

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-2-22>

УДК 159.922

Юлія ТЕПТЮК

кандидат психологічних наук,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0002-2918-112X>

e-mail: yuliia.teptiuk@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ЗАХИСНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Представлено матеріали дослідження, метою якого було виявлення особливостей психологічних захистів і копінг-стратегій у педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя. Зазначається, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із психічним здоров'ям людини, причому останнє розуміють насамперед як здатність до адаптації до соціальних змін і до самореалізації. Спираючись на отримані дані та на роботи інших авторів, можна зазначити, що переважання копінг-стратегій, спрямованих на розв'язання складної ситуації або на уникнення, може бути важливим чинником психологічного благополуччя педагогів. Проведене дослідження дозволило зробити висновки, що педагоги із різними рівнями психологічного благополуччя можуть відрізнятися за психологічними захистами та копінг-стратегіями.

Ключові слова: педагоги; психологічне благополуччя; копінг-стратегії; психологічні захисти; сублімація.

Yuliia TEPTYUK

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

PECULIARITIES OF DEFENSIVE BEHAVIOUR OF TEACHERS WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The article presents the results of a study aimed at identifying the peculiarities of psychological defences and coping strategies in teachers with different levels of psychological well-being. Based on the data obtained and on the works of other authors, it can be noted that the prevalence of coping strategies aimed at solving a difficult situation or avoidance can be an important factor in the psychological well-being of teachers. The study has led to the conclusion that teachers with different levels of psychological well-being may differ in psychological defences and coping strategies. The obtained results showed that teachers with a high level of psychological well-being are more likely to use adaptive psychological defences, teachers with an average level of psychological well-being are more likely to use infantile type psychological defences, teachers with a low level of psychological well-being are more likely to use psychotic, as well as infantile and neurotic types of psychological defences. Teachers with a high level of psychological well-being are distinguished by a preference for coping strategies belonging to the type of 'Orientation towards rapprochement, interaction with difficulties'. Teachers with medium and especially low levels of psychological well-being tend to use coping strategies of the type 'Orientation towards avoidance and distance from difficulties' more often. It is recommended to use the results of the study in psychoprophylactic and psychocorrectional work with teachers. The results of the study will be useful for teachers, psychologists and specialists who interact with teachers. The results of the study can be used in psychoprophylactic and psychocorrectional work with teachers.

Keywords: teachers; psychological well-being; coping strategies; psychological defences; sublimation.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В усьому світі зростає інтерес до проблеми психологічного благополуччя, при цьому дослідження засвідчили, що психологічне благополуччя містить такі складові, як самоефективність, задоволеність життям, фінансова стабільність, емоційне та фізичне здоров'я, автономія. Психологічне благополуччя тісно пов'язане із психічним здоров'ям людини, причому останнє розуміють насамперед як здатність до адаптації до соціальних змін і до самореалізації. Особливо актуальним є питання про здоров'я педагогів, оскільки вони зазнають серйозних навантажень на психіку, пов'язаних із мінливими вимогами до виконання трудових обов'язків, конфліктними ситуаціями, що виникають із вихованнями та їхніми батьками, відповідальністю за життя та здоров'я дітей, необхідністю освоювати нові технології та методи роботи, підвищувати кваліфікацію і розв'язувати непрості педагогічні задачі. Педагогу необхідно точно дотримуватися виконання режимних моментів, проводити заняття із вихованцями відповідно до вимог освітніх стандартів, із використанням комп'ютерних та інших сучасних технологій, знати законодавство, правові аспекти праці педагога, нормативно-правову документацію у сфері освіти. За високого рівня психологічного благополуччя, що виявляється як любов до своєї роботи та самоефективність, значна кількість педагогів відчують проблеми як у психологічному аспекті (наприклад, відчуття стресу на роботі, депресивні симптоми), так і щодо фізичного самопочуття.

