

## ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ УЧИТЕЛІВ ЯК ЗАХИСТ ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Учителю, що перебуває в постійному стресовому стані не може виконувати повноцінно свої обов'язки. Педагоги є представниками стресонебезпечної професії, тому вони потребують захисту. Результатами тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки.

Проблема копіngu активно досліджується в сучасній психології. Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкмен, К.Форд та ін. У російській психології вивчення проблеми копінг-поведінки розпочалося у 90-ті роки та представлено багатьма працями, авторами яких є: Л.І.Анциферова, В.І.Голованевська, Р.І. Грановська, К.Муздибаєв, І.М.Никольська, С.К. Нартова-Бочавер тощо. В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як О.І. Склень, З.А. Сивогракова, в яких підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Аналіз українських досліджень дав можливість виділити роботи в межах загальної та педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л.Н. Марковець, І.В.Сергеєва, О.С.Третяк) та її формування в майбутніх учителів (С.В. Малазонія, Н.І. Сидоренко).

Термін "coping" почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Уперше цей термін з'явився в працях Л.Мерфі, який використав його, досліджуючи способи подолання дітьми вимог унаслідок кризи розвитку [5]. Учений зазначав, що копінг як процес включає певні зусилля, які не можуть бути віднесені до автоматизованих адаптаційних механізмів, як, наприклад, рефлексії. Останні є більш примітивними засобами у співвідношенні з копінгом. У своїх дослідженнях науковець висловлював припущення, що з розвитком людини, її когнітивні механізми та символізація стають все більш розповсюдженими у функціонуванні, а роль примітивних механізмів менш значущими у зв'язку з копінгом.

У зарубіжній психологічній літературі існує чимало теоретичних підходів (психоаналіз, біхевіоризм, інтра- та інтеріндивідуальний підходи тощо), які ілюструють досліджуване поняття в різних напрямках. Психоаналіз об'єднує механізми копіngu з механізмами психологічного захисту. Біхевіоризм виходить з того, що поведінка може бути адаптивною чи не адаптивною в результаті правильного чи неправильного навчання. Інтра- та інтеріндивідуальний підходи розглядають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля в напрямку зниження впливу стресової ситуації.

Перші дослідження з проблеми життєдіяльності людини під впливом стресу проводилися такими російськими науковцями як Л.І. Анциферова, В.С. Мерлін, К.К.Платонов, Б.М.Тєплов, Л.І.Уманский тощо. Дослідження переживань та поведінки людей у стресових ситуаціях проводилося в галузі психології праці. Увага зосереджувалась на вивченні впливу стресових факторів на працездатність та поведінку людини в екстремальних умовах, що пов'язані з професійною діяльністю.

Слід відзначити, що більшість російських дослідників орієнтовані на діяльнісний підхід (Л.І. Анциферова, Ф.Є.Васілюк, Л.П.Гримак, І.В.Забегайлова). Зокрема у дослідженні Ф.Є.Васілюка відображується, що різні критичні ситуації (стрес, фрустрація, конфлікт та криза) відзначаються автором як "ситуації неможливості", в яких особистість "стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо)" [1, с. 65]. Ефективність копіngu, на думку автора, визначається не тільки усвідомленням і осмисленням проблеми та засобів подолання, але й конкретними діями стосовно її вирішення. Це підкреслюється автором у визначенні етапів вирішення критичної ситуації:

1. Задоволення "тут-і-тепер".
2. Реалізація мотиву (задоволення потреби).
3. Упорядкування внутрішнього світу.
4. Самоактуалізація [1].

Процес копіngu вважається "успішним", якщо ранг переживання перевищує ранг критичної ситуації. Основними функціями копіngu є забезпечення і підтримання зовнішнього і внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації і способів ефективного копіngu з нею, а також уміння вчасно застосувати їх в поведінці. З цього виходить, що копінг – це конкретні свідомі, цілеспрямовані, конструктивні дії людини, які формуються внаслідок її переживань стосовно вимог ситуації.

Цікавими є дослідження українських авторів (О.І.Склень, З.А.Сивогракової), в яких підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Зокрема, О.І.Склень у дослідженні копінг-стратегій фахівців-пожежників встановив взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей. Відмічено, що адаптивну форму копіngu здебільшого визначають стаж служби фахівця, інтелектуальний рівень особистості та вольові особливості. Автором зазначено, що вирішальна роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться комунікативній складовій особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [3].

