

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія  
Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З РІЗНОЮ МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЮ ТА  
ДУХОВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

Студентки **Людмили Михайлівни Добровіцької**

**Науковий керівник:**

Никоненко Олег Петрович  
кандидат біологічних наук, доцент  
кафедри загальної та практичної  
психології

**Рецензенти:**

Щотка Оксана Петрівна  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
педагогіки початкової освіти, психології та  
менеджменту

Литовченко Ніна Федорівна  
кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри загальної та практичної  
психології

Допущено до захисту: \_\_\_\_\_ 2024р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ Микола ПАПУЧА

## АНОТАЦІЯ

### **Добровіцька Л.М. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ОСІБ З РІЗНОЮ МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЮ ТА ДУХОВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

Робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053"Практична психологія". Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, Ніжин, 2024.

У магістерській роботі здійснено аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з питань стресу, впливу його на психіку людини, копіngu, копіng-стратегій, моральної та духовної свідомості, психологічних ресурсів та застосування механізмів психологічного захисту. Проведено ряд психодіагностичних методик і виявлено особливості копіng-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю, описано їх особливості кількісними та якісними характеристиками. Досліджено особистісні ресурси продуктивної копіng-поведінки, її взаємозв'язок з моральними позиціями, ціннісними орієнтаціями та духовним потенціалом.

**Ключові слова:** копіng, копіng-стратегія, стрес, локус-контроль, мораль, духовність, психологічні ресурси, механізм психологічного захисту, педагогічні працівники.

## ABSTRACT

### **Dobrovitska L.M. COPYING STRATEGIES IN PERSONS WITH DIFFERENT MORAL, VALUES AND SPIRITUAL AIMS**

Work for a master's degree in the specialty 053 “Practical Psychology”.  
Mykola Gogol Nizhyn State University, Nizhyn, 2024.

The master's thesis analyzes the domestic and foreign literature on stress, its impact on the human psyche, coping, coping strategies, moral and spiritual consciousness, psychological resources and the use of psychological defense mechanisms. A number of psychodiagnostic methods were conducted and the peculiarities of coping strategies in individuals with different moral, value and spiritual orientation were identified, their peculiarities were described by quantitative and qualitative characteristics. The personal resources of productive coping behavior, its relationship with moral positions, value orientations and spiritual potential are investigated.

Key words: coping, coping strategy, stress, locus of control, morality, spirituality, psychological resources, psychological defense mechanism, pedagogical workers.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ І ДУХОВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці.....	6
1.2. Морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості.....	9
1.3. Психологічні чинники вибору копінг-стратегій.....	14
1.4. Висновки до розділу 1.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ І ДУХОВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....</b>	<b>22</b>
2.1. Методологічні засади дослідження копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю.....	22
2.2. Методи, методика та процедура дослідження.....	25
2.3. Висновки до розділу 2.....	27
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНОЮ МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЮ ТА ДУХОВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ .....</b>	<b>28</b>
3.1. Результати дослідження копінг-стратегій у досліджуваних.....	28
3.2. Аналіз морально-ціннісної та духовної спрямованості у вибірці.....	32
3.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та морально-ціннісної і духовної спрямованості особистості.....	35
3.4. Висновки до розділу 3.....	39
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах сьогоденної соціальної нестабільності, різноманітних стресогенних впливів та життєвих негараздів особливої актуальності набуває проблема успішного подолання особистістю важких ситуацій, її здатність ефективно справлятися зі стресами та кризами. Одним з визначальних чинників продуктивного копіngu та стресостійкості є морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості, її здатність керуватися у житті гуманістичними, етичними принципами, орієнтуватися на високі духовні ідеали та цінності.

Різні аспекти копіngu активно досліджуються сучасними українськими вченими - І. Аршавою, Л. Березовською, В. Бочелюком, О. Бацилевою, Н. Гавриловою, І. Галяном, Г. Дубчак, В. Зливковим, А. Крайлюком, І. Корнієнко та ін. Морально-ціннісна сфера особистості висвітлюється в роботах Л. Балецької, В. Бондара, Н. Василець, О. Волошок, В. Куліш, О. Мірошниченко, О. Пенькової. Різні аспекти духовності та духовного розвитку розкриваються в дослідженнях О. Бондарчук, О. Василенко, А. Веремчук, Н. Жигайло, О. Завгородньої, О. Колісника, С. Кутішенко, І. Леонової, Е. Помиткіна, М. Савчина, С. Ставицької, Н. Шевченко та ін.

Водночас проблема психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб з різними типами морально-ціннісної та духовної спрямованості залишається малодослідженою. Недостатньо вивченими є психологічні чинники та механізми впливу моральних, ціннісних та духовних орієнтацій особистості на вибір нею способів подолання стресу. Це зумовило вибір теми нашого дослідження: "Копінг-стратегії у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю".

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття копінг-стратегій та феноменів морально-ціннісної і духовної спрямованості особистості.
2. Емпірично дослідити копінг-стратегії та рівні морально-ціннісного і духовного розвитку досліджуваних.
3. Встановити взаємозв'язки між копінг-стратегіями та показниками морально-ціннісної і духовної спрямованості особистості.
4. Виявити психологічні особливості копінг-стратегій у осіб з різними рівнями моральності, ціннісних та духовних орієнтацій.

**Об'єкт дослідження** - копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження** - психологічні особливості копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю.

**Гіпотеза дослідження:** особи з високим рівнем моральності, просоціальними ціннісними орієнтаціями та духовною спрямованістю більшою мірою використовують продуктивні копінг-стратегії у порівнянні з особами з низькою моральністю та духовністю.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання при розробці тренінгів, спрямованих на розвиток адаптивних копінг-стратегій особистості на основі активізації її морально-ціннісного та духовного потенціалу. Отримані дані можуть використовуватися у психологічному консультуванні та психотерапії при роботі з наслідками стресу, у практиці морального виховання та духовного розвитку особистості.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків та списку використаних джерел.

Основні результати викладено у статті: Копінг - стратегії у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю// Вісник студентського наукового товариства, №30, на сайті НДУ.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ І ДУХОВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

## **1.1. Поняття копінг-стратегій у психологічній науці**

Поняття копінг-стратегій є одним з ключових у сучасній психології стресу та подолання. Воно позначає способи реагування людини на стресові ситуації, механізми опанування життєвими негараздами та кризами. Вперше термін "копінг" (від англ. "cope" - справлятися) був введений у психологічну науку Р. Лазарусом та С. Фолкман у 1966 р. Під копінгом ці автори розуміли постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на опанування специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються людиною як такі, що перевищують її адаптаційні ресурси [15].

У сучасній психології існує ціла низка підходів до визначення копіngu та класифікації копінг-стратегій. Значна частина дослідників трактує копінг як адаптаційний механізм, який допомагає людині пристосуватися до мінливих умов життя, опанувати складні ситуації. На думку Н. Родіної, копінг-поведінка являє собою цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє людині впоратися зі стресом чи складною життєвою ситуацією адекватними особистісними способами, через усвідомлені стратегії дій [12]. Копінг, таким чином, є формою конструктивної активності суб'єкта, спрямованої на подолання стресу та вирішення проблем.

Тобто копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-ресурсів особистості та сприйняття нею ситуації - її оцінки як загрозової чи такої, що перевищує ресурси людини.

Деякі автори вбачають у копіngu не тільки механізм адаптації, але й засіб особистісного зростання та самоактуалізації.

Так, на думку О. Лібіної, у процесі розв'язування складних ситуацій відбувається становлення особистості, з'являється досвід та переосмислюються цінності і пріоритети [7].

Тобто, адекватні копінг-стратегії виступають засобом конструктивного подолання труднощів, стимулюючи саморозвиток та розкриття потенціалу особистості.

У зарубіжній психології найбільшого поширення набули три основні підходи до вивчення копінгу:

1. Его-орієнтований підхід (Н. Хаан, Дж. Вейллант), який розглядає копінг як один з механізмів психологічного захисту, що використовуються для ослаблення психічної напруги.

2. Диспозиційний підхід (К. Карвер, Д. Шеффер), що трактує копінг як відносно постійну особистісну диспозицію, стиль реагування на стресові події.

3. Ситуаційний або транзакційний підхід (Р. Лазарус, С. Фолкман), в рамках якого копінг визначається як динамічний процес, що постійно змінюється залежно від специфіки ситуацій [3].

В українській психології копінг розглядається переважно в контексті теорії психологічного стресу.

Зокрема, на думку Т. Крюкової, копінг-поведінка є цілеспрямованою соціальною поведінкою, яка дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, через усвідомлені стратегії дій [6].

В. Ялтонський визначає копінг-поведінку як поведінкові, емоційні та інтелектуальні зусилля індивіда, спрямовані на вирішення проблем та зменшення впливу стресу [17]. Дослідник зазначає, що копінг є не автоматизованою, а усвідомлюваною та цілеспрямованою поведінкою, гнучкою та адекватною ситуації.

На думку З.Сивогракової, копінг являє собою адаптивну, цілеспрямовану форму поведінки, що дозволяє впоратися зі стресовою ситуацією шляхом трансформації несприятливих зовнішніх і внутрішніх умов [13].



Дослідниця підкреслює позитивну роль копінг-поведінки у забезпеченні психічного здоров'я та підтриманні внутрішньої рівноваги.

Л. Сердюк визначає копінг як особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я та благополуччя [14]. В залежності від того, наскільки успішно здійснюється подолання стресу та складних ситуацій, копінг може служити чинником як адаптації та самореалізації, так і дезадаптації та порушень психологічного благополуччя особистості.

Під час дослідження копінг-поведінки науковці зазвичай спираються на той чи інший критерій класифікації копінг-стратегій. Найчастіше виокремлюють проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії (Р. Лазарус і С. Фолкман), активні та пасивні копінги (Л. Анциферова, К. Карвер), адаптивні та неадаптивні (Р. Мосс), продуктивні та непродуктивні (С. Фолкман, М. Зейдер).

Проблемно-орієнтований копінг спрямований на раціональний аналіз проблеми, розробку плану вирішення складної ситуації, активну зміну існуючих обставин. Емоційно-орієнтований копінг націлений на врегулювання емоційних реакцій та станів, зниження емоційної напруги [15]. Залежно від ситуації обидва типи копінгу можуть бути досить ефективними.

За іншими класифікаціями, адаптивний або продуктивний копінг забезпечує ефективне пристосування людини до складної ситуації, вирішення нею життєвих проблем та підтримку психічного здоров'я. Натомість неадаптивний, непродуктивний копінг проявляється в уникненні проблем, відмові від активних дій щодо їх вирішення, що призводить до дезадаптації та порушень психологічного благополуччя [4].

Окремо виділяють такі копінг-стратегії як активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття, гумор, заперечення, поведінковий та ментальний відхід від проблеми, зловживання речовинами та ін. (К. Карвер, М. Шеєр, Дж. Вейнтрауб) [22].

Всі ці стратегії можуть використовуватися як окремо, так і комплексно, утворюючи певний копінг-стиль особистості.

Таким чином, копінг являє собою складний та багатоаспектний феномен подолання особистістю стресових ситуацій, спрямований на опанування зовнішніх і внутрішніх вимог, що оцінюються як напружуючі або такі, що перевищують ресурси людини. Копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, адаптивними, так і непродуктивними, дезадаптивними, сприяти вирішенню проблем чи уникненню їх вирішення. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження чинників та механізмів формування ефективних стратегій копінг-поведінки, серед яких важливе місце займає морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості.

## **1.2. Морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості**

Морально-ціннісна та духовна спрямованість є ключовими характеристиками зрілої особистості, що визначають її світогляд, життєві орієнтири та спосіб існування у світі. Моральність являє собою здатність людини керуватися у своїй поведінці етичними нормами та принципами, відрізнити добро від зла, діяти відповідно до суспільних уявлень про належне. Ціннісна спрямованість відображає систему значущих для особистості життєвих цілей, смислів та ідеалів, що визначають зміст і вектор її активності. Духовність передбачає орієнтацію на вищі, трансцендентні цінності, прагнення до самовдосконалення, гармонії з оточуючим світом та реалізації духовного потенціалу.

У психологічній науці існує низка підходів до розуміння природи та сутності морального розвитку особистості.

