



Яблонська Мариназдобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Рівненського державного гуманітарного університету <https://orcid.org/0009-0008-6528-0038>**Ставицька Олена**кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної психології, психодіагностики та психотерапії
Рівненського державного гуманітарного університету <https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.459

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ФАХІВЦІВ ЦЕНТРІВ ДИТЯЧОГО РОЗВИТКУ

Анотація. Дослідження присвячене вивченню психологічних особливостей копінг-стратегій працівників центрів дитячого розвитку в умовах професійного стресу. Метою роботи було визначення провідних способів подолання наслідків стресу та емоційного виснаження у фахівців, що працюють із дітьми дошкільного віку.

У емпіричному дослідженні взяли участь 52 працівники центрів дитячого розвитку. Для збору даних використовувалися стандартизовані методики оцінки копінг-стратегій (за підходом Лазаруса і Фолкман), а також інструменти діагностики рівня стресу й проявів емоційного вигорання.

Отримані результати свідчать про те, що в учасників дослідження переважають копінг-стратегії емоційно-орієнтованого типу та уникнення, що корелює з високими показниками напруження та емоційної виснаженості. Встановлено статистично значущі зв'язки між використанням адаптивних проблемно-орієнтованих стратегій і нижчим рівнем проявів професійного стресу. Отримані дані підкреслюють важливість системної підтримки фахівців, які працюють у галузі дитячого розвитку, а також необхідність впровадження для них корекційно-розвивальних програм формування стресостійкості та розвитку конструктивних копінг-стратегій. Такі інтервенції сприятимуть збереженню психологічного благополуччя фахівців та підвищенню якості взаємодії з дітьми й батьками у професійному середовищі.

Ключові слова: копінг-стратегії; професійний стрес; подолання стресу; стресостійкість; робота з дітьми; адаптивні та неадаптивні стратегії.

Постановка проблеми. Професійна діяльність фахівців дитячих центрів розвитку характеризується високою емоційною насиченістю, постійною взаємодією з дітьми та батьками, необхідністю швидко реагувати на змінні ситуації та зберігати стабільність в комунікації. Такий режим роботи створює значне психоемоційне навантаження, що може призводити до розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та зниження якості професійного функціонування. Водночас саме ефективні копінг-стратегії є провідним механізмом, який дозволяє фахівцям зберігати стійкість, запобігати професійному вигоранню та підтримувати особисте благополуччя.

Попри актуальність теми, питання специфіки застосування копінг-стратегій у працівників дитячих центрів розвитку залишається недостатньо вивченим. Більшість сучасних досліджень зосереджуються на педагогах загальноосвітніх закладів або психологах, проте унікальні умови діяльності даних фахівців – інтенсивна динаміка, потреба

в емоційній залученості та висока частка непередбачуваних ситуацій – формують специфічний профіль стресових впливів. Це актуалізує необхідність виявлення особливостей їхніх копінг-стратегій та визначення того, які з них сприяють адаптації, а які – навпаки, можуть посилювати напругу.

Таким чином, проблема полягає у недостатній теоретичній і практичній обґрунтованості моделей ефективного стрес-подолання саме для працівників дитячих центрів розвитку, що зумовлює потребу в подальших емпіричних дослідженнях та пошуку психологічних інструментів підтримки їхньої професійної стійкості.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Останні огляди й емпіричні дослідження підтверджують, що професія фахівців по ранньому розвитку дітей системно пов'язана з високим ризиком емоційного виснаження: поєднання емоційної праці, інтенсивних міжособистісних контактів та часто обмежених ресурсів організації створює сталі передумови для стресу й вигорання. Як зазначає Лазарус (2000), стрес розгортається як процес когнітивної оцінки та вибору копінгу, що визначає подальшу ефективність дій фахівця у психологічно напружених умовах. Наугольник (2015) підкреслює, що тривалий і інтенсивний стрес може призводити до зниження психологічного благополуччя та ефективності професійної діяльності, а отже потребує активного використання адаптивних стратегій подолання. У цьому контексті, найбільш адаптивні копінг-стратегії пов'язані з активним пошуком рішень та конструктивною емоційною регуляцією, що підтверджують також наукові праці Олефір (2011) та Грабовської (2010).

