

**ПСИХОЛОГІЯ**

**Андріяшина Вікторія,**

магістрантка

факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Наук. керівник: **Н. І. Сердюк,**

к. психол.н., старший викладач (БДПУ)

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ПОВЕДІНЦІ ВЧИТЕЛІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ**

Актуальність. В останнє десятиліття особливо гостро постала проблема збереження психічного здоров'я вчителя. Педагоги все часті піддаються впливові емоційного вигорання, яке виникає в результаті великих емоційних навантажень, завищених вимог керівництва та стресових професійних обставин. Присутність у професійній діяльності освітянина великої кількості стрес-факторів спонукає виокремити способи подолання стресових ситуацій тобто копінг-стратегій.

Ступінь досліджуваної проблематики. Аналіз робіт науковців з досліджуваної проблеми (М. Борисов, Л. Карамушка, Т. Кокс, Р. Лазарус, С. Нартова-Бочавер, та ін.) дозволив з'ясувати, що досить дослідженими є сутність та структура емоційного вигорання та копінг-стратегій, детермінанти розвитку емоційного вигорання, профілактика та корекції зазначеного синдрому, проте питання взаємозв'язку емоційного вигорання та копінг поведінки залишається актуальним.

Метою нашого дослідження було виявлення залежності між копінг-стратегіями, що переважають в поведінці вчителів та рівнем їх емоційного вигорання.

Сутність дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилося на базі Урожайнівського НВК I-III ступенів. Основну досліджувану групи склали 20 вчителів НВК.

Проаналізувавши отримані результати нами було виявлено, що *для вчителів з копінг, орієнтованим на вирішення задач характерним є середній рівень емоційного вигорання.* Можна стверджувати, що педагоги, у яких синдром емоційного вигорання знаходиться на фазі формування прагнуть самостійно спрямовувати власні зусилля на вирішення стресогенних ситуацій чи подій. Вибір зазначеного копіngu спонукає особистість до раціонального вирішення конфлікту чи кризи за допомогою конкретних дій, та передбачає використання таких форми поведінки, як пошук інформації, поетапне вирішення проблеми, звернення за допомогою і т. п. *Копінг, орієнтований на емоції притаманний для вчителів з високим рівнем емоційного вигорання,* це вказує на те, що педагоги вже не в змозі самостійно керувати власними емоційними станами і через це їх зусилля спрямовуються на зміну власних установок щодо життєвих чи професійних ситуації, також передбачає наявність думок та дій, які спрямовані на тимчасове врегулювання емоційного напруження, що повністю не вирішують проблемну ситуацію, але покращують психологічний стан індивіда. *Копінг, орієнтований на уникання*

найчастіше зустрічається серед вчителів з середнім та низьким рівнем емоційного вигорання, для зазначених досліджуваних уникання (активне, пасивне), спрямовані на зняття емоційного напруження, приводять до тимчасового комфорту, тому що ситуація не вирішується та продовжує впливати на особистість [2]. Ця поведінкова стратегія одна з провідних стратегій, яка провокує формування дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки, як правило, її використання обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем.

Разом з тим, *стратегії відволікання та соціального відволікання* характерні для вчителів з середнім рівнем емоційного вигорання. Для педагогів, яким притаманні дані стратегії, відволікання проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей. А соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою тощо [1].

Основні висновки. На підставі отриманих результатів дослідження ми дійшли висновку, що вчителі з середнім рівнем емоційного вигорання в своїй поведінці використовують різноманітні копінг-стратегії, тобто вони намагаються самостійно долати прояви емоційного вигорання. Це в свою чергу, вказує на необхідність розробки програми з профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання серед вчителів.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк – К. : Главник, 2007. – 128 с.
2. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются : практикум по соц. психологии / К. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.

**Сергій Бандуров,**

студент 1 курсу II ступеня вищої освіти  
факультету фізико-математичної, комп'ютерної та  
технологічної освіти

Наук. керівник **Н. В. Жук**, к.психол.н., доцент (БДПУ)

#### **РОЗВИТОК ВІЗУАЛЬНОГО МИСЛЕННЯ СТУДЕНТІВ-ФІЗИКІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Актуальність дослідження.** Процес глобалізації та інформатизації сучасного суспільства вимагає від вищих навчальних закладів нових методичних підходів до підготовки майбутніх кадрів, здатних сприймати та аналізувати потік інформації, який постійно зростає, а також ефективно виконувати поставлені перед ними завдання. Сучасний фахівець повинен бути підготовлений до творчого розв'язання проблем, які не мають