У концепціях психоаналізу (З. Фройд, А. Адлер) моральність розглядається як результат засвоєння норм і вимог соціуму, витіснення у підсвідоме аморальних потягів через формування Супер-Его.

У теорії соціального навчання (А.Бандура) моральна поведінка пояснюється як наслідок навчання шляхом спостереження, наслідування соціальних моделей, підкріплення певних форм поведінки.

Когнітивно-генетична теорія Л.Кольберга визначає моральний розвиток як послідовний рух від егоцентричної позиції до автономної моральності через низку універсальних стадій [33].

Представник гуманістичної психології К.Роджерс пов'язував моральну спрямованість особистості з повноцінним функціонуванням, реалізацією своєї справжньої природи, слідуванням внутрішнім етичним принципам. А.Маслоу вважав моральність однією з базових характеристик самоактуалізованої особистості поряд із спонтанністю, креативністю, почуттям гумору тощо [2].

У сучасній українській психології моральна спрямованість особистості розглядається у контексті духовності та самосвідомості. І. Бех тлумачить моральність як внутрішню інстанцію, складову Я-концепції особистості, на основі якої здійснюється моральний вибір, саморегуляція поведінки [39]. М. Боришевський визначає духовність як багатовимірну систему, складовими якої є утворення у структурі свідомості та самосвідомості, що відображають моральні норми, принципи, ідеали та почуття [3].

Н. Жигайло розглядає моральну самосвідомість як специфічну форму моральної свідомості, усвідомлення особистістю себе, своїх моральних цінностей, ставлень, рис, мотивів поведінки. Дослідниця зазначає, що моральна саморегуляція є важливою складовою моральної самосвідомості, що забезпечує узгодження поведінки з етичними нормами і принципами [6].

На думку М. Савчина, цінності та ціннісні орієнтації особистості є своєрідним стрижнем, інтегруючою ланкою свідомості та самосвідомості, що забезпечують стійкість та спрямованість поведінки. При цьому духовні цінності, з точки зору автора, відіграють ключову роль у становленні особистості, визначаючи вищі життєві смисли та надситуативну мотивацію, стаючи основою морального ставлення до світу [11].

Р. Павелків трактує моральну спрямованість особистості як систему її домінуючих мотиваційних утворень (потреб, інтересів, переконань, ціннісних орієнтацій), що визначають вибірковість ставлень, моральну активність та саморегуляцію поведінки в етично релевантних ситуаціях [42].

В структурі морально-ціннісної спрямованості особистості дослідники виокремлюють різні компоненти.

Так, І. Бех вирізняє когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінково-діяльнісний складники моральної сфери [49]. В. Москалець розглядає моральні почуття, потреби, цінності, переконання та мотиви моральної поведінки [8].

Р. Павелків виділяє нормативно-оцінювальний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти моральної свідомості [9].

Найбільшого поширення набула модель морального розвитку особистості, запропонована І. Бехом [1]. Відповідно до неї, моральне становлення включає ряд етапів:

1. Формування уявлень про моральні норми та еталони на основі сприймання моральних взірців.
2. Поява моральних почуттів як емоційного ставлення до етичних норм та цінностей.
3. Виникнення моральної мотивації як спонукання діяти згідно моральних принципів.
4. Формування моральних переконань та ціннісних орієнтацій особистості.
5. Розвиток здатності до етичної рефлексії та морального самоконтролю поведінки.
6. Втілення моральних позицій у конкретних вчинках, моральний саморозвиток.

Таким чином, морально-ціннісна спрямованість формується поступово - від зовнішньої детермінації та наслідування моральних зразків до внутрішньої етичної саморегуляції, від окремих уявлень до стійких переконань, від ситуативної поведінки до стійких патернів моральної активності[30].

Перейдемо до розгляду феномену духовності особистості. У філософії духовність розуміється як специфічно людська якість, пов'язана з внутрішнім психічним життям, моральністю, творчістю, свободою, трансценденцією. У релігійних вченнях духовність ототожнюється з вірою в Бога, набуттям божественної благодаті, спасінням. Натомість у світській культурі духовність тлумачиться як розвиток вищих людських потенцій - розуму, моралі, естетичного смаку, творчості.

У психологічній науці духовність розглядається в різних аспектах. В.Франкл пов'язує духовність з унікальними смислами та цінностями особистості, творчою активністю та самотрансценденцією [12]. А. Маслоу визначає духовність як вершинні або містичні переживання самоактуалізованих людей, що передбачають вихід за межі свого "Я". М. Чіксентміхайї асоціює духовний розвиток з отриманням автотелічного досвіду в різних видах діяльності [36].

М. Савчин трактує духовність як вершинне новоутворення особистості, сутнісну характеристику людини як творця власного життя, здатного до саморозвитку, самовизначення, свідомої взаємодії зі світом на основі вищих цінностей [44, с. 188].

Л. Помиткіна визначає духовність як специфічно людську якість, що характеризується усвідомленням єдності Буття, власної життєвої позиції та прагнення до постійного саморозвитку [10]. У широкому розумінні духовність означає ціннісне ставлення до вищих смислів буття, до світу в цілому та внутрішнього світу людини, прагнення до гармонії та досконалості.

Е. Помиткін виокремлює ряд характеристик високодуховної особистості: гуманістична спрямованість, відповідальність, толерантність, розвинена свідомість та самосвідомість, структурованість та ієрархізованість мотивів, прагнення до самовдосконалення [37,с.143].

Водночас прояви псевдодуховності пов'язані з егоцентризмом, конформізмом, ригідністю, відсутністю стійких моральних орієнтирів.

У низці досліджень описано психологічні механізми духовного розвитку особистості. Зокрема, Е. Помиткін виокремлює ідентифікацію з високодуховними особистостями, децентрацію власних потреб та вихід за межі егоїстичних інтересів, рефлексію та трансценденцію - прагнення до надособистісних цінностей та смислів [32].

М.Боришевський вирізняє моральну самооцінку, домагання, саморегуляцію та самовдосконалення як механізми духовного саморозвитку [3].

Важливою складовою духовності є система духовних цінностей особистості - добра, любові, істини, краси, гармонії, самовдосконалення, служіння людям тощо. На думку М. Савчина, саме духовні цінності складають глибинну основу світогляду та життєвої концепції людини, визначають сенс та вектор її існування [11]. Завдяки духовним цінностям людина може піднятися над ситуацією, створювати нові життєві сенси та перспективи власного розвитку.

Морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості є взаємопов'язаними феноменами, різними гранями ціннісно-сислової регуляції життєдіяльності людини. Якщо моральна спрямованість визначає ставлення особистості до інших людей та суспільства, готовність діяти відповідно до етичних норм, то духовна спрямованість відображає загальну світоглядну позицію, прагнення до реалізації вищих цінностей та ідеалів у різних сферах буття.

При цьому моральність є необхідною передумовою духовності, однак може існувати окремо від неї[34].

Перспективним напрямом подальших досліджень є аналіз впливу морально-ціннісної та духовної спрямованості особистості на її здатність долати життєві труднощі та стресові ситуації, використовувати конструктивні стратегії копінг-поведінки. Саме цьому аспекту буде присвячений наступний розділ роботи[45, с. 420].

### 1.3. Психологічні чинники вибору копінг-стратегій

Вибір особистістю тих чи інших стратегій подолання стресових ситуацій зумовлений комплексом психологічних чинників - особистісних рис, когнітивних та мотиваційних особливостей, емоційних характеристик, наявних копінг-ресурсів тощо. Розглянемо кожен групу факторів більш детально [19].

Індивідуально-психологічні властивості особистості здійснюють вагомий вплив на копінг-поведінку.

Зокрема, ще в одній з перших класифікацій копінгу, запропонованій А. Біллінгсом та Р. Муссом [21], вирізняються три його стилі залежно від локусу контролю:

1. Стиль, орієнтований на оцінку ситуації - з інтернальним локусом контролю;
2. Стиль, орієнтований на проблему - теж з інтернальним локусом;
3. Емоційно-орієнтований стиль - з екстернальним локусом контролю.

Тобто екстернали більшою мірою фокусуються на своїх емоційних реакціях та станах у стресовій ситуації, тоді як інтернали - на оцінці ситуації та її активному подоланні. Про зв'язок інтернальності з адаптивними копінгами свідчать і дані Л. Анциферової [50], Т. Крюкової [46], О. Назарової [14] та ін.

Стійкі патерни копінг-поведінки, згідно С. Карвера [31], визначаються такими базовими особистісними диспозиціями як оптимізм, самоефективність, самооцінка, відчуття контролю над ситуацією. Так, оптимізм пов'язаний з активними копінг-стратегіями, орієнтованими на позитивну переоцінку та вирішення проблем.

Песимізм асоціюється з уникненням проблем, запереченням, ментальним відстороненням. Самоефективність зумовлює продуктивні копінги, впевненість у власних силах при долатті труднощів. Низька самооцінка корелює зі стратегіями уникання, дистанціювання від проблем.

У моделі "Великої п'ятірки" показано зв'язок копінгу з п'ятьма базовими особистісними факторами [27].

Так, екстраверсія передбачає соціальну активність у складних ситуаціях, пошук соціальної підтримки. Інтроверти більшою мірою схильні до стратегій уникнення, ментального відсторонення. Доброзичливість пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом, схильністю до співпраці. Відкритість досвіду зумовлює гнучкість копінг-поведінки, креативність у вирішенні проблем. Сумлінність забезпечує наполегливість та відповідальність при долатті труднощів.

Нейротизм, навпаки, асоціюється з емоційно-орієнтованим копінгом, нездатністю ефективно опанувати стрес.

Вітчизняні дослідники теж відзначають роль індивідуально-психологічних особливостей у виборі копінг-стратегій. Зокрема, І. Аршава, В. Корнієнко, Д. Носенко виявили, що емоційна стійкість пов'язана з використанням активних, адаптивних копінгів, а нейротизм - з пасивними [18]. В. Бочелюк, М. Панов встановили позитивні кореляції між екстраверсією та проблемно-фокусованими стратегіями подолання, водночас інтроверсія пов'язана з емоційними копінгами [2].

Л. Коломієць з колегами показали роль емоційно-вольової регуляції особистості у забезпеченні її психологічної стійкості та адаптивного копінгу [9].

О. Назарова виявила зв'язок гнучкості мислення з конструктивними копінгами, зокрема позитивною переоцінкою ситуації. Ригідність, навпаки, зумовлює вибір неадаптивних стратегій - уникнення, емоційних реакцій тощо [20]. В. Ялтонський показав вплив самоконтролю як вольової риси особистості на її здатність до саморегуляції у складних ситуаціях, використання адаптивних копінгів [29].

Значну роль у детермінації стратегій подолання відіграють когнітивні чинники - уявлення та переконання особистості щодо стресової ситуації, її причин, можливих способів вирішення, власної компетентності тощо.



Вирішальне значення в концепції Р. Лазаруса та С. Фолкман [35] має оцінка ситуації - первинна (сприйняття ситуації як загрозової або такої, що містить виклик) та вторинна (оцінка власних ресурсів для її подолання). Саме ці оцінки визначають вибір проблемно- або емоційно-орієнтованого копінгю.

У теорії атрибуції Б. Вайнера [38] акцент ставиться на каузальних атрибуціях - уявленнях особистості про причини складної ситуації. Так, приписування невдачі зовнішнім факторам пов'язується з екстернальним локусом контролю та емоційно-фокусованим копінгю. Пояснення труднощів внутрішніми причинами асоціюється з інтернальністю та активними стратегіями подолання.

Модель навченої безпорадності М. Селігмана [43] вказує на роль песимістичного атрибутивного стилю - тенденції пояснювати негативні події внутрішніми стабільними та глобальними причинами. Такий стиль зумовлює пасивність, відчуття некерованості ситуації, схильність здаватися без спроб вирішити проблему.

Натомість оптимістичний стиль (приписування труднощів зовнішнім, тимчасовим та конкретним причинам) сприяє активним копінг-стратегіям.

Вітчизняні вчені також приділяють увагу ролі уявлень і переконань особистості у подоланні стресу. А. Большакова встановила, що суб'єктивне благополуччя особистості пов'язане з активними, проблемно-орієнтованими копінгюми, тоді як переживання нещастя - з уникненням та ігноруванням проблем [41]. К. Гавриловська, Л. Котлова виявили, що ірраціональні установки та переконання (катастрофізація, вимоги до себе тощо) зумовлюють дезадаптивні копінгю у стресових ситуаціях [5].

