

## НАПРЯМ 4. ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-12>

### ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ВИКЛАДАЧІВ КОЛЕДЖУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

**Кудрик О. П.**

*магістрантка навчальної програми «Організаційна психологія»,  
факультету іноземної філології та соціокультурних комунікацій  
Сумського державного університету  
м. Суми, Україна*

**Вступ / Introduction.** Проблема стресостійкості викладача є однією з найбільш актуальних науково-практичних проблем. Професію педагога не віднесеш до тихих і спокійних, адже вона пов'язана з відповідальністю за долю, здоров'я та благополуччя дітей. Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Педагоги є представниками стресонебезпечної професії, тому вони потребують захисту. Результатами тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки.

**Мета роботи / Aim.** Теоретичний аналіз методів та технологій розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій.

**Матеріали та методи / Materials and methods.** Для вирішення поставленої мети нами було використано такі теоретичні методи роботи як аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел.

**Результати та обговорення / Results and discussion.** Коли людина вимушена відмовитися від особистих цінностей, зупинитися у реалізації важливих життєвих цілей, а звичні способи боротьби зі стресом та критичними ситуаціями не працюють, таку ситуацію називають кризовою. Існує велике різноманіття кризових ситуацій, але загалом виділяють декілька типів, один з яких характеризується викликаними

змінами в звичному режимі життя, життєвому циклі, а інший обумовлений подіями, які є травматичними для особистості. Особливою характеристикою переживання кризи людиною є стресовий стан, який супроводжується і є викликаним психологічним і фізичним перенавантаженням. Результатом переживання таких обставин для особистості може бути як внутрішній розвиток, формування стресостійкості та гнучкості до зовнішніх обставин, так і типові наслідки впливу дистресу: погіршення стану фізичного здоров'я, розвиток психосоматичних симптомів, нервові зриви тощо. Треба відмітити, що ми не можемо стверджувати, що якась конкретна ситуація буде стресовою і кризовою для всіх людей, адже деякі, за рахунок індивідуальних особливостей (характеру, темпераменту, досвіду тощо) можуть пройти кризу без значних потрясінь, тоді як інші, більш вразливі особистості, ще довго будуть справлятися з наслідками переживання даного етапу життя.

Однозначно, протягом свого життя всі стикаються з переживанням криз. Першочерговими і стандартними є вікові кризи, які починаються майже від самого народження. Далі кожна особистість проходить кризи особистісних відносин: вибудовування стосунків з батьками, друзями, однокласниками, коханими тощо. Статистично виділяють такі події, які провокують початок кризи: сепарація від батьків або близьких, важка хвороба, зміна соціального статусу або соціальних обставин, створення власної родини, поява дітей, смерть близьких тощо. Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем [1]. Умовно, ми класифікуємо події як стресові тоді, коли у особистості зникає можливість задовольняти свої базові потреби і в цьому проміжку часу у неї відсутні варіанти зміни обставин або адаптації за допомогою індивідуальних набутих та вроджених якостей. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що криза є неминучим і важливим етапом розвитку і становлення індивідуума, його соціальної адаптації. По суті, криза – це складний критичний момент і розгалуження життєвого шляху, яке у будь-якому разі провокує особистісні зміни, нехай іноді і незначні [1].

Психологічною травмою називають стан, що виникає внаслідок раптової, дуже стресової події, яка несе в собі загрозу для життя і здоров'я людини. Нормальний стан психіки, звичні реакції та адаптації різко порушуються від впливом зовнішніх обставин, виникають тимчасові, тобто межові, та клінічні стани. Найчастіше використання поняття «психологічна травма» спостерігалось разом з теорією ПТСР, в рамках кризової психології, яка розвивалася

у 80-х роках минулого століття. Виділяють фактори, що найчастіше є причинами виникнення психологічної травми, а саме: раптова смерть близьких, автомобільна аварія, фізична травма, що спровокувала інвалідизацію, завершення важливих стосунків, переживання знецінення або приниження, розчарування (O. Paul, M. Fossey, S.Freeth, H. Hughes) [2]. До психологічних симптомів прояву психологічної травми відносять: інтровертований, уособлений стан, емоційна нестабільність, шок, злість, гнів, почуття провини, сором, сум, страх, зниження когнітивних функцій (увага, пам'ять тощо). Оніміння базових потреб – безсоння або тривожний нетривалий сон, зміна апетиту (підвищення або зникнення), тахікардія, соматичний біль, апатія, безпричинна втома, ажитація, гіпертонус м'язів – прояви фізичних симптомів психологічної травми.

