

УДК 159.923

Бурлакова І.А.¹, Дейнега М.В.²

¹ д-р психол. наук, проф. НУ «Житомирська політехніка»

² студ. гр. СНЗ-113м НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Працівники закладів вищої освіти (ЗВО) стикаються з багатьма стресовими ситуаціями та викликами у своїй професійній діяльності. Високе емоційне навантаження, необхідність постійної взаємодії з учасниками

освітнього процесу та управлінськими структурами - усе це призводить до розвитку професійного стресу, емоційного вигорання та психологічного неблагополуччя [4].

Ефективні копінг-стратегії дозволяють викладачам справлятися з труднощами, зберігати психічне здоров'я та працездатність. Неадекватні ж копінг-стратегії можуть погіршувати ситуацію і призводити до негативних наслідків [1].

Психологічний аналіз копінг-стратегій працівників ЗВО актуальний з кількох причин:

1. Виявлення найбільш поширених стресових факторів та копінг-стратегій дозволить розробити програми психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання.

2. Результати такого аналізу можуть бути використані для покращення психологічного клімату в закладах вищої освіти та налагодження ефективної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу.

3. Розуміння індивідуальних копінг-стратегій викладачів дасть можливість надавати персоналізовану психологічну допомогу в подоланні професійних криз і труднощів.

4. Порівняння копінг-стратегій на різних етапах професійної кар'єри викладача допоможе виявити фактори ризику та періоди, коли потрібна підвищена увага до психологічного стану педагогічних працівників [2].

Таким чином, психологічний аналіз копінг-стратегій викладачів є важливим для збереження психічного здоров'я, підвищення ефективності роботи ЗВО та загалом покращення якості освітнього процесу.

Копінг-стратегії – це стійкі зусилля індивіда, спрямовані на подолання стресових ситуацій або пом'якшення їх негативного впливу [1]. Вони можуть бути адаптивними (ефективно знижують стрес) або неадаптивними (призводять до порушення адаптації).

У психології існують різні концепції копіngu. Найбільш відома модель Р. Лазаруса та С. Фолкман (1988 рік) поділяє копінг-стратегії на:

- Проблемно-орієнтовані (активні зусилля по зміні ситуації).
- Емоційно-орієнтовані (регулювання емоційної реакції на ситуацію).
- Стратегії уникнення.

Згідно з результатами багатьох емпіричних досліджень, викладачі найчастіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії та стратегії уникнення, ніж проблемно-орієнтовані [3]. Типовими неадаптивними копінг-стратегіями є придушення емоцій, заперечення проблеми, відволікання на інші справи. З віком та збільшенням педагогічного стажу зростає частка емоційно-орієнтованих копінг-стратегій.

Водночас викладачі, які більш схильні до проблемно-орієнтованого копіngu (активний аналіз ситуації, пошук інформації, планування дій),

демонструють нижчий рівень професійного стресу та емоційного вигорання [4].

Важливими факторами, що впливають на вибір копінг-стратегій викладачами, є: особистісні риси, рівень стресостійкості, професійна самооцінка, сімейна ситуація, психологічний клімат у колективі тощо.

Таким чином, викладацька діяльність - це безперервний виклик, де кожен новий день приносить складні ситуації та вимагає від викладачів ЗВО максимальної віддачі, стійкості духу та професіоналізму [2]. У цьому безупинному потоці стресових чинників, конфліктів і непередбачуваних обставин надзвичайно важливим є вміння викладача протистояти труднощам та зберігати психологічну рівновагу.

У пошуках ефективних шляхів подолання професійних криз та випробувань ми звернулися до дослідження копінг-стратегій – тих внутрішніх ресурсів і підходів, які допомагають людині долати перешкоди та зміцнювати свою життєву позицію [3]. Як виявилось, вибір адекватних копінг-стратегій є ключем до психологічного благополуччя викладачів та запорукою плідної роботи.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, засновані на активному аналізі ситуації, пошуку інформації та плануванні дій, виявилися найбільш адаптивними та корисними для викладачів. Ті викладачі, які демонстрували схильність до цих стратегій, відчували менший професійний стрес та емоційне вигорання [4]. Натомість домінування емоційно-орієнтованих і стратегій уникнення створювало ризики для психологічного благополуччя викладачів.

Важливим відкриттям стало те, що з віком та набуттям педагогічного досвіду частка неадаптивних емоційно-орієнтованих копінг-стратегій серед викладачів зростає. Це яскраво засвідчує необхідність посиленої уваги до психологічної підтримки викладачів ЗВО на різних етапах професійної кар'єри.

Осягнувши глибинні чинники, що визначають вибір копінг-стратегій викладачами ЗВО, ми виявили, наскільки цей вибір залежить від індивідуальних рис особистості, її стресостійкості, професійної самооцінки, сімейної ситуації та психологічного клімату в педагогічному колективі. Відтак, формування конструктивних копінг-навичок має здійснюватися комплексно, з урахуванням усіх цих аспектів.

Отож, проведене дослідження стало потужним поштовхом для розроблення ефективних програм психологічного супроводу викладачів ЗВО, на шляху професійного становлення. Адже лише збагативши свій інструментарій адаптивними копінг-стратегіями, викладач зможе впевнено долати життєві негаразди, зберігаючи емоційну рівновагу та відданість своєму високому покликанню - плекати розуми та серця майбутніх поколінь.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 55. – С. 23-30.
2. Цветкова Н. А. Типові копінг-стратегії педагогів на різних етапах професійної кар'єри / Н. А. Цветкова, І. А. Мартинюк // Психологія: реальність і перспективи. – 2021. – Вип. 16. – С. 198-205.
3. Матвієнко О. В. Дослідження копінг-стратегій вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / О. В. Матвієнко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2017. – Вип. 2. – С. 117-122.
4. De Beer L. T. Work overload, burnout, and psychological ill-health symptoms: A three-wave mediation model of the employee health impairment process / L. T. De Beer, J. Pienaar, S. Rothmann // Anxiety, Stress, & Coping. – 2016. – 29(4). – Pp. 387-399.