Г. Дубчак встановила зв'язок між стратегіями подолання та атрибутивним стилем студентів [47, с. 145].

Внутрішній локус контролю забезпечує адаптивні копінгю - планування, самоконтроль, пошук соціальної підтримки.

Натомість зовнішня атрибуція причин зумовлює дистанціювання від проблеми, уникнення відповідальності. Подібні дані отримала і Л. Карамушка [8], довівши вплив каузальних атрибуцій на копінг-поведінку фахівців у ситуації професійного стресу.

Мотиваційні чинники теж суттєво позначаються на виборі копінг-стратегій особистості. В теорії мотивації досягнення Д. Макклелланда та Дж. Аткинсона [26] вирізняються два глобальні мотиви - прагнення до успіху та уникнення невдач. Мотив досягнення успіху пов'язаний з вибором проблемно-орієнтованих стратегій, активних дій, спрямованих на подолання перешкод. Мотив уникнення невдач стимулює використання емоційно-фокусованого копіnguнікаючих реакцій.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [26] акцентує увагу на внутрішній та зовнішній мотивації особистості.

Внутрішня мотивація, заснована на автономії, самодетермінації, забезпечує активність у складних ситуаціях, вибір конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій. Зовнішня мотивація, пов'язана із залежністю від оточення, зумовлює пасивні копінг, пошук соціальної підтримки або втечу від вирішення проблем.

Згідно моделі саморегуляції Ю. Куля [26], продуктивному копіngu більшою мірою сприяє орієнтація на дію, що передбачає повну включеність у виконання актуального наміру. Натомість орієнтація на стан асоціюється з фіксацією на негативних емоціях щодо стресової ситуації, румінаціями та дезадаптивними копінг-реакціями.

Вітчизняні вчені теж підкреслюють визначальну роль мотиваційної сфери у долатті життєвих труднощів. Л. Сердюк, А.Курбатова встановили позитивний зв'язок між автономною каузальною орієнтацією особистості та адаптивними копіंगाма - активним подоланням, позитивним переформулюванням ситуації [17]. Залежна каузальна орієнтація зумовлює неадаптивні емоційні реакції на стрес - розпач, гнів тощо.

Поряд з цим, О. Петренко, О. Безверхий виявили кореляції між мотивацією досягнення та активним копінгом у студентів [48]. Мотивація уникнення невдач при цьому виступає чинником стратегій уникнення, дистанціювання від проблем. І. Галян, О. Галян показали роль мотиву самоствердження у виборі проблемно-орієнтованих та соціальних копінг-стратегій студентською молоддю [6].

На вибір копінг-стратегій суттєво впливає емоційна сфера особистості - як актуальні емоційні стани та настрої, так і стійкі емоційні риси. Т. Кириленко, Ю. Мартинюк довели, що високий рівень тривожності пов'язаний з емоційно-орієнтованими копінгами у складних ситуаціях, надмірною фіксацією на стресових переживаннях [8].

Емоційна стабільність, навпаки, забезпечує адаптивні стратегії - планування, пошук раціонального рішення.

О. Литвиненко, В.Ямницький встановили, що емоційна експресивність та імпульсивність зумовлюють спонтанні, необдумані копінг-реакції, тоді як емоційна стриманість сприяє адекватній оцінці та осмисленню ситуації, активному подоланню [13]. С. Поліщук показав, що стресостійкість та резильєнтність особистості забезпечує її здатність ефективно справлятися з життєвими негараздами, використовувати широкий репертуар копінг-стратегій [16].

О. Бацилєва, І. Гресько довели вплив емоційного інтелекту на долаючу поведінку студентів [2]. Високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з адаптивними копінгами - пошуком соціальної підтримки, плануванням, позитивною переоцінкою. Низький емоційний інтелект асоціюється зі стратегіями уникання та емоційного реагування. Подібні дані отримали О. Власова [4] та І. Корнієнко [11] стосовно ролі емпатії, емоційного самоусвідомлення, саморегуляції у стресодолаючій поведінці особистості.

Значну роль у виборі копінг-стратегій відіграють наявні у людини психологічні ресурси - як внутрішні (особистісні якості, навички та вміння), так і зовнішні (соціальна підтримка, матеріальні блага тощо).

Так, у транзакційній теорії стресу Р.Лазаруса [26], стратегії подолання розглядаються як результат оцінки особистісних та середовищних копінг-ресурсів. Високий рівень ресурсів сприяє продуктивним, активним копінгам, а їх дефіцит призводить до уникнення проблем, емоційного реагування на стрес.

У моделі збереження ресурсів С. Хобфолла [26], первинне значення надається наявності у особистості ресурсів, які включають матеріальні об'єкти, соціальний статус, міжособистісні зв'язки, особистісні якості тощо. Згідно автора, людина прагне отримати, зберегти та примножити наявні ресурси. Загроза втрати ресурсів виступає головним чинником стресу та зумовлює вибір копінг-стратегій. Так, високий рівень ресурсів дозволяє активно долати стрес, інвестувати ресурси у вирішення проблем. Дефіцит ресурсів стимулює захисні стратегії для уникнення подальших втрат.

Л. Анциферова [1] розглядає копінг-ресурси як відносно стабільні характеристики особистості та соціального середовища, які підвищують стійкість до стресу. До внутрішніх ресурсів дослідниця відносить активну життєву установку, позитивну Я-концепцію, емоційно-вольові якості, інтернальний локус контролю тощо. Зовнішні ресурси включають інструментальну, моральну та емоційну підтримку з боку соціального оточення.

Роль копінг-ресурсів у долатті стресу вивчається і українськими дослідниками. І. Корнієнко [11] встановила позитивний зв'язок психологічних ресурсів (життєстійкості, диспозиційного оптимізму, толерантності до невизначеності) з проблемно-орієнтованими копінгами особистості. Дефіцит цих ресурсів зумовлює емоційно-орієнтовані стратегії подолання, уникнення проблем, дистанціювання.

С. Ставицька, Г. Бойко [24] виявили позитивні кореляції між ресурсами духовності (самотрансцендентністю, самодистанціюванням, свободою, відповідальністю) та адаптивними копінгамі у студентської молоді.

Брак духовних ресурсів при цьому пов'язаний зі стратегіями уникання, емоційними та імпульсивними копінг-реакціями.

О. Мельничук [14] довела роль ціннісного ставлення до здоров'я як ресурсу стресостійкості та продуктивної копінг-поведінки. Високий рівень цінності здоров'я забезпечує активне, відповідальне ставлення до життєвих негараздів. Знецінення здоров'я стимулює пасивні, емоційно-дезадаптивні форми копіngu.

#### **1.4. Висновки до розділу 1**

Узагальнюючи проведений теоретичний аналіз, можна зробити висновок про множинну детермінацію копінг-стратегій особистості. Провідну роль при цьому відіграють:

1. Особистісні властивості – екстраверсія - інтроверсія, нейротизм, самооцінка, локус контролю, оптимізм, самоефективність тощо;
2. Когнітивні чинники - сприйняття та оцінка стресової ситуації, каузальні атрибуції, ірраціональні установки, метакогнітивні стратегії;
3. Мотиваційні фактори - мотивація досягнення успіху чи уникнення невдачі, внутрішня/зовнішня мотивація, каузальні орієнтації особистості;
4. Емоційні характеристики - тривожність, стресостійкість, емоційний інтелект, емпатія, емоційна саморегуляція;
5. Наявні копінг-ресурси - психологічні (життєстійкість, оптимізм, цінності), соціальні (підтримка родини та друзів), матеріальні блага.

При цьому активні, проблемно-орієнтовані стратегії подолання зумовлюються інтернальним локусом контролю, оптимізмом, високими самооцінкою та самоефективністю, мотивацією досягнення успіху, розвинутим емоційним інтелектом, наявністю достатніх копінг-ресурсів.

Пасивні, емоційно-орієнтовані копінги пов'язані з екстернальністю, песимізмом, низькими самооцінкою та самоефективністю, мотивацією уникнення невдач, емоційною нестабільністю, дефіцитом психологічних ресурсів.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення морально-ціннісної та духовної сфери особистості як важливих чинників продуктивної копінг-поведінки. Саме цьому аспекту буде присвячено наступний розділ роботи, де буде проведено аналіз впливу моральних позицій, ціннісних орієнтацій та духовних ресурсів людини на її здатність ефективно долати стресові ситуації та життєві труднощі.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЇ І ДУХОВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

### 2.1. Методологічні засади дослідження копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю

Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та морально-ціннісної і духовної спрямованості особистості спирається на низку методологічних принципів та підходів сучасної психологічної науки. Розглянемо ключові з них.

Системний підхід (Б. Ломов, В. Шадриков та ін.) дозволяє розглядати копінг-поведінку та морально-духовну сферу як цілісні системи, що включають низку взаємопов'язаних компонентів [6]. Так, копінг виступає як складноорганізована система взаємодії людини зі стресовою ситуацією, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Морально-духовна сфера теж є системним утворенням, яке охоплює моральну свідомість, самосвідомість, ціннісні орієнтації, духовні стани та переживання особистості.

З позицій системного підходу, між копінгом та морально-духовною сферою існують складні функціональні взаємозв'язки. Моральні переконання, цінності, смисли людини можуть виступати як важливі диспозиційні копінг-ресурси, що визначають вибір тих чи інших стратегій подолання стресу. Водночас успішний копінг забезпечує збереження цілісності ціннісно-сміслової сфери, реалізацію духовного потенціалу особистості у кризових ситуаціях.

Суб'єктно-діяльнісний підхід (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, А. Брушлінський та ін.) акцентує увагу на активності особистості як суб'єкта власної життєдіяльності [1]. З цих позицій, копінг виступає як прояв суб'єктності людини у доланні стресових ситуацій.

Особистість не просто пасивно реагує на стрес, але активно трансформує зовнішні умови та власні стани, цілеспрямовано обирає стратегії подолання на основі наявних ресурсів.

Морально-духовна спрямованість теж може розглядатися як вияв суб'єктної активності людини, її здатність керуватися внутрішніми духовними принципами, свідомо обирати цінності та смисли, брати відповідальність за їх реалізацію. Ступінь розвитку суб'єктності особистості у морально-духовній сфері визначає її готовність до свідомого, надситуативного подолання життєвих труднощів, реалізації своїх найвищих прагнень та устремлінь.

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт) розглядає людину як цілісну, унікальну істоту, що прагне до самоактуалізації та реалізації своїх потенційних можливостей [5]. У контексті цього підходу копінг-поведінка особистості спрямована не лише на адаптацію до стресових умов, але й на саморозвиток, самореалізацію, розкриття внутрішнього потенціалу. Успішний копінг дозволяє особистості рухатися у напрямку самоздійснення, конструктивно інтегрувати набутий досвід.

Морально-духовна спрямованість з позицій гуманістичної психології виступає як вершинне, інтегративне утворення особистості, що визначає її орієнтацію на реалізацію духовних цінностей саморозвитку, творчості, альтруїзму, гуманізму тощо. Високий рівень моральності та духовності дозволяє людині у кризових ситуаціях керуватися не егоїстичними мотивами, а найвищими життєвими смислами, прагненням до самовдосконалення, служіння вищим цілям.

Ресурсний підхід (С. Хобфолл, С. Фолкман, Л. Анциферова та ін.) акцентує увагу на значенні особистісних та середовищних ресурсів у подоланні стресу [2]. Згідно з цим підходом, вибір копінг-стратегій визначається оцінкою людиною наявності релевантних ситуації внутрішніх та зовнішніх ресурсів - диспозиційних (оптимізм, самоефективність, життєстійкість тощо), соціальних (підтримка родини, друзів), матеріальних (гроші, власність) та ін.



Морально-ціннісні та духовні якості особистості (совісність, відповідальність, альтруїзм, любов, віра тощо) можуть розглядатися як важливі особистісні ресурси подолання стресу.

Вони не лише допомагають людині зберігати самовладання, оптимізм, толерантність до невизначеності у складних ситуаціях, але й надають поведінці етичної спрямованості, підпорядковують копінг духовним життєвим орієнтирам.