Проте, не дивлячись на всі вищеописані особливості переживання кризи і травматичних подій, більшість людей самостійно справляються з переживаннями та проходять подібні життєві етапи без подальших негативних наслідків для своєї психіки. За це відповідають копінг-механізми, які формуються від початку нашого народження і допомагають психіці більш стійко справлятися з життєвими негараздами. Ми відмічаємо, що копінг «працює» у тому випадку, коли рівень переживання є вищим за рівень кризи або критичної ситуації. Задача копінгу – впоратися із зовнішніми негативними обставинами таким чином, щоб загальне благополуччя індивіда не було порушено. Для того аби копінг «спрацював», людині необхідно розуміти обставини ситуації і її критичність, а також володіти знаннями про актуальні для себе копінг-механізми та вміти їх використовувати, інтегрувати в свою поведінку. У підсумку ми приходимо до розуміння того, що копінг – це дії людини, які мають бути чіткими і свідомими, направлені на конкретну ціль – подолання критичної стресової ситуації.

У дослідженні особливостей копінг-поведінки З. Сивогракова акцентує увагу на тому, що існує три компоненти, які входять до складу факторів копінгу особистості. Мова йде про когнітивні фактори: Я-концепція, відкритість до нової інформації та гнучкість інтелекту; оцінні/емоційні фактори: життєві цінності та орієнтації, особливості емоційних переживань; фактори поведінки та регуляції особистості: саморегуляція поведінки, локус контролю, навички комунікації особистості та мотиваційна спрямованість. Дослідниця визначає копінг як дії особистості, що є суб'єктивними та які проявляються у вигляді здатності до реалізації кроків, що направлені на подолання критичних ситуацій у процесі індивідуальної, ситуативної взаємодії із зовнішніми обставинами [3].

Існує потреба у розвитку здатності до саморегуляції емоційного стану та поведінки, що дозволить вплинути на підвищення ефективності професійної педагогічної діяльності, про це каже С. Малазонія. За словами автора, у випадку актуалізації та активному використанні внутрішніх механізмів індивіда, відбувається розвиток навичок саморегуляції поведінки. Відповідно, у випадку розвитку регуляції, процеси відбуваються у зворотньому напрямку, і внутрішні механізми активуються самостійно. Даний процес сприяє «знайомству» особистості з власними копінгами, що дозволяє продуктивно виконувати діяльність та якісно справлятися з критичними ситуаціями [4].

**Висновки / Conclusions.** Працівники сфери освіти, діяльність яких тісно пов'язана з відповідальністю за інших, організацією процесу, вирішенням конфліктних ситуацій тощо, часто відчують вплив стресу відповідно до своєї стресогенної спеціалізації. Звісно, в умовах надзвичайних ситуацій, стресогенність підвищується, з'являються нові обов'язки, зони відповідальності. Викладачі коледжу в таких ситуаціях мають реагувати відповідно до ситуацій, продуктивно, при цьому максимально зберегти та врегулювати власний емоційний стан. Підсумовуючи, розвиток ефективних копінг-стратегій є актуальним для викладачів коледжу.

Розвиток копінг-стратегій має спиратися на всі три складові копінгу, а саме на когнітивні фактори: Я-концепція, відкритість до нової інформації та гнучкість інтелекту; оцінні/емоційні фактори: життєві цінності та орієнтації, особливості емоційних переживань; фактори поведінки та регуляції особистості: саморегуляція поведінки, локус контролю, навички комунікації особистості та мотиваційна спрямованість..

Ефективним методом реалізації цих напрямів психологічного розвитку ефективних копінг-механізмів викладачів коледжу в умовах надзвичайних ситуацій є метод активного впливу на особистість – психологічний тренінг.

### Література:

1. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2008. 220 с. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/2087/1/coping.pdf> (Дата звернення: 15.09.2023).
2. Paul O. Da Costa's syndrome or neurocirculatory asthenia. *British Heart Journal*. 1987. Vol. 58 (4). P. 306–315. URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-4-431-68500-5\\_10](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-4-431-68500-5_10) (Дата звернення: 15.09.2023).

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

4. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 20 с.