Отримані дані узгоджуються з моделями професійного вигорання, які акцентують, що хронічний стрес без достатніх ресурсів відновлення веде до емоційного виснаження, зниження ефективності діяльності та погіршення психологічного благополуччя. У дослідженнях вітчизняних авторів, зокрема, Снігур (2019) також зазначається, що фахівці допоміжних сфер, зокрема педагоги та працівники центрів дитячого розвитку, є особливо вразливими до вигорання через високий рівень емоційного навантаження та часті конфліктні взаємодії, що виникають в умовах нестабільності та психологічних викликів професійної діяльності.

Аналіз стилів розв'язання конфліктів, ґрунтуючись на підходах Шайхлісламова, Горбенко (2023), демонструє, що вибір стратегії поведінки у конфлікті тісно пов'язаний із загальним рівнем стресу та типом копінг-реакцій. Фахівці, які схильні до співпраці та компромісу, зазвичай демонструють вищу психологічну стійкість і нижчий ризик професійного вигорання.

Особливої уваги заслуговує структурна модель копінгу педагогів описана Ткачук та Католик (2024), де підкреслюється роль саморегуляції, рефлексивності та соціальної підтримки як ключових елементів ефективного подолання професійних викликів. Ці положення співзвучні із сучасними підходами до розвитку стресостійкості у фахівців даних професій, які окреслюють Карамушка та Снігур (2024), акцентуючи увагу на важливості тренування копінг-ресурсів, навичок самопомоги та усвідомленості.

Огляд вищенаведених джерел свідчить, що копінг-стратегії та психологічна стресостійкість є ключовими ресурсами для фахівців, які працюють у складних емоційно-навантажених умовах. Разом з тим, недостатня кількість робіт, присвячених саме працівникам центрів дитячого розвитку, а також відсутність комплексних досліджень, що поєднують аналіз копінг-стратегій, стресостійкості та емоційного виснаження підтверджують наукову актуальність даної наукової розвідки, спрямованої на виявлення особливостей подолання стресу та формування ефективних стратегій професійної стійкості у цієї категорії фахівців.

Мета статті полягає у визначенні особливостей копінг-стратегій подолання стресу у фахівців центрів дитячого розвитку .

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті професійної стресостійкості особливе значення набуває використання копінг-стратегій – свідомих способів подолання напруги та відновлення емоційного балансу. Саме через них фахівці можуть підтримувати власну особистісну ефективність, конструктивну працездатність, запобігати емоційному вигоранню та адаптуватися до змінних умов освітнього середовища.

Оцінка вибору і ефективності копінг-стратегій у фахівців центрів дитячого розвитку дозволяє зрозуміти, яким чином вони зберігають психоемоційний ресурс, підтримують мотивацію та забезпечують якість своєї професійної діяльності, що є критично важливим для формування системи превентивної психологічної підтримки.

Емпіричне дослідження проводилось протягом травня-серпня 2025 року з фахівцями центрів дитячого розвитку, що проживають у м. Рівне, Львів та Тернопіль. Загальна кількість респондентів становила 52 особи, серед яких 46 жінок та 6 чоловіків. Вік респондентів склав: 21-30 років – 38%, 31-40 років – 29%, 41 і більше років – 33%.

За результатами «Опитувальника способів копінгу» (Лазарус і Фолкман) виявлено, що фахівці центрів дитячого розвитку, у напружених ситуаціях інтеракцій, частіше вдаються до використання проблемно-орієнтованих та когнітивно-адаптивних стратегій подолання наслідків стресу.

