академічних годин (4 заняття по 6 акад. год. на кожне заняття); 2 акад. год. – вступ до тренінгу; 2 акад. год. – заключна частина тренінгу); б) додаткова частина (домашні аналітичні завдання) – 16 акад. год. (по 4 акад. год. для виконання домашніх завдань після кожної з чотирьох тренінгових сесій).

Таблиця 1

**Загальний дизайн та обсяг тренінгової програми
«Тренінг розвитку копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного
здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»**

Тренінгові сесії	Назва тренінгових сесій	Кількість годин
<i>Вступ до тренінгу</i>		2
Тренінгова сесія 1.	«Стрес в умовах війни та його вияви в освітнього персоналу»:	
<i>Інформаційно-смісловий компонент</i>	«Сутність стресу освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Діагностичний компонент</i>	«Основні вияви стресу в освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Корекційно-розвивальний компонент</i>	«Як можна управляти стресом в освітніх організаціях в умовах війни?»	2
<i>Домашнє завдання (індивідуальне аналітичне завдання)</i>	«Аналіз основних стресорів в моїй професійній діяльності під час війни»	4
Тренінгова сесія 2.	«Копінг-стратегії як особистісний ресурс освітнього персоналу під час війни»:	
<i>Інформаційно-смісловий компонент</i>	«Поняття про копінг-стратегії та їх значення для професійної діяльності освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Діагностичний компонент</i>	«Діагностика базових копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Корекційно-розвивальний компонент</i>	«Особливості використання базових копінг-стратегій в різних професійних ситуаціях в умовах війни»	2
<i>Домашнє завдання (групове творче завдання)</i>	«Які копінг-стратегії використовують члени мого педагогічного колективу в умовах війни?»	4
Тренінгова сесія 3.	«Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»:	
<i>Інформаційно-смісловий компонент</i>	«Функції копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Діагностичний компонент</i>	«Аналіз можливостей різних копінг-стратегій в контексті забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Корекційно-розвивальний компонент</i>	«Як можна сприяти забезпеченню суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни, використовуючи різні копінг-стратегії?»	2
<i>Домашнє завдання (індивідуальне аналітичне завдання)</i>	«Підготовка творчого завдання на тему: «Як мої копінг-стратегії впливають на моє психічне здоров'я?»	4
Тренінгова сесія 4.	«Психологічні чинники та умови розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни»:	
<i>Інформаційно-смісловий компонент</i>	«Психологічні чинники розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни»	2
<i>Діагностичний компонент</i>	«Діагностика оптимізму та активності освітнього персоналу в умовах війни як особистісний чинник розвитку копінг-стратегій»	2
<i>Корекційно-розвивальний компонент</i>	«Організаційно-психологічні умови розвитку продуктивних копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни»	2
<i>Домашнє завдання (індивідуальне творче завдання)</i>	«Розробка пам'ятки «Копінг-стратегії та їх роль для забезпечення психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».	4
Завершення тренінгу		2
Загалом		44

Зміст тренінгової програми

Далі розглянемо зміст тренінгу (тренінгові сесії, основні компоненти тренінгових сесій та інтерактивні техніки, які було реалізовано в кожному з компонентів).

Загальний вступ до тренінгової програми:

- *«криголам»*: «знайомство» («Мене звати..., я працюю ...»);
- *вивчення очікувань* (заповнення індивідуальних робочих аркушів з наступним груповим обговоренням): «Мої очікування щодо тренінгу» (учасники дають відповіді на такі запитання: «Чому я тут?», «Чому я хотів би навчитись?», «Що нового я хотів би внести у свою професійну діяльність після тренінгу?»);
- *мультимедійна презентація*: «Визначення мети і завдання тренінгу»;
- *«мозковий штурм»* (груповий варіант): «Визначення правил групової роботи (визначення правил міжособистісної взаємодії та спільної роботи в групі)»;
- *групове обговорення*: «Як би нам хотілось організувати свою роботу сьогодні?» (визначення організаційних питань – тривалість роботи, кількість перерв тощо). (Для проведення вступу використовуються наші попередні розробки (Карамушка, 2022).

Тренінгова сесія 1. «Стрес в умовах війни та його вияви в освітнього персоналу».

Вступ до тренінгової сесії:

мета, завдання, організація тренінгової роботи.

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Сутність стресу освітнього персоналу в умовах війни»:

- *метод незавершених речень* (з наступним обговоренням): «Під час війни я зустрівся з такими виявами стресу...»;
- *робота в малих групах (на основі результатів, отриманих за допомогою методу незавершених речень)*: «У чому проявляється стрес в освітніх організаціях в умовах війни?» (Створюються малі групи, в яких обговорюються основні вияви стресу в освітніх організаціях в умовах війни, які можуть стосуватися емоційної, когнітивної та поведінкової сфер діяльності й поведінки освітнього персоналу. Далі кожна група представляє результати своєї групи, члени інших груп задають уточнюючі та проблемні запитання. У результаті спільної роботи визначаються основні вияви стресу освітнього персоналу в умовах війни, які можуть негативно позначатись на різних сферах життєдіяльності персоналу.
- *Міні-лекція*: «Модель управління персоналом організацій стресом під час війни».