Метааналіз показав, що на рівень захворюваності педагогів впливають такі психосоціальні чинники, як низька соціальна підтримка, велике професійне навантаження, високий рівень шуму, високі вимоги до якості роботи. Прояви тривоги і стресу в освітньому середовищі зачіпають як педагогів, так і їхніх вихованців різних вікових категорій – від дітей дошкільного віку до студентів. Останніми роками питання психологічного благополуччя педагогів та їхніх вихованців, типів психологічних захистів і копінг-поведінки вивчаються в аспекті подолання обмежень, що їх накладають пандемія COVID-19, війна, кліматичні зміни. Спостерігаються суперечності: за високих вимог і навантаження на педагогів у суспільстві відзначається низький статус цієї професії, низька заробітна плата. Такі суперечності негативно позначаються на фізичному і психологічному здоров'ї фахівців, що знижує рівень їхнього психологічного благополуччя. Щоб упоратися із

негативними наслідками ситуацій, що виникають, якісно виконувати свої трудові обов'язки, педагоги вдаються до різних психологічних захистів і копінг-стратегій. У сучасній психології велику увагу приділяють вивченню психологічних захистів і копінг-стратегій особистості у контексті проблематики психологічного благополуччя.

Аналіз досліджень та публікацій

Дослідження психологічного благополуччя педагогів проводять у різних країнах, оскільки зростає розуміння того, що лише педагог, який відчуває власне благополуччя, зможе здійснювати позитивний вплив на своїх вихованців. У цих працях відзначають наявність стресових ситуацій у роботі педагогів, а також емоційного вигорання і виснаження у педагогів, які виникають у зв'язку з цим [7]. Педагоги застосовують активні копінг-стратегії подолання труднощів, що виникають у роботі. Педагоги, які застосовують копінг-стратегії уникнення, стресові ситуації, що виникають у роботі, оцінюють негативно, не розглядають їх як такі, що сприяють особистісному зростанню [4]. Модель благополуччя PERMA, розроблена М. Селігманом, містить такі компоненти, як позитивні емоції, залученість (захопленість своєю справою), взаємовідносини, сенс життя, досягнення [6]. Сучасні дослідження захисних механізмів і копінг-поведінки спираються на модель Р. Лазаруса і С. Фолкмана, у межах якої виокремлюють проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані стратегії [3]. У роботі педагогів велику роль відіграє їхній емоційний інтелект і позитивний стиль мислення. Емоційний інтелект розглядають як чинник психологічного благополуччя у різних сферах діяльності, у представників різноманітних професій, а у стресових ситуаціях дозволяє обирати ефективніші копінг-стратегії [2 та ін.]. Емоційна рівноваженість, поряд з іншими особистісними якостями, такими як емпатія та емоційний інтелект, з одного боку, можуть бути розвиненими, з іншого боку, асоційованими із генетичними особливостями [6]. Емоційна рівноваженість педагогів має велике значення для психологічного благополуччя їхніх вихованців і розвитку їхнього мислення [1]. Психологічне благополуччя педагогів є предметом дослідження і розуміється як актуальне переживання ступеня задоволеності собою та власним життям. Копінг-стратегії розглядаються як поведінка, що спрямована на адаптацію людини до вимог ситуації, психологічні захисти являють собою систему регуляторних механізмів, спрямованих на усунення або зменшення негативних переживань, пов'язаних зі станами тривоги та внутрішніми конфліктами.

Формулювання цілей статті

Мета статті – встановити особливості психологічних захистів і копінг-стратегій у педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя.

Виклад основного матеріалу

У дослідженні взяли участь 62 педагоги. Усі учасники – жінки, середній вік – 32,5 роки, середній стаж роботи – 9,2 роки. Для оцінювання психологічного благополуччя застосовувалась «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа (адаптація Т. Шевеленкової, П. Фесенка), що дозволяє оцінити загальний показник психологічного благополуччя і такі його складові, як позитивні стосунки з іншими, автономію, керування оточенням, особистісне зростання, мету у житті, самоприйняття.

