

Реферат
магістерської роботи
**«Особливості прояву копінг-стратегій у педагогічних працівників
у стресових ситуаціях»**
магістрантки спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія
Таран Ірини Іванівни

Обсяг роботи – 75 с. **Кількість таблиць** – 2 табл. **Кількість рисунків** – 3 рис.
Список використаних джерел – 61 од.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву копінг-стратегій в стресових ситуаціях у педагогічних працівників.

Мета дослідження – розкрити особливості копінг-стратегій та визначити оптимальні копінг-стратегії педагогічних працівників у стресових ситуаціях.

Завдання дослідження: розкрити основні підходи до поняття «стрес», «стресові ситуації»; визначити основні передумови виникнення та наслідки стресових ситуацій; виокремити та охарактеризувати різновиди стресів; визначити оптимальні копінг-стратегії у педагогічних працівників у стресових ситуаціях; дослідження особливостей прояву копінг-стратегій у педагогічних працівників у стресових ситуаціях; розробити психологічні рекомендації щодо визначення оптимальних копінг-стратегій у педагогічних працівників у стресових ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «стрес», «стресові ситуації»; визначенні особливостей основних передумов виникнення та наслідки стресових ситуацій; визначенні оптимальних копінг-стратегій у педагогічних працівників у стресових ситуаціях.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку стресостійкості у педагогічних працівників. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу особливостей прояву копінг-стратегій у педагогічних працівників у стресових ситуаціях.

Висновки. Стрес розуміється як психічний, фізіологічний, емоційний стан напруженості організму, який виникає у відповідь на певний подразник (стресор) в оточуючому середовищі. Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». У ході проведеного дослідження визначено, що у респондентів із високим рівнем професійного стресу копінг-стратегії розмістилися таким чином: приблизно у третини опитаних у стресових ситуаціях проявляється проблемно-орієнтований стиль (стиль, орієнтований на вирішення завдань) та емоційно-орієнтований стиль поведінки (прояв емоційних реакцій). Дещо менше педагогічних працівників у стресових ситуаціях обирають стиль орієнтований на уникнення або відволікання (активне виключення зі свідомості проблеми, очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації), і лише незначна кількість опитаних у стресових ситуаціях звертаються до пошуку та використання соціальної підтримки, вирішення проблеми за допомогою інших людей. Розроблені психологічні рекомендації щодо визначення оптимальних копінг-стратегій педагогів у стресових ситуаціях.

Ключові слова та словосполучення: стрес, стресори, копінг, копінг-стратегія.