У ході лекції розкривається сутність стресу в умовах війни як реакції людини, що виникає в результаті дії несподіваного стресора (військових дій країни-агресора), які складають загрозу безпеці та життю людини і виводять її зі стану рівноваги (Карамушка, 2023с). З урахуванням в літературі підходів щодо управління стресом (Максименко, Карамушка & Зайчикова, 2006), розкривається зміст моделі управління персоналом організацій стресом в умовах війни як здатності встановлювати бар'єри на шляху розгортання стресу з метою попередження негативних наслідків та усвідомлення своєї відповідальності за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів).

Діагностичний компонент тренінгу «Основні вияви стресу в освітнього персоналу в умовах війни»:

- *психологічний практикум*: «Діагностика основних виявів стресу освітнього персоналу в умовах війни».

(Для проведення психологічного практикуму використовується авторська анкета «Класифікація видів стресу персоналу організацій в умовах війни», яка включає перелік основних видів стресу: 1) гострий стрес (страх, паніка, шок); 2) віддалений стрес (тривожність, роздратованість, депресія, невпевненість в собі, агресія, панічні атаки); 3)

стрес перспектив життя (апатія, втрата смислу життя); 4) гострий стрес, який стосується каліцтва та смерті близьких (горе у зв'язку зі смертю близьких людей; горе у зв'язку з фізичними травмами / каліцтвом близьких людей) (Карамушка, 2023с). Учасникам тренінгу необхідно із названих видів стресу вибрати ті, які вони особисто пережили/переживають під час війни. Також ведучий говорить про те, що учасники тренінгу можуть додати інші види стресу, які відсутні в анкеті, але є значущими для них. Після заповнення анкети відбувається групове обговорення отриманих результатів. Учасники тренінгу, за бажанням, представляють свої результати, ведучий тренінгу робить певні висновки та узагальнення стосовно видів стресу, які є найбільш вираженими в освітніх організаціях в умовах війни.

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Як можна управляти стресом в освітніх організаціях в умовах війни?»:

(Аналітичне завдання (робота в парах): «Як я можу допомогти собі справлятися з стресом в умовах війни?»). Для цього використайте такий орієнтовний план: 1) рівень стресу, з яким я зустрічаюсь у своїй повсякденній професійній діяльності в умовах війни (оцінити від 1 до 5 балів); 2) рівень моєї стресостійкості у стресових ситуаціях (оцінити за шкалою - високий, середній, низький); 3) мої переваги та обмеження, які дозволяють справлятися / не справлятися зі стресовими ситуаціями; 4) мої особистісні ресурси, які можуть підвищити рівень моєї готовності до профілактики та подолання стресу, які я використовую недостатньо, але хотів би їх розвинути більше тощо. Далі кожна із пар представляє результати своєї роботи перед групою, обговорюються отримані результати, робиться висновок про роль особистих ресурсів освітнього персоналу в управлінні стресом в умовах війни, зокрема копінг-стратегій.

Завершення тренінгової сесії:

- Визначення домашнього групового творчо-аналітичного завдання.
- Підведення підсумків тренінгової сесії (здійснення рефлексивного аналізу).

Домашнє завдання: «Аналіз основних стресорів в моїй професійній діяльності під час війни».

(Індивідуальне аналітичне завдання: «Протягом двох тижнів ведіть «Щоденник спостережень» за проявами стресу у Вашій професійній діяльності під час війни за такими показниками: зміст стресової ситуації, основні вияви стресу (в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах) (див. орієнтовний бланк, наведений в табл. 2). (Карамушка, 2023с).

Таблиця 2

Щоденник спостереження персоналу організацій за стресорами та реакцією на них

Дата	Стресор	Реакція на стрес
18.10.2023	Спілкування зі співробітницею через Zoom, з якою Ви маєте спільну роботу, і яка постійно вчасно не виконує завдання, оскільки у неї двоє маленьких дітей, чоловік на фронті	Роздратованість, агресія
19.10.2023	Необхідність виконання термінової, не запланованої роботи	Злість, небажання виконувати цю роботу, хочеться все кинути і піти
20.10.2023	Виконання одночасно кількох робіт	Виснаження, поганий настрій, сон, роздратованість
21.10.2023	Відсутність електропостачання на роботі	Невчасне виконання роботи, злість
22.10.2022	Постійне незадоволення керівником своєю роботою, яку ти не виконуєш якісно внаслідок недосипання через постійні обстріли	Поганий настрій, небажання працювати «викладатись» далі

Проаналізуйте отримані дані та зробіть висновки стосовно основних та додаткових стрес-чинників, які наявні у Вашій професійній діяльності в умовах війни. Визначте, яким чином можна зменшити кількість таких стрес-чинників та їх негативний вплив».

Тренінгова сесія 2. «Копінг-стратегії як особистісний ресурс освітнього персоналу під час війни».

Вступ до тренінгової сесії:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Що було важливим під час нашої попередньої тренінгової сесії?»;
- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього аналітичного завдання:* «Аналіз стресорів в моїй професійній діяльності під час війни» (презентація результатів виконання домашніх завдань здійснюється за бажанням).