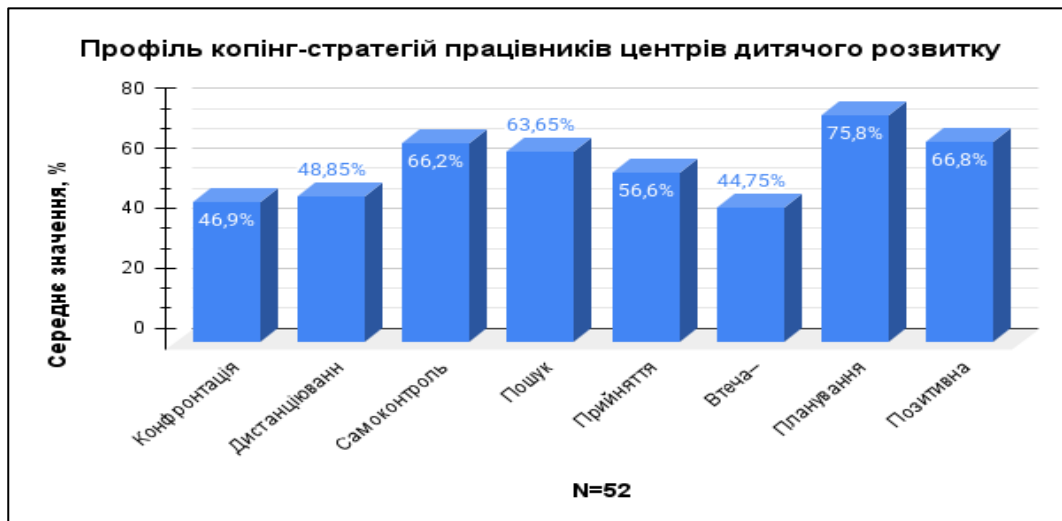


Рис.1. Розподіл досліджуваних за шкалами стратегій копінгу

Найвищий середній показник спостерігався за шкалою «Планування вирішення проблеми» – 75,8%, що свідчить про схильність респондентів до раціонального аналізу складних ситуацій та усвідомленого контролю над професійними викликами. Високі значення за шкалами «Позитивна переоцінка» (66,8%) та «Самоконтроль» (66,2%) відображають здатність ефективно регулювати емоції, переосмислювати стресові події та підтримувати конструктивне ставлення до труднощів.

Середній рівень за шкалою «Пошук соціальної підтримки» – 63,65% свідчить про активну взаємодію в колективі та готовність звертатися за допомогою, що виступає ресурсом профілактики вигорання. Показник «Прийняття відповідальності» – 56,6% вказує на усвідомлення власної ролі у проблемних ситуаціях при збереженні адекватної самооцінки.

Натомість неадаптивні стратегії використовуються рідко: «Втеча-уникнення» – 44,75%, «Конфронтаційний копінг» – 46,9%, «Дистанціювання» – 48,85%, що свідчить про стабільну психологічну саморегуляцію та зрілість механізмів подолання стресу.

Аналіз віку та професійного стажу показав: досвідчені фахівці (7+ років) частіше застосовують планування та позитивну переоцінку, тоді як молодші (1-3 роки) віддають

перевагу соціальній підтримці, що відображає закономірний розвиток автономності та раціональності у професійному подоланні стресу.

Для оцінки рівня суб'єктивного стресу у працівників центрів дитячого розвитку застосовано шкалу сприйнятого стресу (PSS-10, Ш. Коен). Аналіз результатів показав, що майже всі респонденти мають помірний рівень сприйнятого стресу (17-26 балів), із середнім значенням 22,24 бали, який відповідає типовим умовам професійної діяльності з підвищеним емоційним навантаженням. Водночас частина учасників продемонструвала високий рівень напруженості, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, тривалістю праці, професійними вимогами або особливостями групи дітей, з якою працює фахівець.

У проведеному дослідженні за підшкалою «Сприйняття безпорадності» показники варіювали від 5 до 20 балів (середнє – 11,19), що свідчить про помірний рівень емоційної напруги та періодичне відчуття втрати контролю у складних ситуаціях. Підшкала «Низька самоефективність» коливалася від 5 до 16 балів, середнє значення – 11,05, що може свідчити про збережену впевненість у власних силах та здатність контролювати поведінку у стресових умовах.

Порівняння підшкал показує близькість середніх значень (11,19 і 11,05), що вочевидь вказує на здатність працівників справлятися зі стресом, але водночас відчувати певну нестабільність емоційного стану під час інтенсивного навантаження або конфліктних ситуацій. Загалом результати підтверджують, що більшість респондентів демонструють адаптивні механізми подолання стресу та збережену стресостійкість, що є важливим ресурсом у фаховій діяльності.

