

самопрограмування (підвищення стресостійкості), самозаохочення (відновлення позитивного мислення). Методи стабілізації допоможуть вчителю у відновленні внутрішнього емоційного стану та сприятимуть підтриманню його психологічного благополуччя для подолання емоційних труднощів. Тому емоційна стійкість у воєнному часі відіграє надзвичайно важливу роль у професійній діяльності педагога, а саме сприяє:

— збереженню ментального здоров'я вчителя та здатності надавати собі першу ментальну допомогу;

— зменшує розвиток депресивних станів і зняття нервово-психічної напруженості та розумінню необхідності керування власним внутрішнім ресурсом;

— набуттю навичок стабілізації особистого емоційного стану та детермінує емоційну відповідальність у педагогічній комунікації;

— подоланню емоційної спустошеності та набуттю емоційної гнучкості, яка орієнтована на розвиток професійних компетентностей педагогів.

Отже, емоційна стійкість допоможе педагогу не лише прожити складний період продуктивно, але й жити повноцінним життям і після війни, досягати поставлених життєвих і професійних цілей.

Джерела та література

1. Як бути емоційно стійким під час війни? Практичні поради та дієві практики. URL:<https://elle.ua/ludi/novosty/yak-buti-emociyno-stiykim-pid-chas-viyni-praktichni-poradi-ta-dievi-tehniki/>.

2. Емоційне вигорання під час війни. URL:<https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/>.

УДК: 159.944.4:316.6

Мешко Г., д. пед. н., проф.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

Габрусєва Н., доктор філософії, доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

Алілуйко С., канд. пед. н., ст. н. с.

Наукова установа "Тернопільський інститут наукових досліджень", Україна

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ОБРАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. Проаналізовано гендерні особливості обрання стратегій подолання стресових ситуацій здобувачами вищої освіти в умовах воєнного стану в Україні. У дослідженні, яке ґрунтується на теорії збереження ресурсів (COR) С. Хобфолла, використано його опитувальник Strategic Approach to Coping Scale (SACS).

Ключові слова: стратегія подолання стресу, гендерні особливості, здобувачі вищої освіти.

Meshko H., Dr. of Ped. Sc., Prof.

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Ukraine

Habrusieva N., PhD (Ped.), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

Aliluiko S., PhD (Ped.), Sr. Researcher

Scientific Institution «Ternopil Institute of Scientific Research», Ukraine

GENDER PECULIARITIES OF CHOOSING STRATEGIES FOR COPING WITH STRESSFUL SITUATIONS

Abstract. The gender-specific characteristics of choosing stress-coping strategies by higher education students in Ukraine under martial law conditions have been analyzed. The study is based on

S. Hobfoll's Conservation of Resources (COR) theory and utilizes his Strategic Approach to Coping Scale (SACS) questionnaire.

Keywords: stress-coping strategy, gender-specific characteristics, higher education students.

З початком повномасштабної російської агресії українська вища освіта функціонує в екстремальних умовах. Важливим фактором, який безпосередньо впливає на всіх учасників освітнього процесу, є стрес. На сьогоднішній день вивчення стресових станів є актуальною проблемою, яку досліджують українські та зарубіжні вчені.

Однією з основних пояснювальних систем для розуміння стресу є теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory, COR), розроблена американським психологом Стівеном Хобфоллом. Вона пропонує потужний інструмент для глибокого аналізу процесів прийняття рішень та вироблення поведінкових моделей під час екстремальних ситуацій. Пояснює стрес як реакцію на втрату ресурсів або загрозу їх втрати, а також як результат нездатності отримати очікувані ресурси після використання вже наявних [1].

Моніторинг емоційного благополуччя та специфіки обрання стратегій подолання стресових ситуацій респондентами є дієвим засобом відстеження особливостей освітнього середовища та дає змогу оперативно реагувати на виклики. Для проведення дослідження нами було обрано Опитувальник «Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолла [2]. З жовтня по грудень 2023 року опитано 155 здобувачів вищої освіти Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, переважно 1-го та 2-го років навчання. Основні результати дослідження опубліковано у статті [3]. Продовження роботи в означеному напрямку дало змогу виявити гендерні особливості обрання респондентами стратегій подолання стресових ситуацій, які, відповідно до методики С. Хобфолла, умовно можна віднести до дев'яти основних моделей: активної (асертивність), просоціальної («вступ в соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки»), пасивної («обережні дії»), прямої («імпульсивні дії»), непрямої («маніпулятивні дії»), асоціальної («асоціальні дії» та «агресивні дії») [2]. Результати дослідження презентовано на рисунку 1.