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Поняття про копінг-стратегії та їх значення для діяльності освітнього персоналу в умовах війни»:

- *Робота в малих групах (творче завдання): «Що таке копінг-стратегія?»*

(Для виконання завдання створюється 3-5 груп, які об'єднують керівників закладів загальної середньої освіти, наприклад, з одного району. Спочатку члени кожної групи самостійно заповнюють бланк для відповіді, перед цим розірвавши його на таку кількість листочків, скільки букв є в їхньому «короткому» імені (прийом запропонований Д. Шапіро (Шапіро, 1997). На наступному етапі заповнені листочки в кожній групі аналізуються, систематизуються та на основі цього виводиться визначення копінг-стратегії. Далі представники кожної малої групи демонструють результати своєї роботи іншим групам, до того ж кожна наступна група має сказати про певні характеристики копінг-стратегій, про які не говорила попередня група. Далі виводиться узагальнююче визначення копінг-стратегії).

- *Міні-лекція «Базові копінг-стратегії освітнього персоналу та їх значення для організації професійної діяльності в умовах війни».* (Підготовка міні-лекції здійснюється з урахуванням наявних публікацій з проблеми (Гордіня, 2023; Дубчак, 2018; Кіреєва & Турлаков, 2024; Носенко, 2013; Родіна, 2012; Ярош, 2015) та авторських розробок (Карамушка, 2023а). Аналізуються підходи до класифікації копінг-стратегій, виділяються базові та інші копінг-стратегії).

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика базових копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни»:

- *психологічний практикум: «Визначення базових копінг-стратегій освітнього персоналу як особистісного ресурсу».*

(Для проведення психологічного практикуму застосовується «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Карамушка, 2023а; Endler & Parker, 1994). Методика дає можливість дослідити такі базові копінг-стратегії: «орієнтованість на вирішення завдань»; «соціальне відволікання» («пошук соціальної підтримки»); «спрямованість на емоції»; «уникнення»; «відволікання». Кожен учасник заповнює методику індивідуально, обробляє отримані дані за допомогою спеціального «ключа», який надає тренер, будує свій «індивідуальний психологічний профіль копінг-стратегій», а потім, за бажанням, може представити свої дані під час групового обговорення. За умови введення ролі «асистента тренера» можуть обраховуватись середні дані по групі учасників тренінгу в цілому і визначатись «груповий психологічний профіль копінг-стратегій», представленість в ньому «активних-пасивних» та «продуктивних-непродуктивних» копінг-стратегій).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Особливості використання базових копінг-стратегій в різних професійних ситуаціях в умовах війни»:

- *Аналіз управлінських ситуацій (робота в малих групах):*

(Кожна група по черзі наводить приклади 1-2 «реальних» ситуацій професійного стресу, з якими вони зустрічались у своїй професійній діяльності під час війни (учасники тренінгу можуть, зокрема, використовувати ситуації, про які йшла мова в щоденниках спостереження за стресорами та реакцією на них).

Обґрунтовується або «програється» доцільність використання тієї чи іншої базової копінг-стратегії для подолання конкретної стресової ситуації. Це можуть бути ситуації, наприклад, які стосуються виконання термінового завдання, виникнення конфлікту між вчителями, регулярного спізнення вчителя на роботу через постійні обстріли та сигнали «повітряної тривоги», байдужого ставлення вчителів до колег, які мають статус ВПО та недавно почали працювати у їхній школі, нездатність окремих вчителів оволодівати новими інформаційними технологіями для організації дистанційного навчання учнів тощо. Робиться узагальнення стосовно змісту базових копінг-стратегій та їх розподілу за критеріями «активність-пасивність» та «продуктивність-непродуктивність», а також чинників, які впливають на їх вибір).

Завершення тренінгової сесії:

- *Визначення домашнього групового творчо-аналітичного завдання;*
- *Підведення підсумків тренінгової сесії (здійснення рефлексивного аналізу).*

Домашнє завдання: «Які копінг-стратегії використовують члени мого педагогічного колективу в умовах війни?»

(Групове аналітичне завдання: «За допомогою «Методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Endler & Parker, 1994) проаналізуйте (самостійно або за допомогою психолога) копінг-стратегії, які використовують члени Вашого педагогічного колективу в ситуації професійного стресу в умовах війни. Які із них є продуктивними/непродуктивними? Якими стратегіями варто оволодіти членам Вашого педагогічного колективу? Що для цього потрібно зробити? Обговоріть отримані результати та план дій з членами Вашого педагогічного колективу, провівши з ними спеціальну зустріч).

Тренінгова сесія 3. «Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».

Вступ до тренінгової сесії:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Чим мені запам'яталась попередня зустріч?»;*
- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього аналітичного завдання: «Які копінг-стратегії використовують члени мого педагогічного колективу в умовах війни?» (презентація результатів виконання домашніх завдань здійснюється за бажанням).*

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Функції копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».

- *«мозковий штурм» (групова форма):*

Завдання 1. (інформаційно-пошукове): «Назвіть основні функції, які можуть виконувати копінг-стратегії освітнього персоналу для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя в умовах війни».

(Учасники тренінгу, дотримуючись основних правил «мозкового» штурму («називайте якомога більше ідей, чим більше, тим краще»; «називайте самі неймовірні, незвичні ідеї»; «не оцінюйте ці ідеї») (Шапіро, 1997), називають різні функції копінг-стратегій (наприклад, це можуть бути такі функції: «можливість справитися з негативними емоціями», «можливість подолати стрес», «можливість знизити негативний вплив ситуації», «можливість адаптуватись до ситуації», «можливість вирішити завдання»,

«можливість взяти паузу для обдумування ситуації, що склалася», «можливість «релаксувати», «можливість випустити пар», «можливість «забутися», хоч на мить», «можливість звернутися за допомогою», «можливість знайти нових друзів», «можливість зняти з себе відповідальність», «можливість дати ситуації розгортатися природним чином», «можливість зайнятися улюбленою справою, хоча б ненадовго» тощо).