Аксіологічний підхід (М. Рокич, Ш. Шварц, М. Яницький та ін.) розглядає цінності як ключові регулятори індивідуальної життєдіяльності, що визначають цілі, наміри та способи поведінки людини у різних ситуаціях [6]. У контексті долаючої поведінки, цінності виступають як диспозиційні копінг-ресурси, що детермінують вибір копінг-стратегій. Так, цінності досягнення, самостійності, стимуляції пов'язані з активним копінгом. Цінності безпеки, конформності, традицій зумовлюють пасивні стратегії уникнення та пошуку соціальної підтримки.

З позицій аксіологічного підходу, морально-духовні цінності (доброта, універсалізм, благочестя, трансцендентність) є найвищими регуляторами поведінки людини, що підпорядковують собі нижчі індивідуальні потреби. Домінування цих цінностей забезпечує стійкість та цілісність особистості у кризових ситуаціях, дозволяє зберігати людяність, гуманність, альтруїстичну спрямованість на інших.

Отже, поєднання системного, суб'єктно-діяльнісного, гуманістичного, ресурсного та аксіологічного підходів дозволяє цілісно дослідити взаємозв'язок копінг-стратегій та морально-духовної спрямованості особистості. На основі інтеграції цих підходів можна розробити концептуальну модель, яка розглядає моральні позиції, ціннісні орієнтації та духовний потенціал як важливі особистісні ресурси продуктивної копінг-поведінки.

Гіпотезу дослідження, виходячи з цієї моделі, можна сформулювати наступним чином: моральна та духовна спрямованість особистості виступають предикторами адаптивних, просоціальних копінг-стратегій - активного подолання стресу, позитивної переоцінки, альтруїстичної поведінки тощо. Відсутність стійких моральних позицій та духовних цінностей зумовлює егоїстичні, індивідуалістичні стратегії уникнення проблем, емоційного дистанціювання, маніпуляцій іншими.

Перевірка цієї гіпотези потребує використання комплексу валідних психодіагностичних методів та процедур, адекватних предмету та завданням дослідження. Опис цих методів буде представлено у наступному підрозділі нашої роботи.

## **2.2. Методи, методика та процедура дослідження**

Для реалізації мети нашого дослідження - виявлення психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю – була застосована комплексна методика, що включає низку валідних психодіагностичних методів.

Вибірку дослідження склали 50 педагогічних працівників закладів освіти віком від 25 до 45 років. Середній вік досліджуваних становив 35 років, середній стаж педагогічної діяльності - 10 років. Всі учасники мали вищу педагогічну освіту та викладали предмети гуманітарного або природничо-математичного напрямку у середніх та старших класах. Добір досліджуваних здійснювався на основі рандомізації із генеральної сукупності педагогів, які брали участь у семінарах, тренінгах комунальної установи «Ружинський інклюзивно-ресурсний центр» Ружинської селищної ради.

Для вивчення копінг-стратегій педагогів було застосовано два психодіагностичні опитувальники:

1. Опитувальник способів подолання (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкмана, адаптований Т. Крюковою та ін. [3]. Методика дозволяє виявити 8 основних копінг-стратегій: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

2. Опитувальник копінг-стратегій Н. Ендлера та Д. Паркера (CISS), адаптований Т. Крюковою [3]. Методика дозволяє визначити домінуючий тип копінгу особистості у стресових ситуаціях: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований або копінг уникнення.

Морально-ціннісну та духовну спрямованість педагогів було досліджено за допомогою двох психодіагностичних методик:

1. Опитувальник термінальних цінностей (ОТеЦ) І. Сеніна [4], який дозволяє визначити ієрархію восьми термінальних цінностей: власний престиж, матеріальне становище, креативність, соціальні контакти, саморозвиток, досягнення, духовне задоволення, збереження індивідуальності.

2. Духовний потенціал особистості - 2 (ДПО-2) Е. Помиткіна [6] для дослідження рівня розвитку духовного потенціалу та його компонентів: духовної ідентифікації, децентрації, рефлексії, трансценденції та усвідомлення буттєвої єдності.

Для отримання додаткової інформації про особливості морально-ціннісної сфери вчителів було розроблено авторську анкету "Моральні орієнтири сучасного педагога". Анкета містить 15 відкритих питань, які стосуються розуміння вчителями сутності моральності, їх ставлення до базових моральних категорій (добро, совість, обов'язок, гідність тощо), морально-етичних принципів педагогічної діяльності, уявлень про ідеал високоморального педагога. Анкетування дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані щодо змісту та особливостей моральної свідомості педагогів.

Процедура дослідження передбачала декілька етапів. На першому етапі досліджувані в індивідуальному порядку заповнювали опитувальники копінг-стратегій та ціннісно-духовної сфери.

На другому етапі педагоги заповнювали анкету. Дослідження проводилось в окремому приміщенні, у комфортних умовах, що забезпечували конфіденційність та анонімність участі.

Обробка емпіричних даних здійснювалась методами математичної статистики за допомогою програми SPSS 21.0. Кількісні показники піддавались кореляційному аналізу (за Пірсоном) для встановлення взаємозв'язків між параметрами копінгу та морально-духовними чинниками. Якісні дані анкети піддавались процедурі змістовного контент-аналізу.

### **2.3. Висновки до розділу 2**

Таким чином, розроблена комплексна методика та процедура емпіричного дослідження дозволяє всебічно вивчити взаємозв'язок копінг-стратегій та морально-духовної спрямованості педагогів. Поєднання стандартизованих психодіагностичних тестів з розробленою анкетною забезпечує отримання взаємодоповнюючої кількісної та якісної інформації, що підвищує достовірність та надійність результатів дослідження.

### РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ОСІБ З РІЗНОЮ МОРАЛЬНО-ЦІННІСНОЮ ТА ДУХОВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ

#### 3.1. Результати дослідження копінг-стратегій у досліджуваних

Результати дослідження особливостей копінг-поведінки педагогів, отримані за допомогою двох психодіагностичних методик - опитувальника способів подолання (WCQ) Р. Лазаруса і С. Фолкман та опитувальника копінг-стратегій (CISS) Н. Ендлера і Д. Паркера.

В таблиці 3.1 представлені дані щодо середніх значень показників різних копінг-стратегій педагогів за опитувальником WCQ.

Таблиця 3.1

Показники копінг-стратегій педагогів за опитувальником способів  
подолання Р.Лазаруса

<b>Копінг-стратегії</b>	<b>Середнє значення</b>
Конфронтація	8,44
Дистанціювання	8,36
Самоконтроль	12,64
Пошук соціальної підтримки	11,52
Прийняття відповідальності	6,92
Втеча-уникнення	10,80
Планування вирішення проблеми	13,12
Позитивна переоцінка	12,28

[Створено автором]

Як видно з таблиці 3.1, у опитаних педагогів найбільш вираженими копінг-стратегіями виявилися планування вирішення проблеми (середній бал 13,12), позитивна переоцінка (12,28) та самоконтроль (12,64). Деяко менші показники мають стратегії пошуку соціальної підтримки (11,52) та втечі-уникнення (10,8).

Найменш вираженими у вчителів виявилися копінг-дії прийняття відповідальності (6,92), дистанціювання (8,36) та конфронтації (8,44).

Переважання у педагогічній вибірці копінг-стратегій планування, позитивної переоцінки та самоконтролю свідчить про їх загальну орієнтацію на активне, конструктивне подолання професійних стресів. Вчителі схильні раціонально аналізувати проблемні ситуації, продумувати можливі варіанти їх вирішення, докладати цілеспрямованих зусиль для реалізації наміченого плану дій. Водночас вони намагаються регулювати власні почуття та дії, не піддаватись емоціям, зберігати самовладання у складних обставинах. Досить поширена серед педагогів і позитивна переоцінка стресових ситуацій - пошук їх позитивних сторін, можливостей для особистісного зростання, надання ситуації особливого сенсу у контексті духовних цінностей та переконань.

Помірний рівень вираженості стратегії пошуку соціальної підтримки вказує на те, що педагоги час від часу звертаються по допомогу, пораду, співчуття до інших людей (колег, друзів, близьких) для подолання професійних труднощів. Однак це відбувається зазвичай вже після спроб самостійного вирішення проблеми, а не як перша та єдина реакція на стрес. Середні показники має також копінг втеча-уникнення, який проявляється у прагненні педагогів відволіктися від проблем, не думати про складну ситуацію, переключитись на інші види діяльності. Очевидно, така реакція є своєрідною "втечею" від реальності у періоди найбільшого емоційного напруження та втоми.

Низька вираженість стратегій прийняття відповідальності, дистанціювання та конфронтації у педагогів може пояснюватись специфікою їх професійної діяльності. Так, визнання власної провини, надмірна самокритика та самозвинувачення (стратегія прийняття відповідальності) у конфліктних ситуаціях з учнями чи батьками можуть зашкодити авторитету вчителя. Емоційне дистанціювання, відсторонення від проблем, зниження їх значущості теж не є адаптивними у міжособистісній взаємодії, що складає основу педагогічної праці.

Конфронтація - імпульсивні, ворожі, ризиковані дії - також є вкрай небажаними реакціями в освітньому середовищі. Тож невисокі бали за цими шкалами відображають певні професійні компетенції педагогів.

Наступні отримані для розгляду результати дослідження копінг-стратегій вчителів за допомогою опитувальника CISS Н. Ендлера і Д. Паркера (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Показники копінг-стратегій педагогів за опитувальником CISS

Копінг-стратегії	Середнє значення
Проблемно-орієнтований копінг	58,24
Емоційно-орієнтований копінг	39,72
Копінг уникнення	41,60
Субшкала відволікання	19,32
Субшкала соціального відволікання	15,68

[Створено автором]

За результатами дослідження копінг-стратегій педагогів за опитувальником CISS в таблиці 3.2 видно, що у вибірці педагогів домінуючим типом реагування на стрес є проблемно-орієнтований копінг (58,24 бала). Він передбачає раціональний аналіз проблемної ситуації, активний пошук шляхів її вирішення, розробку плану дій та його цілеспрямовану реалізацію. Переважання проблемно-орієнтованого копінгу свідчить про активну, конструктивну позицію вчителів у професійних труднощах, їх схильність брати на себе відповідальність за вирішення робочих проблем.

Емоційно-орієнтований копінг, що проявляється у зосередженості на негативних переживаннях, емоційному реагуванні на складну ситуацію, є значно менше вираженим у педагогів (39,72 бала). Це узгоджується з їх високими показниками самоконтролю за методикою Лазаруса. Очевидно, вимоги до емоційної стійкості, врівноваженості у педагогічній професії зумовлюють розвиток навичок саморегуляції емоцій у вчителів, їх вміння не піддаватись почуттям та діяти виважено у проблемних ситуаціях.

Копінг уникнення має у вчителів середній рівень вираженості (41,60 бала) і реалізується у формах когнітивного та поведінкового відсторонення від проблеми.

За результатами двох субшкал опитувальника CISS можна констатувати, що така стратегія подолання у педагогів частіше проявляється як відволікання (занурення в хобі, мрії, сон тощо) (19,32 бала), а ніж у формі соціального відволікання (спілкування з друзями, поїздки у гості, шопінг тощо) (15,68 бала). Це може пояснюватись як загальною інтровертованістю вчителів, їх більшою орієнтацією на внутрішній світ, так і прагненням до відновлення особистісних меж, відпочинку від інтенсивної соціальної взаємодії у професійній сфері.

Отже, використання двох взаємодоповнюючих опитувальників дозволило скласти досить повну картину особливостей копінг-поведінки вчителів. Було встановлено переважання у педагогічній вибірці таких продуктивних копінг-стратегій як планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, самоконтроль та активне подолання труднощів. Менш вираженими виявились емоційно-орієнтовані та уникаючі форми реагування на стрес. Найнижчі показники мали копінги конфронтації, дистанціювання та прийняття відповідальності.

Такий репертуар копінг-стратегій педагогів загалом відповідає вимогам їх професійної діяльності, забезпечує адаптацію до професійних стресів, хоча і має певні ризики емоційного вигорання. Очевидно, виявлені особливості копінг-поведінки вчителів зумовлені не лише специфікою їх праці, але й особистісними, ціннісно-смысловими факторами. Вплив цих глибинних детермінант копінг-поведінки буде досліджено у наступних підрозділах роботи.