Для виявлення типів психологічного захисту використовувалась методика Е. Пілюгіної, Р. Сулейманова, застосування якої дозволяє отримати оцінку вираженості у респондентів психотичних (дисоціація, регресія, іпохондрія, ізоляція, витіснення), інфантильних (заміщення/перенесення, проекція, компульсивна поведінка, пасивна агресія, заперечення), невротичних (раціоналізація, уникнення, реактивне утворення, компенсація, всесильний контроль), невротичних (раціоналізація, уникнення, реактивне утворення, компенсація, всемогутній контроль), адаптивних (сублімація, альтруїзм, придушення, передбачення, гумор) захисних механізмів.

Для оцінювання копінг-стратегій застосовувався опитувальник «Типи орієнтацій у важких ситуаціях» О. Бітюцької, А. Корнєєва, спрямований на виявлення типів орієнтації у важких ситуаціях: орієнтацію на зближення із труднощами (прагнення до труднощів (драйв), орієнтація на високу трудомісткість (старанність), орієнтацію на сигнали загрози, орієнтацію на можливості, орієнтацію на перешкоди) та орієнтацію на ухиляння і віддалення від труднощів (ухиляння від труднощів, збереження ресурсів та бездіяльність, ігнорування труднощів (безтурботність)).

Для опрацювання отриманих результатів застосовувались методи математичної статистики: описова статистика, U-критерій Манна-Уїтні. Середні значення показників психологічного добробуту педагогів, оцінені за методикою «Шкала психологічного добробуту» К. Ріффа, відповідають середньому рівню: позитивні стосунки з іншими ($58,2 \pm 9,7$), автономія ($56,8 \pm 9,4$), управління оточенням ($55,8 \pm 10,8$), особистісне зростання ($60,9 \pm 9,8$), мета у житті ($60,2 \pm 11,4$),

самоприйняття ($57,2 \pm 10,7$), загальний показник психологічного благополуччя ($359,4 \pm 50,8$). Усю вибірку педагогів поділили на три підгрупи: із високим (1 група, 50%), із середнім (2 група, 33%) і з низьким (3 група, 17%) рівнями психологічного благополуччя. Для виявлення відмінностей психологічних захистів педагогів із різним рівнем психологічного благополуччя оцінено достовірності статистичних відмінностей із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні між педагогами із високим, середнім і низьким рівнями психологічного благополуччя (табл. 1).

Таблиця 1

Результати оцінки статистичних відмінностей із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні у захисних механізмах у педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя

Захисні механізми	Порівнювані підгрупи педагогів					
	1-2 групи		1-3 групи		2-3 групи	
	U	p	U	p	U	p
Дисоціація			58,0**	0,002	58,0*	0,048
Регресія			58,5**	0,002	53,0*	0,028
Ізоляція			44,0***	0,000	41,0**	0,006
Витіснення			49,5**	0,001	49,5*	0,017
Психотичні захисні механізми			35,0***	0,000	42,0**	0,007
Заміщення - перенос					48,5*	0,015
Проекція					58,0*	0,048
Пасивна агресія			85,0*	0,03	52,0*	0,025
Інфантильні захисні механізми					37,0*	0,003
Уникнення	210,5*	0,03	36,0***	0,000	41,0**	0,006
Компенсація					59,5*	0,05
Невротичні захисні механізми			85,5*	0,03	40,5**	0,005
Сублімація	174,0*	0,005	86,0*	0,04		
Альтруїзм	167,5**	0,005				
Придушення	215,5*	0,04				
Адаптивні захисні механізми	173,0**	0,004				

Примітка: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$, *** - $p < 0,001$.