Завдання 2. (інформаційно-аналітичне): «Здійсніть класифікацію названих функцій копінг-стратегій». (Учасники тренінгу аналізують послідовно названі функції та відносять їх до певних груп, або «відкидають» деякі причини, якщо вони не відповідають змісту проблеми, яка аналізується. Людина, котра працює біля дошки, візуально фіксує отримані результати у вигляді таблиці чи схеми, яка відображає основні функції копінг-стратегій, та зазначає їх кількісне вираження);

- *міні-лекція:* «Роль копінг-стратегій у реалізації стрес-долаючої поведінки освітнього персоналу в умовах війни» (Підготовка міні-лекції здійснюється з урахуванням аналізу наявних літературних джерел: (Гордіня, 2023; Кіреєва & Турлаков, 2024; Мишко, Тітова, Тесленко & Юдіна, 2022).

- **Діагностичний компонент тренінгу:** «Аналіз можливостей різних копінг-стратегій в контексті забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»:

- *Проведення інтерв'ю з колегами (в парах):* «Як різні копінг-стратегії впливають на забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни?».

(Учасники тренінгу діляться на пари та проводять по черзі, один з одним, інтерв'ю за таким орієнтовним планом: «Які копінг-стратегії Ви частіше використовуєте в умовах війни і чому?»; «Як це впливає на Ваше психічне здоров'я та благополуччя?»); «Які Ви бачите переваги та обмеження різних копінг-стратегій для забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни?» тощо. Наприклад, базуючись на літературних джерелах, можна говорити про те, що копінг-стратегія «орієнтованість на вирішення завдань» являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми, фокусується на розв'язанні проблеми (систематично обмірковує проблеми з урахуванням інших точок зору), наполегливо працює, сумлінно ставиться до роботи і має високі досягнення, оптимістичну спрямованість, проявляє задоволеність роботою, може зменшувати негативний вплив як гострих життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії (Носенко, 2013; Ярош, 2015; Lazarus & Folkman, 1994). Тобто можна говорити про те, що така копінг-стратегія має багато «переваг» в контексті її позитивного впливу на психічне здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Однак ця копінг-стратегія може мати і певні «обмеження», оскільки її одностороннє інтенсивне використання може, на наш погляд, призводити до «вихолощування» потенціалу людини. У свою чергу, копінг-стратегія «уникнення», коли людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом та «витісняє» необхідність розв'язання проблеми, забезпечує тимчасове зниження негативного афекту, зняття емоційної напруги, що є однозначно її «перевагою», проте таке «полегшення» знижує мотивацію вирішувати проблему у майбутньому, мінімізуючи подальші спроби активного подолання, що вказує на її «обмеження» тощо.

Отримані в процесі інтерв'ю в кожній парі дані представляються усім учасниками тренінгу, задаються уточнюючі запитання. Робиться висновок про «переваги» та «обмеження» різних копінг-стратегій для забезпечення психічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. Складається *діагностична таблиця* «Переваги» та «Обмеження» базових копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни за певним планом: 1) назва копінг-стратегії; 2) «переваги» копінг-стратегії; 3) «обмеження» копінг-стратегії; 4) перелік стресових ситуацій, в яких її використання є доцільним тощо.

Використання таблиці можливе в процесі психологічного навчання персоналу в контексті реалізації ситуативного підходу до використання копінг-стратегій).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Як можна сприяти забезпеченню суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни, використовуючи різні копінг-стратегії?»:

Творче групове завдання (робота в малих групах): «Вплив різних копінг-стратегій на показники суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу умовах війни».

(Для виконання завдання створюється 5 робочих груп. Кожна із груп, використовуючи метод випадкового вибору (витягує відповідний номер із 5-ти карток, на кожній із яких вказується назва копінг-стратегії), обирає одну із 5-ти базових копінг-стратегій: «орієнтованість на вирішення завдань»; «соціальне відволікання» («пошук соціальної підтримки»); «спрямованість на емоції»; «уникнення»; «відволікання»). Далі учасники кожної групи, з урахуванням власного досвіду, аналізують можливості використання обраної копінг-стратегії для забезпечення таких показників суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни: 1) «психологічного благополуччя» (здатності контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненості у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) «фізичного здоров'я та благополуччя» (задоволеності фізичним здоров'ям, якістю сну, здатності працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутності депресії, тривоги тощо); 3) «стосунків» (комфортності у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявності щасливих дружніх і особистих взаємин, здатності звернутись за допомогою до інших, задоволеності своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai & Kinderman, 2013). Далі кожна група представляє свої «здобутки» (роздуми, думки) стосовно можливостей різних копінг-стратегій у забезпеченні суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу перед іншими групами, відбувається активне їх обговорення. Результати роботи групи відображаються у спеціальній таблиці «Можливості різних копінг-стратегій у забезпеченні суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».

Завершення тренінгової сесії:

- *Визначення домашнього індивідуального творчого завдання;*
- *Підведення підсумків тренінгової сесії (здійснення рефлексивного аналізу).*

Домашнє завдання: Підготовка творчого завдання на тему: «Як мої копінг-стратегії впливають на моє психічне здоров'я в умовах війни?»