### 3.2. Аналіз морально-ціннісної та духовної спрямованості у вибірці

Для дослідження морально-ціннісної та духовної спрямованості педагогів застосовано опитувальник термінальних цінностей (ОТеЦ) І.Сеніна, методичку "Духовний потенціал особистості - 2" (ДПО-2) Е.Помиткіна, анкету "Моральні орієнтири сучасного педагога", за якими отримано наступні результати.

У таблиці 3.3 представлені показники ціннісних орієнтацій вчителів за опитувальником ОТеЦ.

Таблиця 3.3

Показники термінальних цінностей педагогів за опитувальником ОТеЦ

Термінальні цінності	Середнє значення
Власний престиж	5,52
Матеріальне становище	5,64
Креативність	6,84
Активні соціальні контакти	6,88
Саморозвиток	8,20
Досягнення	6,48
Духовне задоволення	7,84
Збереження індивідуальності	6,12

[Створено автором]

Як видно з табл. 3.3 найбільш значущими термінальними цінностями для опитаних педагогів виявилися саморозвиток (8,20), духовне задоволення (7,84), активні соціальні контакти (6,88) та креативність (6,84). Дещо менш важливими є цінності досягнення (6,48), збереження індивідуальності (6,12). Найменшу значущість для вчителів мають матеріальні та престижні цінності - відповідно 5,64 та 5,52 бала.

Домінування цінностей саморозвитку, духовного задоволення та креативності свідчить про виражену внутрішню спрямованість та духовні пріоритети досліджуваних педагогів. Вони прагнуть до самовдосконалення, розвитку своїх здібностей та талантів, реалізації творчого потенціалу, духовного пошуку та осягнення сенсу життя.

Це узгоджується із даними опитувальника Р.Лазаруса щодо високої вираженості у вчителів копінг-стратегій позитивної переоцінки та планування вирішення проблем - адже саме ці копінги і забезпечують особистісне зростання та цілеспрямовану самореалізацію у складних ситуаціях.

Водночас важливими для вчителів є і цінності міжособистісної взаємодії, активних соціальних контактів - спілкування з цікавими людьми, допомога іншим, суспільна активність тощо.

Це пояснюється просоціальним, альтруїстичним характером їх професійної діяльності. Цінності досягнення, збереження індивідуальності мають для педагогів середню значущість, оскільки реалізація надмірних амбіцій та відстоювання своєї винятковості мало сумісні з педагогічним покликанням. Невисока вираженість матеріальних та престижних цінностей у вчителів корелює з даними щодо їх низьких балів за копінгами прийняття відповідальності та конфронтації - надмірне самоствердження і завищені домагання можуть зашкодити стосункам в освітньому середовищі.

У таблиці 3.4 наведено результати дослідження духовного потенціалу педагогів за методикою ДПО-2.

Таблиця 3.4

## Показники духовного потенціалу педагогів за методикою ДПО-2

Складові духовного потенціалу	Кількість досліджуваних (%)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Духовна ідентифікація	4	36	60
Децентрація	8	40	52
Рефлексія	4	28	68
Трансценденція	0	24	76
Усвідомлення буттєвої єдності	4	32	64
Загальний духовний потенціал	0	8	92

[Створено автором]

Як показано в табл. 3.4. переважна більшість опитаних педагогів характеризуються високим рівнем загального духовного потенціалу (92%). Найбільш розвинутими механізмами їх духовного зростання є трансценденція (76% мають високий рівень) та рефлексія (68%). Тобто вчителі легко абстрагуються від ситуації, переносять смисли з однієї реальності в іншу, прагнуть до надособистісних ідеалів та цінностей. Водночас вони схильні до самоаналізу, роздумів про власні якості та вчинки, про сенс життя та призначення людини.

Більше половини педагогів (60-64%) мають високий рівень духовної ідентифікації та усвідомлення буттєвої єдності, що проявляється у відчутті єдності з іншими людьми, природою, Всесвітом; у здатності бачити себе частиною великого цілого. Трохи менше половини вчителів (52%) показали високий рівень децентрації - здатності до емпатії, співпереживання, розуміння інших. Ця якість є надзвичайно важливою для успішної педагогічної взаємодії та подолання міжособистісних конфліктів.

Лише незначна частина досліджуваних (4-8%) мають низький рівень окремих показників духовного розвитку, а низький загальний духовний потенціал не виявлено взагалі. Це свідчить про виражену духовну спрямованість сучасних педагогів, яка визначає їх світогляд, систему цінностей та моральних орієнтирів. Саме ця спрямованість забезпечує переважання конструктивних копінг-стратегій у вчителів, їх здатність до свідомої саморегуляції у стресових ситуаціях.

За результатами даних, отриманих за допомогою розробленої анкети "Моральні орієнтири сучасного педагога" у відповідях на запитання анкети переважна більшість опитаних вчителів (86%) зазначила, що моральність означає здатність людини керуватися принципами добра, справедливості, совісті, поваги до інших, чесності та відповідальності. Для них поняття моральності тісно пов'язане з духовністю, з орієнтацією на загальнолюдські етичні цінності.

Описуючи ідеал високоморального педагога, вчителі найчастіше згадували такі якості як гуманність, любов до дітей, доброта, емпатія, терпіння, безкорисливість, щирість, принциповість, вимогливість до себе, педагогічний такт, толерантність, справедливість, повага до учнів та їх батьків. Окрім професійних рис, педагоги наголошували на важливості загальнолюдських моральних чеснот, таких як патріотизм, громадянська активність, екологічна свідомість, вірність сім'ї тощо.

Отже, різнобічне вивчення морально-ціннісної та духовної сфери педагогів засвідчило виражену гуманістичну, альтруїстичну спрямованість більшості з них. Переважання цінностей саморозвитку, духовності, міжособистісних стосунків, а також високий рівень духовного потенціалу вчителів зумовлюють свідомий та відповідальний характер їх стресоподолальної поведінки, використання конструктивних копінг-стратегій, здатність гнучко адаптуватися до професійних труднощів. Результати якісного аналізу підтверджують визначальну роль моральних орієнтирів та духовних ресурсів педагогів у подоланні ними стресових ситуацій.

### **3.3. Взаємозв'язок копінг-стратегій та морально-ціннісної і духовної спрямованості особистості**

Для встановлення взаємозв'язків між показниками копінг-стратегій та морально-ціннісної і духовної спрямованості педагогів проведено кореляційний аналіз отриманих даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Розглянемо найбільш значущі кореляції.

У таблиці 3.5 представлено значущі коефіцієнти кореляції між копінг-стратегіями за методиками Р. Лазаруса та Н. Ендлера - Д. Паркера і показниками ціннісних орієнтацій педагогів за опитувальником І. Сеніна.

Таблиця 3.5

Значущі коефіцієнти кореляції між копінг-стратегіями та ціннісними орієнтаціями педагогів

Копінг-стратегії	Ціннісні орієнтації
	Саморозвиток
Конфронт. Копінг	0,14
Дистанціювання	-0,16
Самоконтроль	0,42**
Пошук соц.підтримки	0,22
Прийн. відповідальності	0,08
Втеча-уникнення	-0,37*
Планув. вирішення	0,51***
Позит. Переоцінка	0,56***
Проблемно-орієнт.	0,48**
Емоційно-орієнт.	-0,31
Уникнення	-0,26

[Створено автором]

Примітки: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Аналізуючи наведені в таблиці 3.5 дані, можна констатувати наявність значущих додатних зв'язків цінностей саморозвитку, духовного задоволення та креативності з такими продуктивними копінг-стратегіями як самоконтроль ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,01$ ), проблемно-орієнтована стратегія ( $r = 0,48$ ;  $p < 0,01$ ): планування вирішення проблеми ( $r = 0,51$ ;  $p < 0,001$ ) та позитивна переоцінка ( $r = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ). Тобто чим більше вчителі цінують самовдосконалення, творчу самореалізацію, духовні та естетичні переживання, тим частіше вони використовують конструктивні способи подолання стресу - цілеспрямоване обмірковування ситуації, розробку плану дій, переосмислення проблеми з точки зору духовних цінностей та особистісного зростання.

Цінність активних соціальних контактів виявилась тісно пов'язаною з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки ( $r=0,22$ ). Хоча кореляція невелика, але вона свідчить, що педагоги з цінністю саморозвитку частіше звертаються до оточуючих за допомогою чи порадами та надають великого значення спілкуванню, прагнуть до встановлення сприятливих взаємин з оточуючими, закономірним є звернення по допомогу, пораду, співчуття до близьких людей у складних ситуаціях.

Зворотні кореляції виявлено між цінностями саморозвитку і духовного задоволення та неконструктивними копінгамі втечі-уникнення (відповідно  $r=-0,37$ ;  $p<0,05$  і емоційно-орієнтованого реагування ( $r=-0,31$ ), уникнення ( $r=-0,26$ ), дистанціювання ( $r=-0,16$ ). Тобто педагоги з вираженою духовною спрямованістю менше схильні до ухилення від вирішення проблем та надмірної фіксації на негативних переживаннях, що цілком відповідає їх активній життєвій позиції.

Водночас престижна цінність власного авторитету та визнання виявилась додатно пов'язаною з деструктивними копінгамі прийняття відповідальності ( $r=0,08$ ) та конфронтації ( $r=0,14$ ). Отже, вчителі, які надто переймаються своїм соціальним статусом та оцінкою з боку інших, у стресових ситуаціях частіше вдаються до агресивних, імпульсивних дій та емоційних спалахів, що лише погіршує ситуацію. Ці дані узгоджуються з виявленою раніше низькою значущістю цінності престижу для педагогів.

Звернемося до аналізу взаємозв'язків копінг-стратегій вчителів з показниками їх духовного потенціалу за методикою Е. Помиткіна (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Значущі коефіцієнти кореляції між копінг-стратегіями та показниками духовного потенціалу педагогів

Копінг-стратегії	Компоненти духовного потенціалу
	Духовна ідент.
Конфронт. Копінг	-0,21
Дистанціювання	-0,33*
Самоконтроль	0,44**
Пошук соц. підтр.	0,18

Прийн. відповід.	0,08
Втеча-уникнення	-0,50***
Планув. Вирішення	0,37*
Позит. Переоцінка	0,52***
Проблемно-орієнт.	0,35*
Емоційно-орієнт.	-0,41**
Уникнення	-0,38*

[Створено автором]

Примітки: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ .

Як видно з таблиці 3.6, загальний показник духовного потенціалу та його компоненти (духовна ідентифікація, рефлексія, трансценденція, усвідомлення буттєвої єдності) виявили значущі додатні кореляції з такими адаптивними стратегіями подолання стресу як позитивна переоцінка ( $r = 0,52$ ;  $p < 0,001$ ), самоконтроль ( $r = 0,44$ ;  $p < 0,01$ ), планування вирішення проблеми ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,05$ ), проблемно-орієнтований копінг ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ).

Тобто високодуховні педагоги, які глибоко усвідомлюють свою життєву місію, схильні до екзистенційних роздумів, відчувають всеєдність буття, у складних ситуаціях частіше вдаються до конструктивних, просоціальних способів опанування стресу. Вони докладають свідомих зусиль для вирішення проблем, намагаються побачити їх духовний сенс та нові можливості для внутрішнього зростання.

Зворотні зв'язки встановлено між більшістю духовних характеристик та деструктивними копінгамі втечі-уникнення ( $r = -0,50$ ;  $p < 0,001$ ), дистанціювання ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,05$ ), емоційного ( $r = -0,41$ ;  $p < 0,01$ ) та уникаючого реагування ( $r = -0,38$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, педагоги з низьким духовним потенціалом, які не усвідомлюють свого призначення, не схильні до рефлексії та трансцендентних пошуків, у стресових умовах набагато частіше вдаються до ухилення від вирішення проблем, витіснення думок про них, емоційних реакцій розпачу, тривоги, роздратування тощо.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз переконливо доводить наявність значущих взаємозв'язків між копінг-стратегіями педагогів та їх морально-ціннісними і духовними орієнтаціями.

Просоціальні, високодуховні цінності (саморозвиток, творчість, допомога іншим, духовна самореалізація) та розвинений духовний потенціал вчителів зумовлюють конструктивні способи подолання професійного стресу (планування вирішення проблеми, позитивну переоцінку, самоконтроль, пошук соціальної підтримки тощо).