У дослідженні особливостей копінг-поведінки студентів З.А.Сивогракова відмічає, що вибір стратегій певного типу залежить в основному від трикомпонентного складу особистісних факторів копіngu, а саме від когнітивних (особливості Я-концепції, інтелектуальна гнучкість, інформаційна відкритість), оцінних/емоційних (смысловиттєві орієнтації, характер емоційних переживань) та поведінково-регуляторних аспектів особистості (локус контролю, мотиваційна спрямованість,

свідома саморегуляція поведінки, комунікативні властивості). Копінг, на думку науковця, визначається як здійснення суб'єктивної активності особистості, реалізація її здатності до подолання у процесі особистісно-ситуативної взаємодії в складних життєвих ситуаціях [2].

С.В.Малазонія [4] було доведено необхідність формування здатності до регуляції поведінки як фактора підвищення ефективності професійно-педагогічної діяльності. Автор стверджує, що розвиток регуляції поведінки призводить до активації внутрішніх механізмів особистості, що сприяє вибору конструктивних способів поведінки та як наслідок сприяє успішній діяльності.

Огляд зарубіжних та вітчизняних досліджень з приводу цієї проблеми дає можливість зробити наступні висновки. **Копінг-поведінка** виступає як певна відповідь особистості на виклик ситуації. Остання розуміється як стресогенний вплив на особистість, який блокує її актуальні життєві потреби та порушує стан психологічного комфорту. Копінг діє в напрямку адаптації до впливів факторів довкілля в залежності від своїх потреб та намірів. Головною функцією копінгу є адаптація людини до стресової ситуації, задоволення актуальних життєвих потреб та відновлення комфортного психологічного стану. Ця функція реалізується завдяки **копінг-стратегіям**, які виступають як певні усвідомлені способи поведінки особистості.

У зарубіжних та радянських авторів існують різні **класифікації стратегій** поведінки у складних ситуаціях (К.А.Абульханова-Славська, Л.А.Анциферова, Р.Лазарус, К.Муздибасв, С.Фолкман).

Найбільш поширеними типами прояву копінг-стратегій, в основу яких ми закладаємо провідну сферу реагування на складні життєві ситуації є:

1. Когнітивно-орієнтований: пов'язаний зі спробами людини покращити відносини "людина - довкілля" шляхом зміни когнітивної оцінки складної ситуації (збір інформації, стримання від імпульсивних та поспішних дій, вибір способів вирішення проблеми, планування).

2. Поведінково-орієнтований: зорієнтований на поведінкові дії, які спрямовані на вирішення проблеми (конкретні дії).

3. Емоційно-орієнтований: включає думки та дії, які спрямовані на тимчасове врегулювання емоційного напруження та хоча повністю не вирішують проблемну ситуацію, але покращують психологічний стан індивіда.

Копінг-стратегії включають певні психологічні механізми (усвідомленої саморегуляції та психологічного захисту). Ефективні (активні) копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, сприяють психологічному комфорту та здоров'ю. В свою чергу, неефективні (пасивні) стратегії – уникання (активне, пасивне), спрямовані на зняття емоційного напруження, приводять до тимчасового комфорту, тому що ситуація не вирішується та продовжує впливати на особистість.

Тобто, копінг вважається ефективним, якщо копінг-стратегії, які реалізуються суб'єктом, відповідають ситуації та включають адаптивні, усвідомлені дії, що сприяють її вирішенню. Копінг-поведінка дозволяє суб'єкту подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, що адекватні особистісним особливостям та ситуації. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміну (коли вона піддається контролю) або пристосування (у разі неможливості контролю).

Освоєння способів ефективного копінг-поведінки в складних ситуаціях необхідно, але особистість сама вирішує та обирає якими засобами їй користуватися. Поведінку можна вважати продуктивною, якщо в результаті взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює значущість її вирішення, знаходить свій індивідуальний варіант подолання, робить певні дії в цьому напрямку, задовольняє свої актуальні потреби та відновлює свій комфортний психологічний стан.

Для виявлення копінг-стратегій вчителів було проведено дослідження, в якому приймали участь 75 педагогів м. Маріуполя віком від 25 до 60 років. За допомогою методики "Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма" у досліджуваних були виявлені наступні індивідуальні копінг-стратегії за трьома сферами: когнітивна (31,12 %), емоційна (40,00 %) та поведінкова (28,88 %). Ефективні копінг-стратегії спостерігаються у 46,67 % вчителів, відносно ефективні у 31,11% та неефективні у 22,22 %. Аналіз відповідей учителів показав, що більшість з них (46,67 %) при зіткненні з проблемною ситуацією схильні вирішувати її через аналіз виниклих труднощів та можливих шляхів їх вирішення, підвищення самоконтролю ("Проблемний аналіз", "Збереження самооволодіння"). Поведінка вчителів характеризується впевненістю у вирішенні будь-якої, навіть найскладнішої ситуації, вони звертаються до найближчого соціального середовища або самі допомагають людям у подоланні труднощів ("Оптимізм", "Звернення", "Співпраця", "Альтруїзм").