(Індивідуальне творче завдання: Підготувати завдання за таким планом:

1. Визначити, які копінг-стратегії є провідними для Вас (на основі використання відповідного опитувальника та власних спостережень).
2. Як Ваші копінг-стратегії впливають на такі показники Вашого психічного здоров'я:

а) *емоційний стан* (вияви тривожності, фрустрованості, агресивності, ригідності тощо);
б) *вираженість позитивного психічного здоров'я* (впевненість, здатність справлятися з життям, його труднощами, насолодження життям, отримування радості від життя тощо);
в) *локус контролю здоров'я*: внутрішній локус контролю (ступінь відчуття контролю над власним здоров'ям); контроль «могутніми іншими» (ступінь впевненості в тому, що за Ваше здоров'я несуть відповідальність «могутні інші» (наприклад, лікарі, рідні тощо); контроль випадку (ступінь переконання в тому, що власне здоров'я залежить від випадку, долі, удачі).

(Для більш детального ознайомлення із вказаними показниками психічного здоров'я можна використати літературні джерела (Карамушка, 2023с).

3. Проаналізуйте, чи хотіли б Ви щось змінити у отриманих результатах. Визначте, що Вам для цього потрібно змінити в організації власного життя, зокрема щодо використання копінг-стратегій.

Тренінгова сесія 4. «Психологічні чинники та умови розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни»:

Вступ до тренінгової сесії:

- *мета, завдання, організація тренінгової роботи;*
- *актуалізація попереднього досвіду* (досвіду участі в попередньому занятті тренінгу): «Чим мені запам'яталась попередня зустріч?»;
- *презентація та обговорення результатів виконання домашнього аналітичного завдання:* «Як мої копінг-стратегії впливають на моє психічне здоров'я в умовах війни?» (презентація результатів виконання домашніх завдань здійснюється за бажанням).

Інформаційно-смісловий компонент тренінгу: «Організаційно-психологічні чинники розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни».

Робота в малих групах: «Які чинники можуть впливати на розвиток копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни?»

(Робота виконується в 3-4 робочих групах, залежно від кількості учасників. Завдання кожної групи полягає в тому, щоб проаналізувати та систематизувати можливі чинники, які можуть впливати на розвиток копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни. Наприклад, це можуть бути такі чинники, як: «темперамент», «особистісна тривожність», «впевненість в собі, оптимізм», «сумлінність», «попередній життєвий досвід (як позитивний, так і негативний)», «ступінь загрозовості ситуації», «місце перебування під час війни», «відповідальність за рідних, особливо дітей», «наявність групи підтримки», «соціально-психологічний клімат в колективі», «фізичний стан», «наявність фінансових ресурсів» тощо.

Завдання тренера полягає в тому, щоб організувати активне обговорення результатів спільної роботи кожної групи та акцентувати увагу на тому, щоб кожна група вносила щось нове у розкриття змісту організаційно-психологічних чинників, які можуть впливати на розвиток копінг-стратегій освітнім персоналом в умовах війни. Водночас суттєвим є те, що треба проаналізувати як позитивний, так і негативний вплив таких чинників, а також з'ясувати, яким чинникам більше приділяється уваги (особистісним чи ситуативним, які стосуються діяльності персоналу чи діяльності організації тощо).

Міні-лекція: «Аналіз основних підходів до вивчення копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни. Сутність організаційно-психологічного підходу».

(У ході лекції аналізується зміст таких основних підходів до вивчення копінг-стратегій (диспозиційного, ситуативного, інтегративного, ресурсного тощо). Також розкривається зміст організаційно-психологічного підходу, відповідно до якого копінг-стратегії менеджерів та працівників освітніх організацій досліджуються з урахування основних видів копінг-стратегій, а також характеристик як персоналу, так і організації, які впливають на вибір керівником копінг-стратегій в конкретних умовах життєдіяльності освітньої організації (Карамушка & Снігур 2020). Порівнюються результати виконання попереднього завдання з наявними підходами в літературі, визначаються зони «найближчого розвитку» щодо врахування можливих чинників розвитку копінг-стратегій в освітнього персоналу в умовах війни).

Діагностичний компонент тренінгу: «Діагностика оптимізму та активності освітнього в умовах війни як особистісний чинник розвитку копінг-стратегій»:

Психологічний практикум: «Скільки в мене активності та оптимізму?».

(Практикум проводиться на основі використання опитувальника «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» (Карамушка, 2023), який дає можливість виявити рівень оптимізму та активності учасників тренінгу та визначити певні типи персоналу (на основі поєднання вказаних характеристик).

Під оптимізмом розумілась схильність людини вірити у власні сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей (Карамушка, 2023). Протилежній

категорії людей, «песимістам», притаманні сумніви у власних силах і доброзичливості інших людей, очікування своєї невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світові. Під активністю в цьому контексті розумілась енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику (Карамушка, 2023). Пасивність виявляється у тривожності, страху, невпевненості у собі та небажанні щось робити.