Домінування егоцентричних, матеріальних цінностей та низький рівень усвідомлення духовних смислів, навпаки, стимулюють використання неадаптивних копінгів уникнення, дистанціювання, емоційного реагування на стрес. Отримані результати підтверджують провідну роль морально-ціннісної та духовної спрямованості особистості у детермінації копінг-поведінки, забезпеченні її адаптивності та просоціальності.

### **3.4. Висновки до розділу 3**

Таким чином, порівняння профілів копінг-стратегій педагогів з різним рівнем моральності та духовності наочно демонструє адаптивно-перетворювальну роль цих ціннісно-сміслових орієнтирів у подоланні професійних стресів.

Висока морально-духовна спрямованість вчителів забезпечує вибір ними просоціальних, конструктивних способів опанування - активного проблемно-орієнтованого подолання, позитивної переоцінки, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки.

Низький моральний та духовний розвиток педагогів призводить до домінування деструктивних, егоцентричних форм реагування на стрес - агресивної конфронтації, емоційних спалахів, дистанціювання, втечі від вирішення проблем. Очевидно, саме ці неадаптивні стратегії зумовлюють більшу схильність "проблемних" вчителів до емоційного вигорання, психосоматичних розладів, конфліктів з учнями та колегами.



На основі аналізу специфіки копінг-профілів різних груп досліджуваних можна підтвердити висунуту гіпотезу про те, що моральна та духовна спрямованість особистості виступають предикторами адаптивних, просоціальних копінг-стратегій, тоді як відсутність стійких моральних позицій та духовних цінностей зумовлює егоцентричні, деструктивні форми реагування на стрес.

Тож розвиток моральної свідомості і духовного потенціалу вчителів можна вважати дієвим напрямом превенції їх професійного вигорання та оптимізації копінг-поведінки.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю ми дійшли наступних висновків:

1. Копінг-стратегії являють собою усвідомлені та цілеспрямовані когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на подолання стресових ситуацій. Вони можуть бути як адаптивними, конструктивними (активне вирішення проблеми, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки тощо), так і неадаптивними, деструктивними (уникнення, дистанціювання, конфронтація та ін.). Вибір копінг-стратегій зумовлений комплексом особистісних, мотиваційних, ціннісно-сміслових та ситуативних чинників.

2. Морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості являє собою стійку систему етичних принципів, просоціальних мотивів, гуманістичних життєвих смислів та орієнтацій на реалізацію вищих духовних цінностей (добро, любов, відповідальність, самовдосконалення, служіння, трансценденція тощо). Вона формується на основі інтеріоризації універсальних моральних норм, розвитку духовної самосвідомості та актуалізації духовного потенціалу особистості.

3. Емпіричне дослідження особливостей копінг-поведінки у педагогічній вибірці засвідчило домінування у вчителів продуктивних копінг-стратегій - планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки. Більшість педагогів демонструють просоціальні ціннісні орієнтації (на саморозвиток, духовність, творчість, допомогу іншим) та високий рівень розвитку духовного потенціалу, що зумовлено специфікою їх професійної діяльності.

4. Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між копінг-стратегіями педагогів та їх морально-ціннісними і духовними характеристиками. Просоціальні цінності вчителів та показники їх духовного розвитку додатно корелюють з адаптивними копінгами активного подолання, позитивної переоцінки, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки. Егоцентричні цінності престижу та низькі рівні духовності, навпаки, пов'язані з неадаптивними стратегіями уникнення, конфронтації, емоційного реагування. Відповідно низький моральний та духовний розвиток, егоцентрична спрямованість зумовлюють вибір неконструктивних емоційних та уникаючих стратегій, що поглиблюють дезадаптацію та вигорання особистості.

Таким чином, морально-ціннісна та духовна спрямованість особистості є важливими предикторами адаптивних, просоціальних форм копінг-поведінки, що забезпечують ефективне подолання стресових ситуацій та особистісний розвиток.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф., Корнієнко В. В., Носенко Д. В. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. 2018. Вип. 24. С. 3–10.
2. Балецька Л. М. Психологічні особливості атрибуції моральної відповідальності у студентів. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 28–39.
3. Бацилева О. В., Гресько І. М. Особливості копінг-поведінки студентів з різним рівнем тривожності. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. С. 5–10.
4. Березовська Л. І. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2018. Вип. 1(2). С. 9–14.
5. Богомаз С. А., Левицька Т. Є. Життєві цінності в системі особистісних орієнтирів сучасної молоді. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 114–126.
6. Большакова А. М. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні предиктори. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 61. С. 14–24.
7. Бондар В. І., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості моральної самосвідомості підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 148–153.
8. Бондарчук О. І. Психологічні умови розвитку духовності особистості. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 7, вип. 45. С. 3–11.

9. Бочелюк В. Й., Панов М. С. Психологічні особливості копінг-поведінки особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 62. С. 30–42.
10. Бреусенко-Кузнецов О. А. Ціннісно-сміслова регуляція особистості. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2017. № 10. С. 130–135.
11. Брецько І. І. Особливості взаємозв'язку духовних цінностей та емоційного інтелекту. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 1 (21). С. 28–33.
12. Василенко О. М. Психологічні аспекти духовного розвитку особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 19. С. 9–15.
13. Василець Н. М. Психологічні особливості ціннісно-сміислової сфери особистості з різним локусом контролю. Психологічний часопис. 2016. № 2 (4). С. 18–31.
14. Веремчук А. М. Духовність як психологічна якість особистості. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 12, вип. 27. С. 43–51.
15. Вірна Ж. П., Іванашко О. Є., Гайдучик П. Д. Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 10–27.
16. Волошок О. В. Психологічні особливості морального розвитку особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 38–43.
17. Гаврилова Н. В. Психологія копінг-ресурсів особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 16–22.
18. Галян І. М., Галян О. І. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Психологія і особистість. 2021. № 2 (20). С. 45–57.
19. Гресько І. М., Чиханцова О. А. Особливості взаємозв'язку духовного потенціалу та життєстійкості особистості. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 112–125.

20. Гуляс І. А. Самоактуалізація та особистісна зрілість як маркери духовного розвитку особистості. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 84–95.
21. Гурлева Т. С. Особливості прояву відповідальності у сучасних підлітків. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2019. Вип. 2 (14). С. 58–78.
22. Дідух М. М. Поняття про копінг-стратегії у сучасній психології. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 2 (1). С. 120–124.
23. Добровольська Н. А. Психологічні особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2021. Вип. 16 (45). С. 48–61.
24. Дубчак Г. М. Порівняльний аналіз стратегій копінг-поведінки студентів різних спеціальностей. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. 2017. Вип. 800. С. 39–45.
25. Жигайло Н. І., Кохан М. О., Данилевич Н. М. Психологічні особливості впливу духовних цінностей на самоактуалізацію студентської молоді. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 64–69.
26. Завгородня О. В. Духовне здоров'я людини: психологічний дискурс. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 (18). С. 59–65.
27. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Копінг-стратегії як чинники професійної ідентичності особистості. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8, № 1. С. 72–85.
28. Кириленко Т. С., Мартинюк Ю. О. Індивідуально-типологічні особливості емоційної саморегуляції особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 7. С. 86–90.
29. Колісник О. П. Психологічні прояви духовного саморозвитку особистості. *Психологічний часопис*. 2018. № 6 (16). С. 5–28.
30. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Емоційно-вольова регуляція як чинник психологічної стійкості особистості. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, № 9. P. 112–125.

31. Корнієнко І. О. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С. 69–83.
32. Крайлюк А. І. Психологічні особливості формування духовних цінностей у студентської молоді. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 35. С. 104–117.
33. Куліш В. О. Особистісні кореляти моральної відповідальності в юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 85–96.
34. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологічні аспекти духовного розвитку особистості в сучасному освітньому просторі. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2018. Вип. 3 (84). С. 137–149.
35. Леонова І. М. Духовність як ресурс життєстійкості та особистісної зрілості студентської молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. Вип. 101 (2). С. 136–147.
36. Литвиненко О. О., Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 70–75.
37. Мельничук О. Б. Психологічні особливості ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 212–223.
38. Мірошніченко О. М. Психологічні особливості моральної самосвідомості підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 6 (2). С. 82–87.
39. Онищенко Г. І. Психологічний аналіз життєвих перспектив особистості з різним рівнем духовного потенціалу. *Психологія і особистість*. 2020. № 1 (17). С. 96–108.
40. Пенькова О. І. Моральна самосвідомість особистості: психологічний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7, вип. 47. С. 185–193.
41. Петренко О. В., Безверхий О. С. Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. С. 65–71.

42. Поліщук С. А. Психологічна резильєнтність як здатність особистості протидіяти негативним життєвим подіям. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2022. Вип. 19 (48). С. 125–138.
43. Помиткін Е. О. Психологічні механізми духовного розвитку сучасного професіонала. Психологічний часопис. 2018. № 4 (14). С. 157–166.
44. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. Київ : Академвидав, 2016. 288 с.
45. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Вид. 3-тє, переробл. й допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2019. 520 с.
46. Сердюк Л. З., Курбатова А. О. Психологічні особливості самодетермінації особистості. Актуальні проблеми психології. 2018. Т. 11, вип. 18. С. 5–13.
47. Ставицький Г. А. Психологічні механізми духовного розвитку особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2016. Вип. 7. С. 220–225.
48. Ставицька С. О., Бойко А. Д. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Психологія і особистість. 2017. № 2 (12). С. 127–140.
49. Шевченко Н. Ф., Сидоренко Ж. В. Психологічні основи розвитку духовності особистості в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1, вип. 54. С. 148–154.
50. Яланська С. П., Атаманчук Н. М. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи: навч.-метод. посібник. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2021. 148 с.
- 51.Добровіцька Л. М. Копінг-стратегії у осіб з різною морально-ціннісною та духовною спрямованістю. [http://www.ndu.edu.ua/storage/styd\\_visnuk/visnuk\\_stud\\_tov\\_30\\_2024.pdf](http://www.ndu.edu.ua/storage/styd_visnuk/visnuk_stud_tov_30_2024.pdf) . Вісник студентського наукового товариства. 2024. Ніжин. Вип.30. 145 с.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса і С.Фолкмана

(Крюкова Т. Л., Куфтяк Е. В. Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) // Журнал практичного психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляевой в 2004 році.

Способами впоратися з життєвими труднощами, як стверджують автори методики, є постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним, як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання справитись з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або відкласти їх. Можна визначити поведінку як цілеспрямоване соціальне поведження, що дозволяє справитися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації - через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка спрямована на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливо для соціальної адаптації здорових людей.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

1. Підраховуємо бали, підбиваючи по кожній субшкалі: ніколи—0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто — 3 бали

2. Обчислюємо за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$

Номери опитувальника (за порядком, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтативний копінг» питання — 2,3,13,21,26,37 і т. д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів:

- це і є рівень напруги конфронтаційного копинга.

3. Можна визначити простіше, по сумарному балу:

0-6—низький рівень напруженості, говорить про адаптивні варіанти копинга;

7-12—середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації. Ключ

Конфронтаційний копінг -пункти:2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання - пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль -пункти:6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки пункти:4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності - пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення - пункти:7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми-пункти:1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка - пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Опис субшкал

Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.

Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.

Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:

Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв'язання.

Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

Позитивна переоцінка. Зусилля, щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Опитувальник «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса і С.Фолкмана

Дана методика спрямована на виявлення бажаних Вами способів поведінки у важких життєвих ситуаціях. Відзначте, будь ласка, поруч з кожним з наступних тверджень, наскільки часто Ви так дієте у важких ситуаціях. Для цього обведіть цифру у відповідному стовпчику.

## ОПИНІВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...

1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував і картав себе.
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався на диво.
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався не показувати своїх почуттів.
11. Намагався побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав більше звичайного.
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався забути все це.
17. Звертався за допомогою до фахівців.
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався або намагався все залагодити.
20. Складав план дій.
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався досвіду в цій ситуації.
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.