Аналіз даних, отриманих за методикою Маслач (МВІ), дозволив виокремити характерні прояви синдрому професійного вигорання у трьох його ключових компонентах. Емоційне виснаження – 39,85 % респондентів (21 особа) регулярно відчувають втому та зниження емоційного ресурсу для роботи з дітьми та батьками.

Деперсоналізація – 29,03 % (15 осіб) демонструють тенденцію до емоційного дистанціювання та зниження емпатії, що може виступати тимчасовим захисним механізмом.

Редукція особистих досягнень – найпоширеніший компонент, охопив 87,5 % учасників (46 осіб), що відображає сумніви у власній компетентності та низьку віру у професійну ефективність.



Рис. 2. Результати дослідження рівня емоційного вигорання за методикою Маслач (МВІ)

Отримані дані свідчать, що серед фахівців центрів дитячого розвитку найбільш уразливою є сфера особистих досягнень, тоді як емоційне виснаження і деперсоналізація

проявляються у нижчих показниках, що вказує на потребу в цільовій профілактичній підтримці та розвитку ресурсних стратегій.

За результатами методики Томаса і Кілмана серед працівників центрів дитячого розвитку спостерігалися такі стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях: суперництво – 7,7 % респондентів, що свідчить про мінімальну схильність до домінування чи наполегливого відстоювання власної позиції. Співпраця – 20,7 %, демонструє прагнення конструктивно вирішувати конфлікти через діалог та пошук взаємоприйнятних рішень. Компроміс – 26,3 %, найпоширеніша стратегія, орієнтована на часткові поступки обох сторін, що допомагає знижувати напруження, але може зменшувати емоційне задоволення від взаємодії. Уникнення – 21,7 %, свідчить про тимчасове дистанціювання від складних або емоційно насичених ситуацій, що виконує функцію самозахисту, але при частому використанні може перешкоджати конструктивному вирішенню проблем. Пристосування – 23,7 %, вказує на готовність поступатися власними потребами задля збереження гармонії; тривале застосування цієї стратегії може посилювати відчуття недооцінення та впливати на редукцію особистих досягнень.

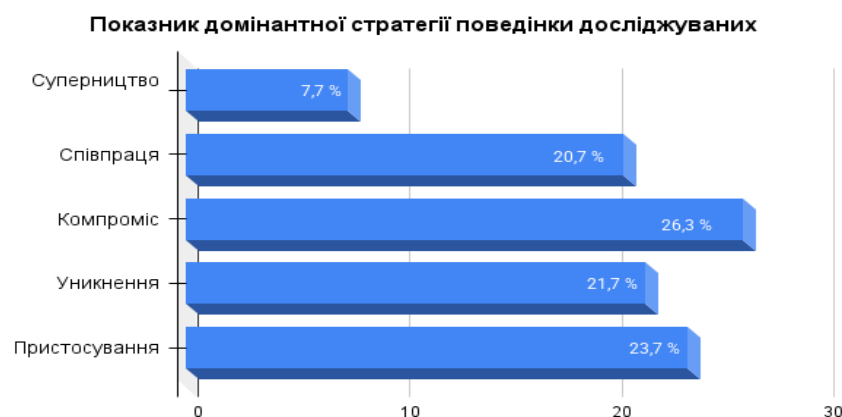


Рис. 3. Показник домінантної стратегії поведінки досліджуваних за результатами опитувальника Томаса і Кілмана

Результати дослідження, які представлені на рис. 3 свідчать, що працівники центрів дитячого розвитку здебільшого обирають помірковані, неагресивні стратегії взаємодії, з перевагою компромісу та співпраці, саме це і відповідає специфіці педагогічної діяльності та потребі підтримувати психологічну безпеку дітей і колег.

Дані вибірки підкреслюють, що ефективною поєднання адаптивних копінг-стратегій, соціальної підтримки та навичок запобігання стресу є ключовим чинником збереження психологічної стійкості та професійної ефективності працівників центрів дитячого розвитку. Можна припустити, що фахівці даної галузі, які мають високий рівень проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та здатність до саморегуляції, частіше демонструють конструктивні стилі поведінки у конфлікті, нижчий рівень суб'єктивного стресу та меншу схильність до проявів професійного вигорання, тоді як ті, хто переважно використовує емоційно-орієнтовані або унікальні стратегії, схильні до підвищеного стресу, емоційного виснаження та деперсоналізації.

