

3. Роджерс К., Фрейберг Д. Свобода учитися . М. : Смысл, 2002. 527 с.

4. Романишин А. М. Зміст педагогічного поняття “військова діяльність”. *Збірник наукових праць Національного університету оборони України*. 2011. № 3. С. 47-51.

УДК 378:373.3/.5.091.113]:[159.923:159.94]

Г. Мешко, д-р пед. наук, проф.; О. Мешко, канд. психол. наук, доц.

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,
Україна*

ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ МАЙБУТНІХ КЕРІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

H. M. Meshko, Dr. of Pedagogical Sciences, Prof.; O. I. Meshko, Ph.D., Assoc. Prof.
**THE FORMATION OF CONSTRUCTIVE STRATEGIES OF FUTURE HEADS OF
GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTION S**

Сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні і постійних освітніх змін, керівник закладу загальної середньої освіти має бути готовим до прийняття швидких та водночас грамотних рішень в складних стресогнних ситуаціях управлінської діяльності, володіти конструктивними стратегіями подолання професійних стресів.

У психології копінг потрактовано як стабілізаційний чинник, який допомагає фахівцю підтримувати психосоціальну адаптацію під час професійного стресу. Копінг є водночас психологічною стратегією і способом подолання людиною стресової ситуації. Поняття копіngu охоплює широкий спектр активності людини – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого, свідомого подолання кризової ситуації [1, с.19]. У психологічній науці у понятті копіngu виділяють: 1) копінг-процес, який представляє динаміку долаання труднощів; 2) копінг-поведінку, яка характеризує готовність долати життєві і професійні труднощі; 3) копінг-стратегії як характерний для певної людини спосіб подолання труднощів, спосіб керування стресовим чинником, відповідь особистості на загрозу; 4) копінг-ресурси як відносно стабільні характеристики людей і професійного стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [1; 4].

У дослідженні копінг-поведінки особистості виокремлюють три підходи: ситуаційний, особистісний, ресурсний, які трактують її по-різному: як якості особистості; як динамічний процес, що визначається низкою чинників; як Его-процеси, що спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до стресових ситуацій [1, с.19]

Копінг-стратегії є адаптивною формою поведінки, яка підтримує психологічну рівновагу в складній ситуації і спрямована на подолання стресової ситуації. Особистісні особливості фахівця детермінують копінг-стратегії і моделі поведінки, які можуть бути конструктивними чи, навпаки, неконструктивними, сприяти або перешкоджати успішності подолання професійного стресу. Дії фахівця можуть бути орієнтовані як на вирішення проблеми і подолання професійних труднощів, так і на «пом'якшення» негативного емоційного стану або уникнення розв'язання складних питань. Копінг-стратегії оцінюються також за критерієм ефективності: ефективними є ті стратегії, які зменшують уразливість до стресового впливу [4].

Результати проведеного нами дослідження з використанням опитувальника SACS-стратегії і моделі поведінки подолання [2] дали змогу виявити, що для здобувачів освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 073 Менеджмент характерні низькі показники асертивної поведінки, вступу в соціальний контакт, пошуку соціальної підтримки і високі показники агресивних і

маніпулятивних дій. Моделі поведінки половини опитаних майбутніх керівників закладів освіти пасивні і негнучкі.

Копінг-стратегії є способами психологічної діяльності та поведінки, які виробляються свідомо. Тому важливим є цілеспрямований вплив на формування конструктивних копінг-стратегій майбутніх керівників закладів загальної середньої освіти. На формування їх конструктивних стратегій подолання професійного стресу орієнтовані: спеціально розроблені нами курс «Професійне здоров'я», антистрес-тренінг, діяльність Центру педагогічного консалтингу, який функціонує в Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка.

Курс «Професійне здоров'я» спрямований на оволодіння основами стресменеджменту в управлінській діяльності, підвищення рівня професійної стресостійкості. Магістранти ознайомлюються з видами професійного стресу, його джерелами і наслідками, чинниками, які визначають рівень вихідної стресостійкості організму; опановують формули боротьби з професійним стресом й управління ним, загальні підходи до нейтралізації стресу, методи оптимізації рівня стресу, способи саморегуляції психологічного стану під час стресу; визначають неефективні способи подолання професійного стресу; характеризують конструктивність/неконструктивність своєї індивідуальної копінг-стратегії. Під час практичних занять діяльність майбутніх менеджерів освіти спрямовується на засвоєння позитивного підходу щодо подолання професійного стресу, пошук й активізацію ресурсів стресостійкості.