Також учасниками тренінгу визначається тип особистості, до якого вони належать («реалісти», «активні оптимісти», «активні песимісти», «пасивні песимісти», «пасивні оптимісти»). За умови проведення бліц-аналізу отриманих даних по всій групі може бути зроблений висновок про переважаючий тип особистості в групі (за критеріями «активність-пасивність», «оптимізм-песимізм»). На наступному етапі здійснюється обговорення того, як особливості кожного типу освітнього персоналу можуть впливати на вибір копінг-стратегій, як можна розвинути оптимізм та активність освітнього персоналу в умовах конкретної освітньої організації).

Корекційно-розвивальний компонент тренінгу: «Організаційно-психологічні умови розвитку продуктивних копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни»:

«Мозковий штурм» (груповий варіант): «Як організація може сприяти розвитку продуктивних копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни?».

(У результаті «мозкового штурму» можуть бути виділені, наприклад, такі організаційно-психологічні умови розвитку активних та продуктивних копінг-стратегій освітнього персоналу в умовах війни: «підтримуюча організаційна культура», «сприятливий соціально-психологічний клімат», «демонстрація керівниками позитивного прикладу», «дружня співпраця з організаціями-партнерами», «допомога батьків», «вивчення досвіду колег», «участь у волонтерській діяльності», «спеціальне навчання освітнього персоналу» тощо);

- **ділова гра:** «Вибір керівниками освітніх організацій копінг-стратегій в умовах застосування різних стилів управління».

(У процесі гри моделюються дві-три стресові ситуації в діяльності керівника. Для «програвання» кожної ситуації підбираються п'ять учасників тренінгу («керівники закладів загальної середньої освіти», які для подолання стресової ситуації використовують різні стилі управління керівника («авторитарно-одноосібний», «пасивний», «одноосібно-демократичний»)) (Карамушка & Клочко, 2020). Слід зазначити, що учасники тренінгу самі обирають стиль управління, який їм імпонує, та копінг-стратегію – для вирішення ситуації. Суттєвим також є те, що наступний учасник не бачить, який стиль управління та яку копінг-стратегію демонструє попередній учасник (він очікує своєї черги для програвання ролі «керівника» за межами аудиторії). Після програвання всіма «керівниками» ситуації, «експерти» аналізують отримані дані, роблять висновки про існування можливого зв'язку між стилем управління та вибором копінг-стратегій (Карамушка & Снігур, 2020)).

Домашнє підсумовуюче завдання: «Розробка пам'ятки «Копінг-стратегії та їх роль для забезпечення психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни».

(Індивідуальне творче завдання: «Використавши літературні джерела та проаналізувавши результати проходження тренінгової програми, розробіть пам'ятку «Копінг-стратегії та їх роль для забезпечення психологічного здоров'я й благополуччя освітнього персоналу в умовах війни». Розробіть до неї іконографію (5-7 слайдів). Ознайомте з нею членів свого педагогічного колективу»).

Загальна заключна частина тренінгової програми.

Загальна заключна частина тренінгової програми включає такі складові:

- **анкетне опитування:** «Оцінка тренінгової програми»;
- **рефлексивний аналіз:** «Мої думки про тренінгову програму»: «Чи задовольнив тренінг Ваші очікування?»; «Які питання тренінгової програми Вам сподобались»

найбільше?»; «Які інтерактивні техніки Ви б хотіли використовувати у своїй роботі?»; «Що у тренінгу Ви взяли для оптимізації своєї життєдіяльності»; «Ваші поради тренеру...»;

Побажання учасників тренінгу один одному: «Бажаю тобі використовувати такі копінг-стратегії...».

Апробація тренінгу в системі післядипломної педагогічної освіти показала доцільність його використання для підготовки освітнього персоналу для впровадження активних та продуктивних копінг-стратегій під час війни та використання ситуативного підходу.

Висновки:

1. Для психологічного навчання освітнього персоналу було розроблено та впроваджено *тренінгову програму* «Тренінг розвитку копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни», яка включає такі тренінгові сесії: 1) «Стрес в умовах війни та його вияви в освітнього персоналу»; 2) «Сутність та види копінг-стратегій як особистісний ресурс освітнього персоналу під час війни»; 3) «Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни»; 4) «Організаційно-психологічні чинники та умови розвитку копінг-стратегій освітнього персоналу під час війни».

2. Кожна тренінгова сесія включає такі *компоненти*: а) інформаційно-смісловий (розкриває сутність копінг-стратегій, їх види та роль у забезпеченні психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни); б) діагностичний (забезпечує оволодіння методами діагностики для визначення особливостей застосування копінг-стратегій та організаційно-психологічних чинників, які впливають на вибір копінг-стратегій в контексті забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни); в) корекційно-розвивальний (сприяє формуванню в освітнього персоналу умінь та навичок, необхідних для використання активних та продуктивних копінг-стратегій для забезпечення психологічного здоров'я та благополуччя в умовах війни).

3. У рамках кожного компоненту тренінгової сесії використовуються різноманітні *інтерактивні техніки* (метод незакінчених речень, робота в малих групах, групове та міжгрупове обговорення, «мозковий штурм», міні-лекції, психологічний практикум, проведення діагностичного інтерв'ю (в парах), ділова гра, творчі завдання, домашні аналітичні/творчі завдання (індивідуальні та групові) тощо), які сприяють активному включенню учасників тренінгу в аналіз та обговорення проблеми, обміну досвідом, забезпечують розвиток умінь та навичок, необхідних для використання різних копінг-стратегій для збереження та підтримки психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя освітнього персоналу в умовах війни.