Отже, для збереження стресостійкості та професійної ефективності важливе системне формування навичок саморегуляції, конструктивної комунікації та планування власного ресурсу, особливо на початкових етапах професійної діяльності.

Отримані результати мають важливі практичні наслідки для підтримки психологічного здоров'я фахівців центрів дитячого розвитку. Зокрема, вони підкреслюють необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки, спрямованих на

підвищення стресостійкості, розвитку адаптивних копінг-стратегій та профілактику емоційного вигорання у цій професійній групі.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведені емпіричні дослідження досягли своєї мети. Вони дозволяють зробити низку висновків щодо особливостей копінг-стратегій, рівня суб'єктивного стресу, проявів професійного вигорання та стилів поведінки у конфліктних ситуаціях у працівників центрів дитячого розвитку. По-перше, виявлено, що емоційно-орієнтовані стратегії, зокрема «Втеча-уникнення» та «Дистанціювання», прямо корелюють із загальним рівнем стресу та емоційним виснаженням, що підтверджує їхній ризиковий потенціал у контексті формування професійного вигорання. Переконливий зв'язок також спостерігається між «Втечею-уникнення» і стресом ($r = 0,48$; $p < 0,01$), а також між «Конфронтацією» і емоційним виснаженням ($r = 0,45$; $p < 0,01$).

По-друге, проблемно-орієнтовані стратегії, зокрема «Планування вирішення проблеми», демонструють захисну функцію, знижуючи суб'єктивне напруження ($r = -0,32$; $p < 0,05$) та стимулюючи конструктивні стилі поведінки у конфлікті, такі як «Співробітництво» ($r = 0,43$; $p < 0,01$). Стратегії самоконтролю та пошуку соціальної підтримки також позитивно впливають на збереження психологічного ресурсу, зменшуючи деперсоналізацію та сприяючи врівноваженому вирішенню суперечок.

По-третє, підвищений рівень стресу є ключовим чинником емоційного виснаження ($r = 0,52$; $p < 0,01$) та частково деперсоналізації ($r = 0,36$; $p < 0,05$), що свідчить про необхідність систематичного моніторингу психоемоційного стану фахівців і своєчасного впровадження заходів психологічної підтримки. Водночас конструктивні копінг-стратегії та соціальна підтримка формують ресурсне поле, яке дозволяє підтримувати ефективні стилі поведінки у конфліктних ситуаціях.

Отже, результати дослідження підтверджують висунуті гіпотези, що ефективність подолання стресу та профілактика вигорання у працівників дитячих центрів залежить від балансу між проблемно-орієнтованими і емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями, рівнем саморегуляції та наявністю соціальної підтримки.

Перспективи подальших досліджень включають:

- вивчення динаміки копінг-стратегій і вигорання у різні періоди професійної діяльності;
- розробку і апробацію програм психологічного тренінгу, спрямованих на підвищення стресостійкості та формування конструктивних стилів взаємодії;
- дослідження ролі організаційних факторів (робоче навантаження, підтримка колег і керівництва) у моделюванні стресових реакцій та проявів вигорання;
- аналіз впливу індивідуальних особливостей, таких як досвід роботи та рівень професійної компетентності, на вибір копінг-стратегій і ефективність подолання конфліктів.

Необхідно зазначити, що отримані результати є актуальними для дослідженої групи працівників центрів дитячого розвитку та можуть не повністю відображати закономірності у інших професійних групах освітньої сфери. Для більш глибокого розуміння взаємозв'язків між копінг-стратегіями, рівнем стресу, проявами професійного вигорання та стилями поведінки у конфлікті доцільні подальші дослідження із залученням більшої та різноманітної вибірки, а також із застосуванням додаткових психометричних методик. Цікавим напрямком майбутніх наукових розвідок може стати оцінка ефективності програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості у фахівців дитячих центрів, спрямованих на зміцнення адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій та профілактику вигорання.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Грабовська С. Л. (2010) Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. С. 188–199. Взято з