У процесі розроблення програми антистрес-тренінгу враховано, що конструктивне подолання професійних стресів є просоціальним й активним. Підвищенню стресостійкості керівника закладу освіти сприяє активне подолання професійного стресу у поєднанні з пошуком соціальної підтримки, позитивними соціальними контактами. Тому діяльність тренінгової групи спрямовується на: опанування програми антистресового захисту; реалістичну оцінку стресової ситуації й усунення причин стресу; удосконалення поведінкових навичок (комунікативних, впевненої поведінки); пошук особистісних копінг-ресурсів; формування адекватної самооцінки і гармонізацію Я-концепції; зниження рівня тривожності; розвиток аутопсихологічної й соціальної компетентностей; формування психологічного захисту від стресу в управлінській діяльності.

Пізнання себе у процесі групової тренінгової діяльності і розуміння майбутніми керівниками закладів освіти природи копінг-поведінки допомагає визначити оптимальні варіанти подолання професійного стресу, виробити способи протидії деструктивним психологічним станам і сприяє досягненню психічної й емоційної рівноваги у сьогоdnішніх ситуаціях невизначеності і нестабільності. Це також дає змогу передбачити «ціну» копінгу, врахувати, наскільки будуть «виснажені» копінг-ресурси (як внутрішні, так і зовнішні) керівника закладу освіти у процесі виходу зі складної професійної чи життєвої ситуації.

У межах діяльності Центру розробляються конкретні як профілактичні, так і корекційні заходи для підготовки до самостійної конструктивної й ефективної поведінки подолання в ситуаціях управлінської діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в упровадженні на етапі магістерської підготовки комплексної програми опанування основами стресменеджменту в управлінській і педагогічній діяльності.

Література

1. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2013. Випуск 114. С. 17-20.

2. Мешко Г. М., Мешко О. І. Копінг-стратегії в управлінській діяльності керівника закладу загальної середньої освіти. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали XXIV Міжнародної науково-практичної конференції (7 вересня 2022 р., м. Орхус (Данія)), Орхус : ГО «ВАДНД», 2022. С. 443-446.
3. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Х. : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
4. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: УДФСУ, 2011. 286 с.

УДК 325.54

І. Нестайко, канд. пед. наук, доц.; Н. Сеньовська, канд. пед. наук, доц.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Україна

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ-БІЖЕНЦІВ У РЕЗУЛЬТАТІ ВІЙНИ В ПОЛЬСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

I. Nestaiko, Ph.D., Assoc. Prof.; N. Senovska, Ph.D., Assoc. Prof

SOCIAL ADAPTATION OF REFUGEE CHILDREN AS A RESULT OF THE WAR IN POLISH SOCIETY

Від початку російської агресії на Україну, країну змушені були залишити мільйони біженців. Більшість з них опинилась у Польщі, яка виявила свою солідарність і підтримку. Надання допомоги у багатьох аспектах впало на плечі звичайних громадян Польщі, зокрема в таких питаннях як: забезпечення житлом, харчування та соціальної допомоги. Польська влада і до сьогодні підтримує українців у необхідності надання освітніх послуг, ринку праці, служби здоров'я, поселення сотні тисячам, а навіть і мільйонам біженців з України. Найважливішим стоїть питання про забезпечення їм безпеки і створення умов сприйняття та трактування як своїх у польському суспільстві.

Ситуація, в якій знаходяться особи, котрі втікали з України до Польщі є надзвичайно складана як для них самих, так і для суспільства загалом. У таких кризових умовах основним дуже важливо забезпечити повагу прав і свобод кожного.

Досліджуючи проблеми соціальної адаптації біженців з України у Польщі, варто зупинитись на менш захищених особах – дітях. Сьогодні у Польщі проводиться кампанія «Школа для усіх», метою якої є звернення уваги на труднощі і нерівноправне трактування, які супроводжують учнів-біженців у польських школах. Уряд Польщі зробив усе можливе, аби діти і молодь з України мали однакові можливості у школі і могли скористатись правом на освіту[8].

На сьогоднішній день польські школи відвідує близько 200 тисяч українських дітей. Це стало справжнім викликом, як для польської системи освіти, їхніх учителів, так і для самих українських дітей. Першою проблемою було незнання мови і освоєння освітньої програми. А це у свою чергу є значною проблемою в адаптації дітей у польському суспільстві. Діти, котрі після втечі опинилися у польських школах повинні були здавати в кінці року іспити, а це у свою чергу викликало у них великий стрес. Слід пам'ятати, що це додаткове навантаження для молоді, яка переживає травму війни.

З перших днів війни, як тільки Польща постала перед викликом відповідальності освітньої ланки українських дітей, було організовано у кожній громаді курси вивчення