

Дар'я Климончук,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка
Науковий керівник:
Лілія Сіроха,
асистент кафедри психології розвитку
факультету психології
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка, доктор філософії

РОЛЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ВЧИТЕЛІВ

Професійна діяльність учителя передбачає високу відповідальність, широкий спектр обов'язків і постійну взаємодію з великою кількістю людей, що робить її однією з найбільш стресонебезпечних. Учитель щоденно стикається з необхідністю організовувати навчальний процес, підтримувати дисципліну, враховувати індивідуальні особливості учнів, взаємодіяти з батьками та адміністрацією закладу освіти. Таке багатозадачне середовище потребує значних емоційних, когнітивних і часових ресурсів. Постійне перебування в стані напруги може призвести до емоційного виснаження, зниження професійної мотивації та ефективності роботи, що, своєю чергою, негативно впливає на якість освітнього процесу. Тривалий вплив стресових факторів також може сприяти формуванню синдрому професійного вигорання, що проявляється у зниженні емоційної залученості до роботи, відчутті хронічної втоми та зменшенні задоволеності професійною діяльністю. Саме тому важливим є використання копінг-стратегій – ефективних механізмів адаптації та саморегуляції, які допомагають справлятися зі стресом, зберігати психоемоційний баланс та підтримувати професійну стійкість.

У психологічній науці копінг розглядається як система когнітивних, емоційних і поведінкових зусиль людини, спрямованих на подолання складних або стресових ситуацій. Використання ефективних копінг-стратегій дозволяє людині адаптуватися до вимог середовища, знижувати інтенсивність негативних переживань та знаходити оптимальні способи вирішення проблем. Для представників педагогічної професії розвиток таких стратегій є особливо важливим, оскільки від психологічного стану вчителя значною мірою залежить емоційний клімат у класі, рівень мотивації учнів та загальна результативність навчального процесу.

Дослідники виділяють кілька основних підходів до аналізу долаючої поведінки. Диспозиційний підхід акцентує увагу на особистісних якостях, що сприяють збереженню психологічного благополуччя. У межах цього підходу підкреслюється значення таких характеристик, як емоційна стабільність, оптимізм, внутрішній локус контролю, здатність до саморефлексії та саморегуляції [6]. Люди з розвиненими особистісними ресурсами частіше

використовують активні та конструктивні способи подолання труднощів, що сприяє більш ефективній адаптації до стресових умов професійної діяльності.

Ситуативний або динамічний підхід, своєю чергою, розглядає вплив мінливих зовнішніх факторів, які визначають вибір стратегії залежно від конкретних обставин. Відповідно до цього підходу, поведінка людини в стресовій ситуації не є фіксованою, а змінюється залежно від особливостей ситуації, доступних ресурсів і суб'єктивної оцінки подій [7]. Наприклад, у складній педагогічній ситуації вчитель може обирати різні способи реагування: активний пошук вирішення проблеми, звернення по допомогу до колег або тимчасове дистанціювання від ситуації з метою відновлення емоційної рівноваги.

Інтегративний підхід поєднує положення попередніх підходів і враховує як особистісні характеристики, так і ситуаційні аспекти, що впливають на реакцію людини на стрес. У межах цього підходу копінг розглядається як складний процес взаємодії індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов. Важливу роль відіграють не лише психологічні особливості особистості, але й професійний досвід, соціальне середовище, рівень підтримки з боку колег та адміністрації навчального закладу.

Окремо розглядається ресурсний підхід, який визначає, що ефективність подолання стресу залежить не лише від внутрішніх здібностей і навичок особистості, а й від зовнішніх ресурсів. До таких ресурсів належать соціальна підтримка, сприятливий психологічний клімат у колективі, можливості професійного розвитку, організаційна культура закладу освіти та доступ до психологічної допомоги [2]. Наявність підтримки з боку колег, адміністрації та професійної спільноти сприяє зниженню рівня професійного стресу та підвищує відчуття впевненості у власних можливостях.

Дослідження також вказують на те, що вибір копінг-стратегії значною мірою залежить від індивідуальних характеристик людини. До них відносять когнітивні особливості, рівень емоційної стабільності, здатність до самоконтролю, мотиваційну спрямованість, рівень розвитку комунікативних навичок і соціальної компетентності [3]. Наприклад, люди з високим рівнем рефлексивності та саморегуляції частіше застосовують конструктивні стратегії подолання труднощів, такі як планування дій, аналіз ситуації та пошук альтернативних способів вирішення проблеми.

Цікаво, що подібні закономірності спостерігаються і в інших професіях із підвищеним рівнем стресу. Наприклад, у діяльності рятувальників або працівників екстрених служб адаптивність до стресу залежить від досвіду роботи, рівня інтелекту, швидкості прийняття рішень і розвитку комунікативних здібностей, що дозволяє ефективно взаємодіяти в кризових ситуаціях [4]. Аналогічно і в педагогічній діяльності важливу роль відіграє здатність учителя швидко реагувати на непередбачувані ситуації, зберігати емоційну рівновагу та підтримувати конструктивну взаємодію з учнями.