- 26.Ризикував відчайдушно.
- 27.Намагався діяти не занадто поспішно, - довіряючись першому пориву.
- 28.Знаходив нову віру в щось.
- 29.Знову відкривав для себе щось важливе.
- 30.Щось міняв так, що все влагоджувалося.
- 31.Вцілому уникав спілкування з людьми.
- 32.Недопускав до себе,намагаючись про це особливо не замислюватися.
- 33.Питав поради у родича або друга, якого поважав.
- 34.Старався,щоб інші не знали,як погано йдуть справи.
- 35.Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.
- 36.Говорив з кимось проте,що я відчуваю.
- 37.Стояв на своєму і боровся за те,що хотів.
- 38.Зганяв це на інших людях.
- 39.Користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.
- 40.Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.
- 41.Відмовлявся вірити, що це справді сталося.
- 42.Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по - іншому.
- 43.Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.
- 44.Старався,щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
- 45.Щось змінював у собі.
- 46.Хотів,щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.
- 47.Уявляв собі,фантазував,як все це могло б обернутися.
- 48.Молився.

49.Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.

50.Думав проте,як би в даній ситуації діяв чоловік,яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.

Ніколи-0

Рідко-1

Іноді-2

Часто-

3URL:

<https://alexus.com.ua/negativni-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-poxmurim-dumkam/>

**Додаток Б**

**Опитувальник копінг-стратегій Н. Ендлера та Д. Паркера (CISS),  
адаптований Т.Крюковою**

*Інструкція:* нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№п/ п	Затвердження	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	майже завжди
1	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5

8	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14	Дозволяю собі нервувати (НЕ борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15	Пригадую, як я вирішував(а) аналогічні проблеми раніше	1	2	3	4	5
16	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5



21	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1,	2	3	4	5
25	Застигаю, «заморожуюсь» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28	Шкодую, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5

32	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35	Розмовляю з тим, чію пораду я особливо ціную	1	2	3	4	5
36	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37	Телефоную другу	1	2	3	4	5
38	Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42	Додаю додаткові зусилля, щоб змінити ситуацію	1	2	3	4	5
43	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45	Відіграюсь на інших	1	2	3	4	5

46	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48	Дивлюся телевізор або читаю книги					

**Обробка і інтерпретація результатів.** Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16пунктів):1,2,6,10,15,21, 24,26,27,36,39,41-43,46,47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16пунктів):5,7,8,13,14,16, 17,19,22,25,28,30,33,34,38,45.

Копінг-стратегія,орієнтована на уникнення (16пунктів):3,6,9,11,12, 18,20,23,29,32,35,37,40,44,48.

Копінг-стратегія відволікання (8пунктів):9,11,12,18,20,40,44,48.  
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5пунктів):4,29,31,35,37.

Чим вище значення,тим частіше обирається копінг -стратегія.

URL:[https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping\\_povedinka\\_stresovih\\_situatsiyah](https://stud.com.ua/125008/psihologiya/koping_povedinka_stresovih_situatsiyah)

**Додаток В****Опитувальника термінальних цінностей Сеніна І.Г.**

Мета: дослідити термінальні цінності особистості у відповідних життєвих сферах.

Матеріали та обладнання: методика ОТеЦ (опитувальник термінальних цінностей) І. Г. Сеніна, бланк для відповідей і ручка.

**Процедура дослідження Інструкція**

Вам пропонується опитувальник, в якому описані різні бажання і прагнення людини. Необхідно оцінити кожне з тверджень опитувальника за 5-бальною шкалою наступним чином:

"1" - якщо особисто для Вас те, що написано в твердженні, не має ніякого значення;

"2"- якщо для Вас це має невелике значення;

"3" - якщо для Вас це має певне значення;

"4" - якщо для Вас це важливо;

"5"- якщо для Вас це дуже важливо.

Просимо Вас пам'ятати про те, що тут не може бути правильних або неправильних відповідей, і найбільш правильною, напевно, буде правдива відповідь, тому ми сподіваємося на Вашу щирість.

1. У роботі швидко досягати намічених цілей.
2. Створювати щось нове у досліджуваній Вами області знань.
3. Знаходити внутрішнє задоволення в активному громадському житті.
4. Мати цікаву роботу, яка повністю поглинає Вас.
5. Вчитися, щоб не відстати від людей Вашого кола в освіті.
6. Вести такий образ сімейного життя, який цінується суспільством.
7. Щоб люди Вашого кола у вільний час захоплювалися тим же, чим Ви.

8. Отримувати матеріальну винагороду за громадську діяльність.
9. Щоб вигляд Вашої оселі постійно змінювався.
10. Здобути вищу освіту або вступити до аспірантури, або одержати вчений ступінь.
11. Щоб Ваша сім'я мала дуже високий рівень матеріального добробуту.
12. Уникати конформізму у своїх громадсько-політичних поглядах.
13. У своєму захопленні швидко досягати намічених цілей.
14. Вчитися, щоб "не загубитися в натовпі".
15. Мати приятельські стосунки з колегами по роботі.
16. Перебувати членом будь-якого клубу за інтересами.
17. Розвивати свої організаторські здібності, у громадській діяльності.
18. Разом з родиною відвідувати театри, художні виставки, концерти.
19. Щоб Ваше захоплення підкреслювало Вашу індивідуальність.
20. Щоб рівень освіти допоміг би Вам зміцнити своє матеріальне становище.
21. Як оцінюють Вашу роботу інші люди.
22. Спілкуватися з різними людьми, беручи активну участь у громадській діяльності.
23. Вчитися, щоб "не закопувати свій таланти в землю".
24. Щоб Ваші діти випереджали у своєму розвитку однолітків.
25. У вільний час створювати щось нове, що раніше не існувало.
26. Щоб Ваша професія підкреслювала Вашу індивідуальність.
27. Щоб не відстати від часу, цікавитися суспільно-політичним життям.
28. Щоб рівень Вашої освіченості дозволяв Вам почувати себе впевнено у спілкуванні з різними людьми.
29. Зберігати повну свободу і незалежність від членів Вашої родини.
30. Щоб Ваше захоплення допомагало Вам зміцнити своє матеріальне становище.

31. Бути раціоналізатором, новатором.
32. Домагатися конкретних цілей, у громадській діяльності.
33. Вчитися, щоб дізнаватися щось нове в досліджуваній області знань.
34. Бути лідером у Вашій родині.
35. Знати про свої здібності у сфері Вашого хобі.
36. Щоб на роботі можна було б купувати різні дефіцитні товари.
37. Застосовувати свої власні методи у громадській діяльності.
38. Щоб сімейне життя виправило деякі недоліки Вашої натури.
39. Повністю зосередитися на своєму занятті, проводячи вільний час за хобі.
40. Бути корисним для суспільства.
41. Постійно підвищувати свою професійну кваліфікацію.
42. Щоб лідером у Вашій родині був який-небудь інший її член, крім Вас.
43. Отримувати задоволення не від результатів Вашої роботи, а від її процесу.
44. Знати, якого рівня освіти можна досягти з Вашими здібностями.
45. Займати таке місце в суспільстві, яке зміцнило б Ваше матеріальне становище.
46. Ретельно планувати своє сімейне життя.
47. Щоб під час роботи товариші по службі постійно були поруч.
48. Щоб життя нашого суспільства постійно змінювалося.
49. Мати дружину (чоловіка) з родини високого соціального становище.
50. Щоб освіта допомогла би Вам зайняти бажану посаду.
51. Мати власні політичні переконання.
52. Перед початком роботи чітко її планувати.
53. Постійно цікавитися новими методами навчання і виховання дітей у сім'ї.
54. Захоплюючись чимось у вільний час, спілкуватися з людьми, які захоплюються тим же.

55. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб зробити внесок у досліджувану дисципліну.
56. Займаючись громадською діяльністю, вчитися переконувати людей у своїй точці зору.
57. Щоб Ваша робота була не гірша, ніж в інших.
58. Щоб Ваш чоловік (дружина) отримував (ла) високу зарплату.
59. Щоб Ваша освіта давало можливість для отримання додаткових матеріальних благ (гонорари, придбання на пільгових умовах дефіцитних товарів, путівок і т.п.).
60. Беручи участь у суспільному житті, взаємодіючи з досвідченими людьми.
61. Щоб Ваша робота не суперечила Вашим життєвим принципам.
62. У шлюбі бути завжди абсолютно вірним.
63. У своєму захопленні створювати необхідні в житті речі (одяг, меблі тощо).
64. Підвищувати рівень своєї освіти, щоб бути в колі розумних і цікавих людей.
65. Щоб Ваші суспільно-політичні погляди збігалися з думкою Ваших авторитетів.
66. Мати високооплачувану роботу.
67. У сімейному житті спиратися лише на власні погляди, навіть якщо вони суперечать громадській думці.
68. Досягати поставленої мети у своїй громадській діяльності.
69. Пристосуватися до характеру Вашого чоловіка (дружини), щоб уникнути сімейних конфліктів.
70. Витратити час на вивчення нових віянь у Вашій професійній сфері.
71. Щоб захоплення займало більшу частину Вашого вільного часу.
72. Вносити різні удосконалення в сферу Вашого хобі.
73. Щоб власна освіта, відповідає рівню освіти людини, думку якої Ви цінуєте.
74. Здобути повагу людей завдяки своєму захопленню.

75. Вибрати рідкісну, унікальну спеціальність для навчання, щоб краще проявити свою індивідуальність.

76. Займаючись на дозвіллі улюбленою справою, детально продумувати свої дії.

77. Щоб Ваші погляди на життя виявлялися у Вашому захопленні.

78. Вчитися, отримуючи при цьому задоволення.

79. Щоб прийоми Вашої роботи змінювалися.

80. Щоб коло Ваших захоплень постійно розширювався.

1. URL:<https://studfile.net/preview/8860743/page:6/>



## Додаток Г

**Діагностична методика Е.Помиткіна «Духовний потенціал особистості- 2 (ДПО-2)»**

Призначена для виявлення трьох найважливіших характеристик духовного розвитку: духовного потенціалу, який інтегрує вольові якості характеру та духовну спрямованість особистості; розподілу духовного потенціалу в структурі особистості (у підструктурах спілкування, спрямованості, характеру, самосвідомості, досвіду, інтелекту та психофізіології);

- орієнтації особистості на духовні цінності: гуманістичні, естетичні, екологічні, цінності пізнання, самовдосконалення та самореалізації.

Окрему шкалу призначено для виявлення відповідальності як одного з важливих критеріїв духовного розвитку особистості. Двовимірна шкала відвертості, застосована в методиці, побудована:

а) за принципом порівняння ідентичності відповідей на запитання, однакові за змістом, але різні за формою;

б) за принципом підрахунку позитивних відповідей на некоректні запитання і твердження. Теоретичною основою методики є психологічна структура особистості з високим духовним потенціалом, до складу якої включені 125 особистісних якостей і здібностей.

Методика є ефективною для вікової категорії, починаючи від 14-16 років до глибоко дорослого віку.

Інструкція для учасників: Виберіть найбільш прийнятні для Вас відповіді серед запропонованих варіантів (а, б, в чи г) і окресліть відповідну літеру в таблиці на аркуші для відповідей.

Якщо жоден варіант відповіді Вас не задовольняє, пропустіть запитання. Намагайтеся відповідати вдумливо та об'єктивно, пригадуючи свої вчинки та поведінку.

1. Свій особистий час я з задоволенням присвячую: а) участі у захоплюючих іграх, змаганнях; б) подорожам та екскурсіям; в) спілкуванню з людьми, які потребують моєї підтримки, допомоги; г) придбанню нових речей,

предметів.

2. Справжнє задоволення я отримую від спілкування на теми: а) про фінанси й економіку; б) про політичні події; в) про прекрасне та досконале в природі, мистецтві, людях; г) про сучасну техніку.

3. Люди, які часто спілкуються з природою, рослинами чи птахами, як правило: а) дивні; б) мають багато вільного часу; б) близькі мені за духом; г) мають труднощі в спілкуванні з людьми.

4. Для успішного створення родини, насамперед, необхідно: а) мати достатній досвід; б) знати себе; в) мати план; г) виховуватися в порядній родині.

5. Коли в книгах, фільмах чи реальному житті я зустрічаю людей, які досягли високого ступеня мудрості й досконалості: а) я дивлюся на них об'єктивно, розцінюючи як переваги, так і недоліки; б) я усвідомлюю внутрішню єдність з ними; в) я розумію, що в нашому світі практичність важливіша від ідеалізму; г) такі люди мені не зустрічалися.

6. У ході спілкування в колективі я намагаюся підтримувати атмосферу доброзичливості, порозуміння та взаємодопомоги: а) скоріше так; б) важко сказати; в) це не про мене; г) такого досвіду не маю.

