

Шпильвий В.Д., доцент, кандидат технічних наук; проектно-кошторисної документації - Школяр Т.А., інженер, аналітик консолідованої інформації).

Список використаних джерел:

1. Школяр С., Шпильвий В. Формування в майбутніх менеджерів здатності до управління інноваційними проектами. Витоки педагогічної майстерності: журнал / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2022 Випуск 30. (Серія «Педагогічні науки») С.184-191. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.30.270679>
2. Школяр С. П., Шпильвий В. Д. Інтеграція ключових стратегічних моделей до контексту управління освітою. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 140–142. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23133>
3. Шпильвий В.Д., Школяр С.П. Еволюція основних міжнародних стандартів в сфері управління проектною діяльністю інноваційних систем. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 146–151. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23136>
4. P2M: A Guidebook of Program & Project Management for Enterprise Innovation. Third Edition. *Project Management Association of Japan (PMAJ)*. June 2017. 427 p.
5. Гриньова М.В., Школяр С.П. Деякі важелі мотивації інноваційної діяльності як елементи моделі розвитку закладу освіти. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : збірник тез доповідей IV Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Полтава, 22–23 лютого 2024 року). Полтава : ФКУЕП ПДАУ, 2024. С. 33–38. URI: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23131>

**КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ
ОСОБИСТОСТІ УЧИТЕЛЯ**

*Сердюк М. А., Бабенко І. В.
Полтава, Україна*

Уміння людини долати труднощі є важливим показником розвитку особистості. Вироблення широкого спектра ефективних способів та стратегій вирішення проблемних ситуацій, формування навичок гнучкого використання поведінки, адекватної вимогам ситуації, підвищує позитивний потенціал особистості, розвиває її психологічну стійкість.

Важливим аспектом у діяльності будь-якого професіонала є адекватне застосування ним власної поведінки. Вироблення ефективних засобів і стратегій вирішення проблемних ситуацій пов'язані з поняттям «копінг-поведінки». На відміну від психологічних захистів, що діють на несвідомому

рівні, копінг-поведінка здійснюється усвідомлено і вимагає певних зусиль і контролю з боку людини. Крім того, вона спрямована не просто на пом'якшення дискомфорту, а на активну зміну ситуації.

Педагоги, як специфічна професійна та соціокультурна група, перебувають у ситуації постійного ціннісного конфлікту. Він є однією з основних причин проблем життєдіяльності, а також проблем у галузі фізичного, психічного та психологічного здоров'я педагогів. Вчителі стикаються з численними викликами, такими як: високе навантаження (велика кількість уроків, перевірка робіт, планування занять, позакласні заходи); низька заробітна плата (зарплата вчителів не відповідає рівню їхньої відповідальності); проблеми з учнями (недисциплінованість, низька мотивація, проблеми з навчанням); тиск з боку батьків та адміністрації (очікування високих результатів, звітування, стандартизовані тести); відсутність підтримки (нестача ресурсів, бюрократія, відчуття ізоляції) тощо.

Хронічний стрес може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я вчителів, а також на їхню здатність ефективно виконувати свою роботу. Тому важливо, щоб вчителі володіли стратегіями подолання стресу, або копінг-механізмами [1].

Копінг-поведінка реалізується за допомогою застосування копінг-стратегій на основі особистісних та середовищних ресурсів. Відносно стабільні особистісні та соціальні характеристики людей, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяють розвитку копінг-стратегій, розглядаються як копінг-ресурси. До особистісних копінг-ресурсів відносять такі характеристики як локус контролю, особливості характеру та темпераменту, емоційно-вольові якості, сприйняття соціальної підтримки, «Я-концепцію», здатність до емпатії та інші психологічні показники. Крім цього до особистісних детермінантів можуть бути віднесені не тільки психологічні характеристики, а й стать, вік, приналежність людини до певної групи тощо.

Копінг-поведінку можна розглядати як систему, що включає ціннісно-мотиваційний, когнітивний, операційний і афективний компоненти. Поняття «копінг» розглядається як постійно змінювані когнітивні та поведінкові спроби управляти зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що сильно напружують ресурси особистості.

Ціннісно-мотиваційний компонент змістовно включає особистісну цінність копінг-поведінки, усвідомлений вибір і сформованість мотивації як ясно виражену стійку спрямованість інтересів і потреб суб'єкта використовувати копінг-поведінку як засіб вирішення проблемної ситуації. Він дозволяє усвідомити, які з потреб незадоволені, і є тим елементом, що запускає відповідну поведінку. Вона може бути адаптивною або неадаптивною – на кшталт психологічного захисту. Незадоволення потреб, які виникають, є джерелом психосоціального стресу. Тривале незадоволення потреби призводить до виникнення стану фрустрації, яка як така може бути джерелом психологічного стресу.

Когнітивний компонент передбачає оволодіння спільними теоретичними та прикладними педагогічними знаннями про копінг-поведінку як інструмент вирішення проблемних ситуацій. Когнітивний

компонент включає знання про перешкоди, важкі ситуації, які є пусковим стимулом копінг-поведінки. Джерела труднощів можуть носити як зовнішній (наприклад, умови життя, професійної діяльності тощо), так і внутрішній характер – особливості темпераменту, тривожність, тип мислення, які і визначають вибір захисної або копінг-поведінки, а також особливості стилю копінгу, визначаючи модель тієї чи іншої поведінки.

Операційний компонент передбачає використання конкретних копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій і включає сукупність умінь, що забезпечують ефективний перебіг даного процесу.

Афективний компонент – це почуття, емоції, переживання, зумовлені проблемною ситуацією; можливості регулювання переживань, пов'язаних з її вирішенням та використанням копінг-поведінки.

Зміст зазначених компонентів можна розглядати як компетенції, сформованість яких передбачає оволодіння копінг-поведінкою.

Копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги; дає особистості можливість відновити достресову активність; оберігає індивіда від психічного виснаження, інакше кажучи, запобігає дистресу. І у зв'язку з цим, вивчення механізмів управління власними психологічними та фізіологічними станами, діями, вчинками, а також можливостями довільного та ефективного управління власною психоемоційною сферою, є необхідною та невід'ємною складовою у професійній діяльності педагога.

Отже, копінг-поведінка є важливим аспектом адаптаційного потенціалу особистості вчителя. Розвиток ефективних копінг-стратегій сприяє не лише збереженню психічного та фізичного здоров'я вчителів, але й підвищенню якості освіти. Інвестування в навчання та підтримку вчителів у сфері управління стресом є важливим кроком для створення здорового та ефективного освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини: психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. № 4. С. 188-199.

ПЕРСПЕКТИВИ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ

*Соколенко В.М., Шарлай Н.М., Весніна Л.Е., Шевченко К.
Полтава, Україна*

Особливої уваги сьогодення потребує система підготовки науково-педагогічних працівників вищої професійної освіти. Адже від кваліфікації викладача залежить якість підготовки всіх категорій здобувачів освіти.

Готовність викладача до інноваційної професійної діяльності передбачає оволодіння інноваційними знаннями та вміннями в конкретній галузі, сформованим творчим та дослідницьким стилем педагогічної