- <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content>
- Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. (2024) *Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій* (Монографія). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Взято з <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
- Кіяс, А. В. (2009). Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*, 20, 187–191. Взято з http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_1/sb20_ch1_45.pdf
- Наугольник, Л. Б. (2015) *Психологія стресу*. Львів.
- Олефір, В. О. (2011) Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 981(47), 168–172. Взято з http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38
- Снігур, Ю. С. (2019) Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2–3(17), 114–121. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.12>
- Ткачук, Т. А., Католик, Г. В. (2024) Психологічна модель копінг-поведінки педагога. *Перспективи та ініціативи*, 3(37), 993–1001. Взято з <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7449>
- Шайхлісламов, З. Р., Горбенко, В. Ю. (2023) Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665–673.

REFERENCES

- Hrabovska, S. L. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykhologichnykh doslidzhenniakh. *Psykhologichne zdorov'ia osoby i suspilstva*, 188–199. Retrieved from <https://nasplib.isoftware.kiev.ua/server/api/core/bitstreams/2d154c6e-d8ec-482e-972a-75e56cb8473e/content>
- Karamushka, L. M., Snihur, Yu. S. (2024). *Psykhologhiia vyboru kopinh-stratehii kerivnykamy osvitnikh orhanizatsii* (Monohrafiia). Kyiv: Instytut psykhologhii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Retrieved from <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740194/1/monographia.pdf>
- Kiias, A. V. (2009). Ekolohichnist pobudovy kopinh-povedinky pedahoha yak umova yoho profesionalizatsii. *Aktualni problemy psykhologhii*, 20, 187–191. Retrieved from http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2009_20_1/sb20_ch1_45.pdf
- Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhologhiia stresu*. Lviv.
- Olefir, V. O. (2011). Vzaiemozv'iazok zhyttiosti, kopinh-stratehii ta psykhologichnoho blahopoluchchia. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Serii: Psykhologhiia*, 981(47), 168–172. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38
- Snihur, Yu. S. (2019). Zviazok kopinh-stratehii kerivnykiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity z chynnykamy mikrorivnia. *Orhanizatsiina psykhologhiia. Ekonomichna psykhologhiia*, 2–3(17), 114–121. <https://doi.org/10.31108/2.2019.3.17.12>
- Tkachuk, T. A., Katolyk, H. V. (2024). Psykhologichna model kopinh-povedinky pedahoha. *Perspektyvy ta initsiatyvy*, 3(37), 993–1001. Retrieved from <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7449>
- Shaikhislamov, Z. R., Horbenko, V. Yu. (2023). Teoretychni pidkhody vyznachennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

Lazarus, R. S. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55, 665–673.

FEATURES OF COPING STRATEGIES FOR STRESS MANAGEMENT AMONG SPECIALISTS OF CHILD DEVELOPMENT CENTERS

Maryna Yablonska

Master's Student in Psychology
Rivne State University of Humanities

 <https://orcid.org/0009-0008-6528-0038>

Olena Stavytka

PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of
General Psychology, Psychodiagnostics and Psychotherapy
Rivne State University of Humanities

 <https://orcid.org/0000-0003-2499-775X>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.459

Abstract. *The study examines the psychological characteristics of coping strategies used by employees of child development centers under conditions of professional stress. The aim of the research was to identify the leading strategies for managing the consequences of stress and emotional exhaustion among specialists working with preschool-aged children.*

The empirical study involved 52 employees of child development centers. Data were collected using standardized instruments for assessing coping strategies (based on the approach of R. Lazarus and S. Folkman), as well as tools for diagnosing levels of stress and indicators of emotional burnout.

The results indicate that the participants predominantly use emotion-focused and avoidance coping strategies, which correlate with higher levels of tension and emotional exhaustion. Statistically significant relationships were found between the use of adaptive problem-focused strategies and lower levels of professional stress.

The findings highlight the importance of systematic support for professionals working in the field of child development, as well as the need to implement corrective and developmental programs aimed at fostering resilience and promoting constructive coping strategies. Such interventions contribute to maintaining the psychological well-being of specialists and improving the quality of their interactions with children and parents in the professional environment.

Key words: *coping strategies; professional stress; stress management; resilience; work with children; adaptive and maladaptive strategies.*

Стаття надійшла до редакції 09.12.2025 р.