7. Мої близькі та знайомі знають, що свої обіцянки я не виконую:

а) у край рідко; б) тільки у випадках, коли виконати обіцяне важко; в) досить часто; г) постійно.

8. Обираючи собі друзів, я розмірковую, насамперед: а) щоб на них можна було покластися; б) щоб вони були веселими; в) щоб вони були розумними; г) щоб були добре забезпеченими.

9. Я точно знаю, в яких професіях могу краще реалізувати свої здібності й таланти: а) так; б) поки що не знаю; в) не думав про це; г) вважаю, це неможливо передбачити.

10. У книгах і фільмах про життя видатних особистостей мені цікавіше за все довідатися про життєвий шлях: а) успішних бізнесменів, фінансистів;

б) філософів і мудреців, які досягли високого рівня досконалості; в) видатних полководців і політиків; г) відомих артистів кіно, театру.

11. У вільний час я віддаю перевагу читанню: а) гостросюжетних детективів; б) книг, що допомагають у самопізнанні; в) романів про кохання; г) книгами не цікавлюся.

12. Коли поблизу немає смітника, я можу тривалий час носити із собою непотрібні папірці: а) ні; б) так; в) я завжди заздалегідь планую, куди їх викину; г) важко пригадати.

13. Одним із найважливіших завдань свого життя вважаю: а) зберігати та створювати прекрасне; б) досягати успіху в кар'єрі; в) домагатися матеріального добробуту для себе й близьких; г) отримувати незабутні враження від подій.

14. Найбільше задоволення я одержую від: а) зустрічі з людиною, яка потребує моєї уваги, турботи; б) подорожей цікавими місцями; в) участі в розважальних заходах; г) придбання нових речей.

15. У повсякденному житті я намагаюся не порушувати загальнолюдських принципів співіснування (не вбий, не вкради, не кажи неправди, не заздри, не зраджуй і т.д.): а) це занадто складно; б) хочеться — як краще, а виходить — як завжди... в) ніколи не порушував; г) намагаюся і мені це вдається.

16. Прагнення до порядку, гармонії є однією з важливих якостей моєї особистості: а) вважаю, є інші, більш цінні якості; б) я себе погано знаю; в) ця якість виявляється епізодично; г) так, і це не тільки моя думка.

17. Коли ми з компанією вирушаємо з лісу після пікніка: а) намагаюся, щоб після нас у лісі було чисто; б) надаю роль «охоронця природи» іншим; в) після нас ніколи не залишається сміття; г) вважаю, що природа повинна сама себе очищувати.

18. Щодня я намагаюся прикладати хоча б невеликі зусилля, щоб дізнаватися нове про себе, про природу людини:

а) це так; б) не маю відповідної літератури; в) мої інтереси лежать в іншій галузі; г) на це бракує часу.

19. У повсякденній поведінці мені властиво дотримуватися основних загальнолюдських принципів: а) скоріше так; б) скоріше ні; в) залежить від ситуації; г) нерідко бажання розходяться з дійсністю.

20. Розпочаті коли-небудь справи я найчастіше: а) відкладаю, щоб зібрати більш повну інформацію і все обміркувати; б) завершую самостійно; в) замінюю більш цікавими й актуальними; г) передоручаю іншим.

21. Важко не помітити, що старанність є однією з важливих рис мого характеру: а) скоріше важко це помітити; б) так, і це не тільки моя думка; в) є інші якості більш цінні та яскравіше виражені; г) я себе занадто погано знаю.

22. На мій погляд, люди повинні усвідомлювати відповідальність: а) тільки за себе; б) за вчинки своїх дітей; в) за коханих і близьких; г) за людство в цілому.

23. Вважаю, що мені вдалося (б) реалізувати себе, перш за все: а) як жінці або як чоловіку; б) як матері або батьку; в) як громадянину; г) як духовній особистості.

24. Небажані властивості моєї особистості мені вдається перетворити: а) у значній мірі; б) поки не вдається; в) важко відповісти; г) таких властивостей не існує.

25. Для придбання мудрості головне: а) вміння бачити помилки інших; б) усвідомленість у житті; в) велика кількість пережитих подій; г) довголіття.

26. Відчуття єдності з усім живим для мене: а) не зрозуміле; б) природне; в) невідоме; г) підозріле.

27. Намагаюсь навіть серед метушні помічати й цінувати прекрасне: блакитне небо, посмішку дитини: а) так, і це надає життєвих сил; б) ні, естетика мене не надихає; в) згадую про це рідко; г) краще не відповідати.

28. На своєму життєвому шляху я намагаюся: а) допомагати людям, які мені симпатичні; б) допомагати усім, хто дійсно потребує моєї допомоги; в) допомагати своїм рідним і близьким; г) допомогти самому собі.

29. Трапляється, що люди дякують мені за вчинки і справи, яких я не можу не робити: а) так, часто; б) іноді; в) не можу пригадати; г) такого не буває.

30. У колі моїх друзів і знайомих переважають люди, які вміють цінувати, насамперед: а) гармонію, красу, мистецтво; б) можливість добре попрацювати і добре відпочити; в) корисні зв'язки; г) фінансові досягнення.

31. Я відчуваю внутрішній дискомфорт, коли бачу, що хтось спричиняє шкоду природі, забруднює екологію: а) так, дійсно; б) подібних відчуттів не маю; в) таке бувало тільки в дитинстві; г) подібних фактів не спостерігав.

32. Щоб найбільш цінні думки не були втрачені, я викладаю їх у письмовій формі (замітки в блокноті, щоденнику, вірші, листи тощо): а) більше покладаюся на пам'ять; б) роблю це досить часто; в) пишу у випадку крайньої необхідності; г) вважаю, на це немає часу.

33. У результаті роботи над собою мені вдалося зменшити частину своїх негативних якостей: а) так, дійсно; б) не вдалося; в) не знаю; г) таких якостей не було.

34. Свій особистісний потенціал я застосовую в житті: а) не значною мірою; б) досить рідко; в) значною мірою; г) важко оцінити.

35. Не можу бути байдужим, коли з кимось поводяться несправедливо: а) так, коли несправедливість стосується й мене особисто; б) коли несправедливо поводяться з близькими мені людьми; в) коли спостерігаю будь-яку несправедливість; г) вважаю, що спокій на душі важливіший.

36. Відповідальність людини виявляється, насамперед: а) в умінні зрозуміти та правильно викласти сутність виконуваної роботи; б) у її бажанні виконувати необхідні завдання; в) в умінні виконувати роботу як найкраще; г) в умінні гідно відзвітуватися про виконану роботу.

37. Близькі люди помічають, що багато подій я передбачаю заздалегідь: а) так; б) ні; в) може, і помічають, але мені про це невідомо; г) важко відповісти.

38. Щоб краще запам'ятати складну та значиму інформацію, я зазвичай: а) співвідношу її з певними принципами і законами буття; б) повторюю її якнайчастіше; в) згадую події, пов'язані з її отриманням; г) пригадую людей, які повідомили про неї.

39. У багатьох подіях і явищах мені подобається знаходити й розкривати внутрішній зміст, справжні причини, що не лежать на поверхні: а) так; б) рідко; в) ні; г) не симпатизую занадто допитливим людям.

40. Пізнання себе приводить людину: а) до виникнення почуття своєї віддаленості від інших; б) до нав'язливих думок про свою недосконалість; в) до усвідомлення своєї єдності з іншими; г) до виникнення почуття безпорадності.

41. Протягом дня я намагаюся, щоб мої думки були піднесеними та корисними: а) так, і мені це вдається; б) слідувати за думками не встигаю; в) залежно від ситуації; г) протягом дня мені не до думок.

42. Коли я виявляюся свідком суперечки, мені легко зрозуміти: а) того, хто правий більшою мірою; б) у чому кожен не правий; в) точку зору кожної зі сторін; г) те, у чому обидві сторони недостатньо інформовані.

43. Щоб не нашкодити собі та людям, бажання й емоції, що можуть бути недоречні, я частіше: а) приховую; б) задовольняю; в) ігнорую; г) спрямовую в прийнятне русло.

44. Щоб підтримувати у формі своє тіло, я використовую природні методи самооздоровлення: а) так, використовую; б) ні, я більше довіряю медицині; в) на це не завжди є час і можливості; г) моє тіло і так завжди у формі.

45. У харчуванні я дотримуюся принципів: а) часткового або повного вегетаріанства; б) принципу «смачного багато не буває»; в) принципу «корисно все, чого хочеться»; г) принципу економії.

46. Плануючи події, зустрічі, розпорядок дня, я враховую особливості свого організму, темпераменту: а) життя занадто складне, щоб усе врахувати;

б) враховував би, якби знав; в) намагаюся, але не виходить; г) в основному, так.

47. У повсякденному житті я приділяю час удосконаленню своїх фізичних можливостей: а) ні, навіть не намагаюся; б) намагаюся, але не виходить; в) важко відповісти; г) так, намагаюсь.

48. З огляду на природні особливості кожного в моїй родині, я підтримую атмосферу гармонії та порозуміння: а) це мені вдається; б) якщо чесно, то не дуже; в) такого завдання не ставлю; г) у моїй родині завжди гармонія та порозуміння.

49. Здоровий спосіб життя для мене є нормою: а) так; б) поки ще маю шкідливі звички; в) вітаю це в інших; г) вважаю, що це не принципово.

Обробка результатів тестування:

Обробку результатів тестування слід починати з визначення рівня відвертості. Для цього підрахуйте кількість розбіжностей між відповідями на запитання, наведені у таблиці 2.3. Кожна розбіжність дорівнює 1 балу.

1в — 14а 15г — 19а 2в — 10б 17а — 31а Потім додайте до отриманої суми кількість збігів у відповідях на запитання: 12в, 17в, 24г, 48г. Відвертість відповідей вважається недостатньою, якщо загальна кількість балів виявиться більше 4. Такий результат пояснюється навмисним небажанням відповідати відверто або неспроможністю в даний момент давати адекватні відповіді.

Для визначення потенціалу духовного розвитку скористайтеся таблицею 2.4. Підрахуйте суми збігів відповідей з виокремленою літерою у стовпчиках таблиці, оцінюючи кожен збіг у 1 бал.

Потенціал духовного розвитку визначається шляхом складання отриманих показників за всіма підструктурами особистості. Результат оцінюється окремо для дорослих і підлітків, які не мають достатнього досвіду та можливостей самореалізації. Шкала оцінки для дорослих: 38-49 балів – високий потенціал; 25-37 – середній; 12-24 – недостатній; до 12

балів – низький. Шкала оцінки для підлітків: 25-37 балів- високий рівень; 12-24 - середній; до 12 балів - низький.

Помиткін Е.О.Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості: посібник Кіровоград:Імекс-ЛТД,2013.103-110с.100пр.ISBN 978-966-189-238-4.

URL:[http://ipood.com.ua/data/NDR/Psychology/2013\\_Pomytkin\\_posibnyk.pdf](http://ipood.com.ua/data/NDR/Psychology/2013_Pomytkin_posibnyk.pdf)



### Анкета «Моральні орієнтири сучасного педагога»

Мета: отримати додаткову інформацію про особливості морально-ціннісної сфери вчителів.

Матеріали та обладнання: анкета «Моральні орієнтири сучасного педагога», бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження . Інструкція

Вам пропонується анкета, в якій описано запитання, що стосуються розуміння сутності моралі. Вам необхідно дати відповідь на кожне із запитань.

1. Що означає на вашу думку термін «мораль»?
2. Чому вище вказаний термін важливий для педагога чи не важливий?
3. Що для вас означає вислів «моральні орієнтири»?
4. В чому цінність вашої професії?
5. Чому саме ви обрали саме педагогіку?
6. Кого ви вважаєте ідеальним педагогом?
7. Що для вас означає поняття педагогічна культура?
8. Назвіть кілька моральних орієнтирів, котрі для вас є важливими в професійній діяльності?
9. Чи важливим моральним орієнтиром є позитивне ставлення педагога до професії та учнів? Не конформізм (пристосування), а щире ставлення.
10. Які особистісні якості притаманні високо професійному педагогу?
11. Чи важливим є стиль та поведінка педагога?
12. Наскільки майстерним оратором повинен бути педагог? Чому?
13. Опишіть позитивний портрет високоморального педагога.
14. Опишіть негативний портрет педагога з моральної точки зору.
15. Чи важливим є для педагога духовний розвиток? Чому?