У контексті педагогічної діяльності значущими є не лише особистісні ресурси вчителя, а й соціальні та організаційні фактори. Психологічний клімат у педагогічному колективі, стиль управління адміністрації, рівень взаємної

підтримки та співпраці між колегами можуть суттєво впливати на рівень стресу та ефективність подолання професійних труднощів. Сприятливе робоче середовище сприяє формуванню відчуття безпеки, довіри та професійної підтримки, що, у свою чергу, знижує ризик емоційного виснаження.

Процес вибору копінг-стратегій включає кілька етапів. Першим є первинне оцінювання, під час якого людина визначає, наскільки ситуація є для неї загрозливою або значущою. Якщо подія сприймається як потенційно стресова, відбувається вторинне оцінювання, коли аналізуються наявні ресурси, можливості та варіанти подолання труднощів. На основі цього людина обирає певну стратегію реагування [5].

Зазвичай виокремлюють кілька основних типів копінг-стратегій. Проблемно-орієнтований копінг передбачає активні дії, спрямовані на зміну або вирішення проблемної ситуації. У педагогічній діяльності це може проявлятися у пошуку нових методів організації навчального процесу, зверненні за консультацією до колег або підвищенні професійної кваліфікації. Емоційно-орієнтований копінг спрямований на регуляцію емоційного стану та зниження рівня напруження, наприклад через використання технік релаксації, саморефлексії або підтримку з боку близьких людей. Копінг-унікнення передбачає дистанціювання від проблемної ситуації або тимчасове відкладання її вирішення. Хоча така стратегія інколи допомагає знизити рівень емоційної напруги, її тривале використання може бути менш ефективним у професійній діяльності.

У професійній діяльності вчителя вибір ефективних копінг-стратегій є необхідною умовою підтримки психоемоційного здоров'я та успішного виконання професійних обов'язків. Найбільш результативним вважається поєднання різних стратегій, залежно від особливостей ситуації та індивідуальних ресурсів особистості. Практика показує, що поєднання інтегративного та ресурсного підходів дозволяє розглядати копінг як важливий компонент професійної стійкості педагогів. Таким чином, впровадження адаптивних стратегій подолання стресу, що базуються на розвитку саморегуляції, усвідомленості, емоційної компетентності та соціальної підтримки, сприяє збереженню психологічного благополуччя вчителів. Це, у свою чергу, позитивно впливає на їхню професійну ефективність, якість взаємодії з учнями та загальну результативність освітнього процесу. Формування навичок конструктивного подолання стресу має стати важливим напрямом професійної підготовки та психологічної підтримки педагогів, адже психологічно стійкий учитель є одним із ключових чинників успішного функціонування сучасної системи освіти [1].

Отже, копінг-стратегії відіграють важливу роль у збереженні психологічного благополуччя та професійної ефективності вчителя. Їх розвиток і цілеспрямоване використання сприяють підвищенню стресостійкості педагогів, формуванню здатності конструктивно реагувати на складні професійні ситуації та підтримувати позитивний емоційний клімат у навчальному середовищі. Таким чином, системна психологічна підтримка та

розвиток навичок подолання стресу є важливою умовою професійного благополуччя педагогів і підвищення якості освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Вип. 55. С. 23–30.

2. Носенко Д. В. Феномен «самоінвалідації» у структурі форм прояву копінг-поведінки і його особистісні детермінанти. *Актуальні проблеми психології.* 2013. Т. 11: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 7(1). С. 459–472.

3. Сивогракова З.А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія : зб. наук. праць.* 2007. Вип. 22. С.159-169.

4. Склень І. О. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах". Харків, 2008. 220 с.

5. Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality.* 1987. Vol. 1. P. 141–169.

6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984. 444 p.

7. Moss R. H., Schaefer J. A. Life transitions and crises. Coping with life crises. An integrative approach. 1986. P. 3–28.

Олександра Коваль,

старший лаборант кафедри

криміналістики та судової медицини

Національна академія внутрішніх справ

РЕСУРСНИЙ ПІДХІД У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Тривала воєнна агресія та глибокі соціальні зміни суттєво трансформували психологічний простір українського суспільства. Постійна небезпека, інформаційне перевантаження, втрати близьких та соціальна нестабільність формують хронічне емоційне напруження, що значно впливає на психічне здоров'я населення. У таких умовах традиційна психодіагностика, яка орієнтується лише на виявлення патологічних проявів, стає недостатньою. Актуальним стає ресурсний підхід, який передбачає оцінку як внутрішніх, так і зовнішніх опор особистості, що підтримують її здатність адаптуватися до стресових і кризових ситуацій [1, с. 4].

Ресурси особистості розглядаються як сукупність характеристик та умов, що забезпечують психічну рівновагу та функціональну активність. До