У табл. 1 видно, що оцінка достовірності відмінностей у вираженості видів психологічних захистів між підгрупами педагогів із високим (1 група) і середнім (2 група) рівнями психологічного благополуччя засвідчила наявність достовірних відмінностей за вираженістю психологічних захистів інфантильного (уникання ($U=210,5$, $p=0,03$) та адаптивного (сублімація ($U=174,0$, $p=0,005$), альтруїзм ($U=167,5$, $p=0,005$), тиск ($U=215,5$, $p=0,04$) типів. Педагоги із середнім рівнем психологічного благополуччя порівняно із педагогами із високим рівнем психологічного благополуччя схильні до відмови та

уникнення ситуацій і джерел неприємного впливу (захисний механізм уникнення). Педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя у складних ситуаціях частіше застосовують психологічний захист адаптивного типу. Оцінка достовірності відмінностей у вираженості видів психологічних захистів між підгрупами педагогів із високим (1 група) і низьким (3 група) рівнями психологічного благополуччя засвідчила наявність достовірних відмінностей щодо вираженості психологічних захистів психотичного типу (дисоціація ($U=58,0$, $p=0,002$), регресія ($U=58,5$, $p=0,002$), ізоляція ($U=44,0$, $p=0,000$), витіснення ($U=49,5$, $p=0,001$)), інфантильного (пасивна агресія ($U=85,0$, $p=0,03$)), невротичного (уникнення ($U=36,0$, $p=0,00$)), адаптивного (сублімація ($U=86,0$, $p=0,04$)) типів. Педагоги із низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно із педагогами із високим рівнем психологічного благополуччя у складних ситуаціях частіше застосовують психологічний захист переважно психотичного, а також інфантильного та невротичного типів. Педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя – психологічний захист адаптивного типу. Оцінка достовірності відмінностей у вираженості видів психологічних захистів між підгрупами педагогів із середнім (2 група) та низьким (3 група) рівнями психологічного благополуччя засвідчила наявність достовірних відмінностей за вираженістю психологічних захистів психотичного типу (дисоціація ($U=58,0$, $p=0,048$), регресія ($U=53,0$, $p=0,028$), ізоляція ($U=41,0$, $p=0,006$), витіснення ($U=49,5$, $p=0,002$)), інфантильного (заміщення-перенос ($U=48,5$, $p=0,15$), проекція ($U=58,0$, $p=0,048$), пасивна агресія ($U=52,0$, $p=0,25$), невротичного (уникнення ($U=41,0$, $p=0,006$), компенсація ($U=59,5$, $p=0,005$)) типів. Педагоги із низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно із педагогами із середнім рівнем психологічного благополуччя у складних ситуаціях частіше застосовують психологічний захист психотичного, інфантильного та невротичного типів. Результати оцінювання копінг-стратегій педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя подано на рис. 1 (А – 1-ша група – високий рівень психологічного благополуччя, В – 2-га група – середній рівень психологічного благополуччя, С – 3-я група – низький рівень психологічного благополуччя; 1 – драйв, 2 – ретельність, 3 – сигнали загрози, 4 – можливості, 5 – перешкоди, 6 – уникнення, 7 – бездіяльність, 8 – безтурботність).

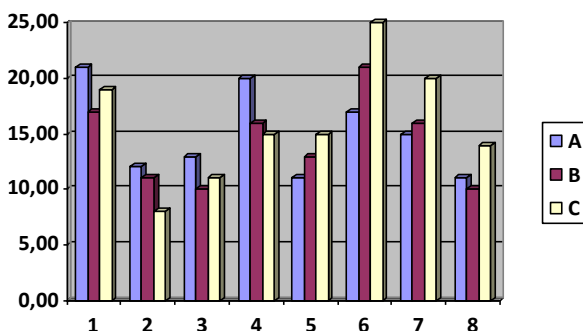


Рис. 1. Результати дослідження копінг-стратегій педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя

Для виявлення відмінностей у копінг-стратегіях педагогів із різним рівнем психологічного благополуччя проаналізовано результати оцінювання достовірності статистичних відмінностей із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні між підгрупами педагогів із високим, середнім і низьким рівнями психологічного благополуччя (у таблиці подано лише копінг-стратегії з отриманими значущими відмінностями між підгрупами) (табл. 2). Як видно, підгрупа педагогів із високим рівнем психологічного благополуччя (1 група) достовірно відрізняється від підгрупи педагогів із середнім рівнем психологічного благополуччя (2 група) за вираженістю копінг-стратегій типу «Орієнтація на зближення з труднощами» (драйв ($U=202, 0, p=0,02$), сигнали загрози ($U=218,5, p=0,04$), можливості ($U=152,0, p=0,001$) та «Орієнтація на ухиляння і віддалення від труднощів» (уникнення ($U=211,5, p=0,03$)). У педагогів із високим рівнем психологічного благополуччя більш виражені копінг-стратегії типу «Орієнтація на зближення з труднощами», у педагогів із середнім рівнем психологічного благополуччя – «Орієнтація на уникнення та віддалення від труднощів».

Таблиця 2

Результати оцінки статистичних відмінностей із застосуванням U-критерію Манна-Уїтні у копінг-стратегіях у педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя

Копінг-стратегії	Порівнювані підгрупи педагогів					
	1-2 групи		1-3 групи		2-3 групи	
	U	p	U	p	U	p
Прагнення до труднощів (драйв)	202,0*	0,02				
Сигнали загрози	218,5*	0,04				
Можливості	152,0**	0,001	70,0*	0,01		
Перешкоди			85,5*	0,03		
Уникнення	211,5*	0,03	48,0**	0,001		
Безтурботність			83,5*	0,03	55,0*	0,048

Примітка: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$.

Підгрупа педагогів із високим рівнем психологічного благополуччя (1 група) достовірно відрізняється від підгрупи педагогів із низьким рівнем психологічного благополуччя (3 група) за рівнем вираженості копінг-стратегій типу «Орієнтація на зближення з труднощами» ($U=70,0$, $p=0,01$), перешкоди ($U=85,5$, $p=0,03$) і «Орієнтація на відхід і віддалення від труднощів» (уникнення ($U=48,0$, $p=0,001$), безпечність ($U=83,5$, $p=0,03$). При цьому педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя виявляють більшу схильність до копінг-стратегій типу «Орієнтація на зближення з труднощами», педагоги із низьким рівнем психологічного благополуччя схильні у складних ситуаціях використовувати копінг-стратегії типу «Орієнтація на уникнення та віддалення від труднощів». Виявлено відмінності між підгрупами педагогів із середнім (2 група) і низьким рівнями (3 група) психологічного благополуччя у копінг-стратегії типу «Орієнтація на уникнення і віддалення від труднощів» (безтурботність ($U=55,0$, $p=0,048$). Педагоги із низьким рівнем психологічного благополуччя порівняно із педагогами із середнім рівнем психологічного благополуччя вирізняються більшою схильністю до ігнорування важких ситуацій і небажання розв'язувати проблеми. Отримані результати щодо наявності відмінностей у прояві психологічних захистів у педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя свідчать про те, що педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя у складних ситуаціях застосовують психологічний захист адаптивного типу (сублімацію, альтруїзм, придушення). Педагоги із середнім і низьким рівнями психологічного благополуччя у складних ситуаціях частіше застосовують психологічний захист психотичного, інфантильного та невротичного типів. Виявлено відмінності у копінг-стратегіях у