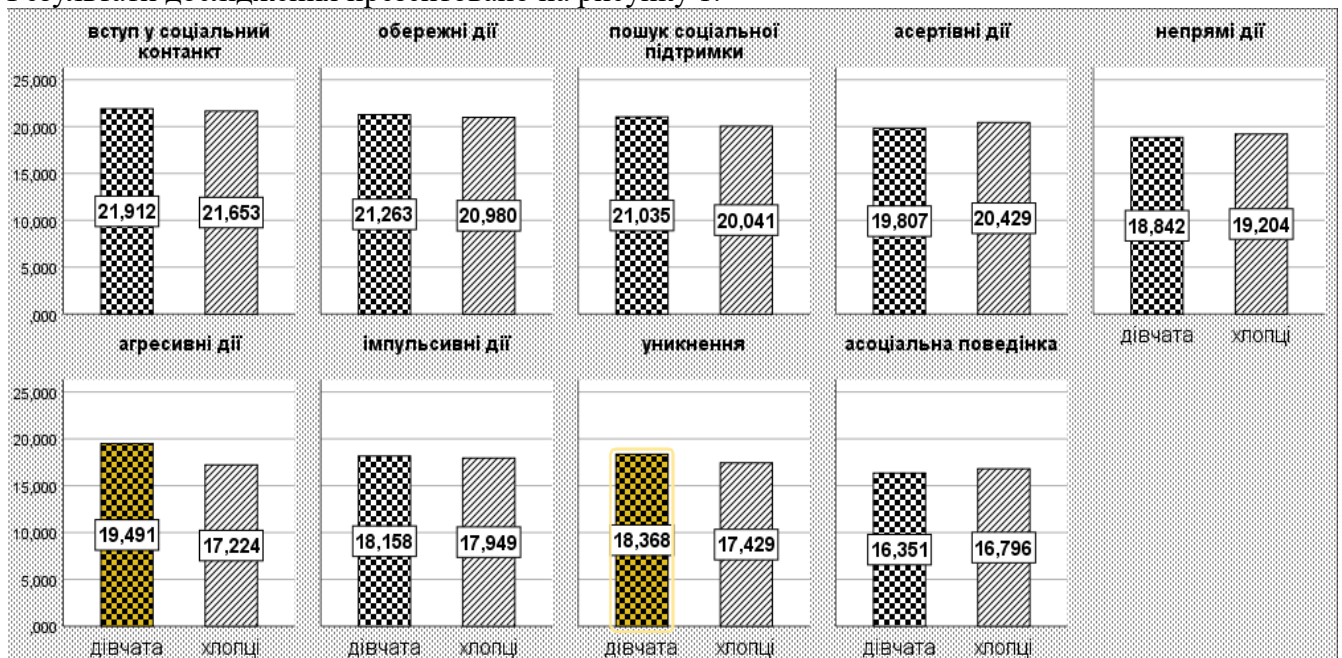


Рис. 1. Результати дослідження гендерних особливостей обрання респондентами стратегій подолання стресових ситуацій

Більшість показників за основними шкалами дослідження як у дівчат, так і у хлопців належать до середнього рівня вираженості. Найчастіше респонденти обирають стратегію «вступ у соціальний контакт» (середні значення становить 21,912 у дівчат та 21,653 бали – у хлопців.

На останньому місці за частотою застосування – асоціальна поведінка (частіше спостерігається у хлопців).

Важливим результатом нашого дослідження є фіксація високих показників непродуктивних стратегій подолання стресу у дівчат, зокрема, встановлено, що респондентки більш схильні до агресивних дій (різниця з середніми показниками хлопців становить 2,267 бали) та частіше обирають стратегію уникнення (різниця становить 0,939 бали). Означені показники належать до високого рівня вираженості досліджуваного феномена.

Інтерпретація результатів дослідження за опитувальником С. Хобфолла передбачає також можливість визначення ступеня конструктивності стратегії поведінки. Вираховується загальний індекс конструктивності (ІК). $ІК = АП : ПА$, де АП – сума показників за шкалами «асертивні дії», «вступ в соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки»; ПА – сума показників за шкалами «уникнення», «асоціальні дії», «агресивні дії» [2].

На основі необхідних розрахунків відповідно до поданої вище формули визначено, що загальний індекс конструктивності (ІК) як у дівчат, так і у хлопців відповідає високому рівню ($ІК > 1,1$). Проте варто зауважити, що у дівчат він нижчий ($=1,157609$) за індекс конструктивності у хлопців ($=1,207468$). Різниця становить 0,04986 бали.

Такі результати можна пояснити тим, що дівчата більш гостро й емоційно переживають стрес, пов'язаний, зокрема, з воєнними діями на території України, та реагують на нього підвищенням рівня агресивності.

Очевидно, що така ситуація вимагає уваги з боку професорсько-викладацького складу. На сьогоднішній день дослідники виділяють стреси-виклики та стреси-загрози. Щодо стресів-викликів, їх можна використовувати як трамплін для подальшого розвитку [5; 6]. Стреси-загрози, особливо такі, які пов'язані з втратою життєво необхідних ресурсів, доцільно трансформувати, використовуючи можливості освітнього процесу, у стреси-виклики.

Одним із способів реалізації цієї мети, який представлений у дослідженні японських науковців [5], є метод створення завдань – активний процес, під час якого учасники формують і вдосконалюють свої робочі чи навчальні завдання, узгоджують ролі з власними сильними сторонами та інтересами, тим самим підвищуючи свою здатність до інноваційної діяльності.

Джерела та література

1. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu, J.-P. and Westman, M. Conservation of Resources in the Organizational Context: The Reality of Resources and Their Consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2018. Vol.5, P. 103-128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>.
2. Хобфолл С. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)»). 1994. URL: http://ni.biz.ua/11/11_12/11_129688_oprosnik-strategii-preodoleniya-stressovih-situatsiy-Strategic-Approach-to-Coping-Scale-SACS-s-hobfoll-.html. (дата звернення: 09.10.2024).
3. Габрусєва Н.В., Мешко Г.М., Чоп Т.О. Стан невротизації та копінг-стратегії здобувачів вищої освіти під час війни у координатах підвищення рівня їх стресостійкості. *Наукові інновації та передові технології*. Серія: Педагогіка. 2024. № 5(33). С. 1178-1190. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5\(33\)-1178-1189](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-5(33)-1178-1189)
4. Xu Y., Liao C., Huang L.n, Li Z., Xiao H., Pan Y. The positive side of stress: Investigating the impact of challenge stressors on innovative behavior in higher education. *Acta Psychologica*, 2024.Vol. 246, P. 104255. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104255>.
5. Maras J., Leger K. A. "Think of the situation in a positive light": A look at cognitive reappraisal, affective reactivity and health. *Social Science & Medicine*. 2024, Vol. 346, P.116701. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116701>.