Перспективи подальших досліджень з означеної проблеми полягають у розробці критеріїв та методик для вивчення ефективності тренінгової програми.

Література

1. Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика (PMGP)* 29, Грудень 2023. <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463>
2. Гордіня, Н.Д. (2023). Смісложиттєві орієнтації та копінг-стратегії у професійній діяльності державних службовців в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, 16, 66–72.
3. Дубчак, Г.М. (2016). Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1, Т. 2, 28–39.
4. Карамушка, Л.М. (2020). Вплив копінг-стратегій на структурні компоненти психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій. *Актуальні проблеми психології. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 57, 12-21.

5. Карамушка, Л. (2023а). Відмінності копінг-стратегій менеджерів та працівників організації в умовах війни та їхній зв'язок з психічним здоров'ям. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, 5(1), 24-32. <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/view/33>
6. Карамушка, Л.М. (Ред.) (2023b). *Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організації*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
7. Карамушка, Л.М. (2023 c). *Психічне здоров'я персоналу організації в умовах війни*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
8. Карамушка, Л.М. (2022). *Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу)*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
9. Карамушка Л. (2023d). Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 17-25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2>
10. Карамушка, Л. М., & Клочко, А. О. (2020). Суб'єктивне благополуччя менеджерів освітніх організацій: зв'язок з інноваційними стилями управління. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 55, 16-23.
11. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*: Т. 1. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, 55, 23-30.
12. Кіреєва, З. О., & Турлаков, І. Д. (2024). Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. *Наукові перспективи*, 2(44), 1322-1332.
13. Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. (Ред.) (2006). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти*. Міленіум.
14. Мишко, Н.М., Тітова, Т.Є., Тесленко, М.М., & Юдіна, Н.О. (2022). Особливості копінг-стратегій у чоловіків і жінок під час воєнного стану. *Психологія і особистість*, 2 (22), 116-127.
15. Носенко, Д. В. (2013). Феномен «самоінвалідизації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології*. Т. 11: *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*, 7 (1), 459–472.
16. Родіна, Н. В. (2012). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання*. [Дис. д-ра психол. наук, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка].
17. Храбан, Т.Є. (2022). Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59–74.
18. Шапиро, Д. (1997). *Конфликт и общение: Путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов*: пер. с англ. Вид-во ARC.
19. Ярош, Н. С. (2018). *Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості*. [Дис. канд. психол. наук, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України].
20. Compas, B. (1998). An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22 (2), 231–237.
21. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In.: *Coping with chronic stress*. B. J. Gottlieb (Ed). (pp.105-130). Springer.
22. Cramer, P. (1998). Coping and defensive mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66, 919–946.
23. Endler, N.S., & Parker, J.D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 3, 50-60.
24. Hobfoll, S. E. (1996) Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (Eds.). (pp. 12-22). Springer.
25. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
26. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Springer.
27. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. doi: 10.1186/1477-7525-11-150.