педагогів із різними рівнями психологічного благополуччя. Педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя вирізняються більшою перевагою копінг-стратегій, що належать до типу «Орієнтація на зближення, взаємодія з труднощами». У складних і стресових ситуаціях вони можуть здійснити оцінку складності такої ситуації або запобігти можливим труднощам, складна ситуація може викликати у них позитивні емоції та прилив сил, сприяти активізації пошукової діяльності ресурсів для досягнення цілей. Педагоги із низьким рівнем психологічного благополуччя схильні до вибору копінг-стратегій, що належать до типу «Орієнтація на ухиляння і віддалення від труднощів», під час сприйняття складної ситуації вони схильні оцінювати її як складнішу, таку, що потребує багато сил і ресурсів для її розв'язання, прагнуть уникати її. Отримані дані підтверджуються результатами інших досліджень, які також вказують на те, що психологічне благополуччя педагогів, залежить від того, наскільки вони самі сприймають стресові умови своєї роботи як такі, що є корисними для себе і спонукають до саморозвитку. У дослідженнях було встановлено, що чим вищий рівень психологічного благополуччя, тим більшою мірою людина орієнтована на стратегію розв'язання ситуації. Використання адаптивних копінг-стратегій, позитивного атрибутивного стилю сприяє підвищенню психологічного благополуччя і задоволеності роботою у педагогів. Особи із низьким рівнем психологічного благополуччя характеризуються використанням неадаптивних копінг-стратегій, песимістичним атрибутивним стилем. Педагоги із високими показниками психологічного благополуччя та позитивною оцінкою можливостей для саморозвитку у професійній сфері виявляють схильність до більш продуктивної копінг-поведінки, спрямованої на безпосереднє розв'язання актуальних проблемних ситуацій. Метадослідження чинників, що впливають на психологічне благополуччя педагогів, засвідчило, що до таких чинників належать: особисті здібності, соціально-емоційна компетентність, реакція на умови праці та професійні стосунки, при цьому вирішальне значення має високий рівень самоефективності.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отримані результати засвідчили, що педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя частіше застосовують адаптивні психологічні захисти, педагоги із середнім рівнем психологічного благополуччя частіше застосовують психологічний захист інфантильного типу, педагоги із низьким рівнем психологічного

благополуччя частіше застосовують психологічний захист психотичного, а також інфантильного та невротичного типів. Педагоги із високим рівнем психологічного благополуччя вирізняються перевагою копінг-стратегій, що належать до типу «Орієнтація на зближення, взаємодії з труднощами». Педагоги із середнім та особливо із низьким рівнями психологічного благополуччя схильні до більшого застосування копінг-стратегій, що належать до типу «Орієнтація на уникнення і віддалення від труднощів». Як перспективи роботи передбачається оцінка вікової динаміки особливостей психологічного благополуччя, захисних механізмів і копінг-стратегій педагогів.

Література

1. Ansari A., Pianta R.C., Whittaker J.V., Vitiello V.E., Ruzek E.A. (2022). Preschool teachers' emotional exhaustion in relation to classroom instruction and teacher-child interactions. *Early Educ. Dev.*, 33, 107-120. DOI:10.1080/10409289.2020.1848301
2. Farnia V., Mousavi S.A., Parsamehr A., Alikhani M., Golshani S., Nooripour R. et al. (2017). The mediating role of emotional intelligence in coping strategies and test anxiety in students of Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran in 2013-2014. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11, 4. e9254. DOI:10.5812/ijpbs.9254
3. Folkman S., Lazarus R.S., Gruen R., DeLongis A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 3, 571-579. DOI:10.1037//0022-3514.50.3.571
4. Koçyiğit S., Sezer T. (2024). Exploring the Sources of Stress and Coping Strategies of Turkish Preschool Teachers. *Behav Sci (Basel)*, 14, 1, 59. DOI:10.3390/bs14010059
5. Mahmoud A.M., Khanjani Z., Bayat A. (2016). Comparing the coping strategies and emotion regulation of students with symptoms of anxiety-related emotional disorders and normal group. *J Child Ment Health*, 3, 1, 41-51. URL: <http://childmentalhealth.ir/article-1-117-en.html>
6. Seligman M.E.P. (2011). *Flourishing. A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. Boston: Nicholas Brealey.
7. Wang Y., Xiao B., Tao Y., Li Y. (2022). The Relationship between Mindfulness and Job Burnout of Chinese Preschool Teachers: The Mediating Effects of Emotional Intelligence and Coping Style. *Int J Environ Res Public Health*, 19, 12. 7129. DOI:10.3390/ijerph19127129