References

1. Gozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., Parats, A., Chorna, V., Tovkun, L., Lebedynets, N., & Bondar, O. (2023). Adaptivni koping-strategii ukrainsiv pid chas viiny [Adaptive coping styles of Ukrainians during the war]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zagalna praktyka (PMGP)* <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/463> [In Ukrainian]
2. Gordynya, N. D. (2023). Smyslozhyttevi oriyentatsii ta koping-strategii u profesiinii dialnosti derzhavnykh sluzhbovtiv v umovakh viiny [Meaningful life orientations and coping styles in the professional activities of civil servants in war conditions]. *Naukovi zapysky Natsionalnogo universytetu «Ostrozka akademiya». Seria «Psykhologia»*, 16, 66-72. [In Ukrainian]
3. Dubchak, G. M. (2016). Analiz strategii koping-povedinky maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Analysis of styles of coping behavior of future specialists in socioeconomic professions]. *Naukovyi visnyk Khersonskogo derzhavnogo universytetu. Seria: Psykhologichni nauky, 1*, Vol. 2, 28-39. [In Ukrainian]
4. Karamushka, L. M. (2020). Vplyv koping-strategii na strukturni komponenty psykholoichnogo zdorovya personalu osvitykh organizatsii [The impact of coping styles on the components of the psychological health of the staff of educational organizations]. *Aktualni problemy psykholoichnogo zdorovya. Vol. I. Organizatsiina psykholoichnogo zdorovya. Sotsialna psykholoichnogo zdorovya*, 57, 12-21. [In Ukrainian]
5. Karamushka, L. (2023a). Vidminnosti koping-strategii menedzheriv ta pratsivnykiv organizatsii v umovakh viiny ta yikhniy zvyazok z psyklichnym zdorov'iam [Differences in coping styles of managers and employees in war conditions and their relationship with mental health]. *Kyivskiy zhurnal suchasnoi psykholoichnogo zdorovya ta psykhoterapii*, 5(1), 24-32. <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/view/33> [In Ukrainian]
6. Karamushka, L. M. (Red.) (2023b) [Research methods of mental health and well-being of the personnel of organizations]. *Metodyky doslidzhennya psyklichnogo zdorovya ta blagopoluchchya personalu organizatsii*. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
7. Karamushka, L. M. (2023c). *Psyklichne zdorovya personalu organizatsii v umovakh viiny [Mental health of personnel of organizations in conditions of war]*. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
8. Karamushka, L. M. (2022). *Psykholoichni treniny dlya pidgotovky menedzheriv ta personalu osvitykh organizatsii (realizatsia tekhnologichnogo pidkhodu) [Psychological trainings for managers and staff of educational organizations (implementation of a technological approach)]*. G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine. [In Ukrainian]
9. Karamushka L. (2023d). Subyektivne blagopoluchchya personalu osvitykh ta naukovykh organizatsii v umovakh viiny: riven vyrazhenosti ta zvyazok z koping-strategiamy [Subjective well-being of staff of educational and scientific organizations in war conditions: level and relationship with coping styles]. *Organizatsiina psykholoichnogo zdorovya. Ekonomichna psykholoichnogo zdorovya*, 1(28), 17-25. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.2> [In Ukrainian]
10. Karamushka, L. M., & Klochko, A. O. (2020). Subyektivne blagopoluchchya menedzheriv osvitykh organizatsii: zvyazok z innovatsiynymy stylyamy upravlinnya [Subjective well-being of managers of educational organizations: relationship with innovative management styles]. *Aktualni problemy psykholoichnogo zdorovya. V. I. Organizatsiina psykholoichnogo zdorovya. Sotsialna psykholoichnogo zdorovya*, 55, 16-23. [In Ukrainian]
11. Karamushka, L. M., & Snigur, Yu. S. (2020). Koping-strategii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennya dlya psykholoichnogo zdorovya osobystosti ta organizatsii [Coping styles: essence, classification, significance for psychological health of the individual and the organization]. *Aktualni problemy psykholoichnogo zdorovya. V. I. Organizatsiina psykholoichnogo zdorovya. Sotsialna psykholoichnogo zdorovya*, 55, 23-30. [In Ukrainian]
12. Kireeva, Z. O., & Turlakov, I. D. (2024). Vzayemozvyazok rezylentnosti ta koping-strategiiosib pid chas viiny [Relationship between resilience and coping styles of individuals during war]. *Naukovi perspektyvy*, 2(44), 1322-1332. [In Ukrainian]
13. Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., & Zaichykova, T. V. (Ed.) (2006) [The syndrome of burnout and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. *Syndrom «profesiinogo vygorannya» ta profesiina karyera pratsivnykiv osvitykh organizatsii: genderni aspekty*. Milenium. [In Ukrainian]
14. Myshko, N. M., Titova, T. Ye., Teslenko, M. M., & Yudina, N. O. (2022). Osoblyvosti koping-strategii u cholovikiv i zhinok pid chas voyennogo stanu [Peculiarities of coping styles in men and women during martial law]. *Psykhologia i osobystist*, 2 (22), 116-127. [In Ukrainian]
15. Nosenko, D. V. (2013). Fenomen «samoinvalydyzatsii» u strukturi form proyavu koping-povedinky i iogo osobystisni determinanty [The phenomenon of self-invalidation in the structure of coping behavior and its personal determinants]. *Aktualni problemy psykholoichnogo zdorovya. Vol. 11: Psykhologia osobystosti. Psykhologichna dopomoga osobystosti*, 7(1), 459-472. [In Ukrainian]
16. Rodina, N. V. (2012). *Psykhologia koping-povedinky: systemne modelyuvannya [Psychology of coping behavior: system modeling]*. [PhD thesis, Taras Shevchenko National University of Kyiv]. [In Ukrainian]
17. Khraban, T. Ye. (2022). Preferentsia vykorystannya koping-strategii tsyvilnym naseleнням Ukrayiny u pershi pyatnadtsyat dni v pochatku voyennogo konfliktu 2022 roku [Preference for the use of coping styles by the civilian population of Ukraine in the first fifteen days from the start of the military conflict in 2022]. *Insight: the psychological dimensions of society*, 7, 59-74. [In Ukrainian]

18. Shapiro, D. (1997). *Konflikt i obschenie: Putevoditel po labirintu regulirovania konfliktov*: per [Conflict and communication: A guide to the labyrinth of conflict management]. ARC. [In Russian]
19. Yarosh, N. S. (2018). *Sanogenne myslennya yak chynnyky stres-dolayuchoi povedinky osobystosti [Health-promoting thinking as a personal stress-coping factor]*. [PhD thesis, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAES of Ukraine]. [In Ukrainian]
20. Compas, B. (1998). An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 231-237.
21. Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress. In: *Coping with chronic stress*. B. J. Gottlieb (Ed). (pp.105-130). Springer.
22. Cramer, P. (1998). Coping and defensive mechanisms: What's the difference? *Journal of Personality*, 66, 919-946.
23. Endler, N. S., & Parker, J.D. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 3, 50-60.
24. Hobfoll, S. E. (1996) Social Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. N. Vanzetti and S. Duck (Eds.). (pp. 12-22). Springer.
25. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
26. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Springer.
27. Pontin, P., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, M. (2013). A UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11, 150. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>.

Відомості про автора

Карамушка Людмила Миколаївна, дійсна членкиня НАПН України, докторка психологічних наук, професорка, завідувачка лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна

Karamushka, Liudmyla, Academician of the NAES of Ukraine, Dr., Prof., Head, Laboratory of organizational and social psychology, G. S. Kostiuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0622-3419>

E-mail: LKARAMA01@gmail.com

Отримано 15 січня 2024 р.
Рецензовано 25 січня 2024 р.
Прийнято 26 січня 2024 р.