31,11% учителів обирають відносно-продуктивні копінг-стратегії поведінки, які допомагають в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі. Вибір учителями таких копінг-стратегій характеризується поведінкою, яка відображається в наступному: оцінюванні труднощів в порівнянні з іншими ("Відносність"); вірою в Бога, стійкістю віри при зіткненні зі складними проблемами ("Релігійність"); у перекладанні вчителем відповідальності у вирішенні труднощів на інших ("Пасивна кооперація"); схильності до тимчасової відмови від рішення складних ситуацій ("Відволікання");

22,22 % обирають непродуктивні копінг-стратегії, які не усувають їх стресовий стан, а навпаки, сприяють його посиленню. Вчителі з такими стратегіями копінг-поведінки схильні до пасивних форм поведінки з небажанням долати труднощі через зневіру у власні сили та інтелектуальні ресурси ("Розгубленість"), орієнтовані на зняття або подавлення емоційного напруження, яке пов'язано з неприємностями ("Емоційна розрядка", "Подавлення емоцій"), звикли перекладати вину на себе та інших ("Обвинувачення себе"), прагнуть до усамітнення та ізоляції ("Відступ"), до наміру уникнути активних контактів та вирішення проблеми, позбавляються думок про неприємності ("Активне уникання"), обумовлюються станом безнадійності ("Змирнення").

З отриманих результатів виходить те, що по кількості переважають відносно-ефективні (31,11 %) та неефективні (22,22 %) способи подолання стресових ситуацій. Це говорить про те, що більшість вчителів є схильними до використання таких стратегій поведінки, які орієнтовані на тимчасове вирішення проблеми, або ж на її уникання, що спрямовано на редукцію емоційного стану. Ці стратегії зумовлюють характер неефективної копінг-поведінки та відображається у прямуванні по замкнутому колу ситуації з неможливістю виходу з неї: "вплив ситуації – уникання – тимчасовий комфорт – вплив ситуації", що значно більше погіршують психологічний стан та соматичне здоров'я.

Подолання стресу забезпечується мобілізацією особистісних ресурсів, які проявляються в певних формах – копінг-

стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та інших психологічних факторів, які встановлюють індивідуальний стиль процесу подолання. У даному випадку ресурсами виступають особистісно-професійні якості педагогів.

Були виявлені зв'язки: між вибором копінг-стратегій та особистісно-професійними характеристиками вчителів (рефлексивністю, емпатійністю, рівнем самоактуалізації, педагогічною спрямованістю та педагогічним стилем взаємодії).

Встановлено, що ефективні та відносно-ефективні копінг-стратегії спостерігаються у вчителів з середнім та високим рівнем рефлексії та емпатії.

При цьому, з ліберально комфортним стилем взаємодії вчителі обирають педагогічну спрямованість "на себе", з демократичним та змішаним стилем взаємодії - "на розвиток", з авторитарним та змішаним - "на результат". Ефективні та відносно-ефективні копінг-стратегії обирається вчителями з демократичним та змішаним стилем взаємодії з педагогічною спрямованістю "на розвиток" та "на результат".

Педагогічна праця – той вид діяльності, в якому необхідність обліку і виявлення особистісних особливостей педагога грає важливу роль. Педагог є значущою фігурою навчально-виховного процесу, психологічне та фізичне благополуччя якого має первинне значення. Професійно-особистісні зміни психологічні установки та стереотипи і т. ін.), які виникають в процесі діяльності, знижують якість викладання, невротизують учнів, заважають проявленню професійно значущих якостей особистості вчителя та інших учасників педагогічного процесу. Ресурсні можливості людини залишаються нерозкритими та невикористаними. Підвищується ризик психосоматичних розладів, актуалізуються стани напруження, роздратування, внутрішньої невпевненості.

У контексті теоретичного та практичного матеріалу нашої роботи ми прийшли до висновку, що досягненню комфортного психологічного стану та психофізіологічного здоров'я сприяє ефективна копінг-поведінка вчителів, яка визначається їх професійно-особистісними якостями: рівнем рефлексивності, рівнями самоактуалізації та емпатії, педагогічним стилем їх керівництва, педагогічною спрямованістю, підвищення та розвиток яких активними соціально-психологічними методами навчання сприятиме більшому функціонуванню ефективних копінг-стратегій педагогів.

Таким чином, виникає потреба у створенні програми, що спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я педагогів. Основною ціллю роботи є формування ефективної копінг-поведінки та розвиток особистісно-професійних характеристик педагогів. Програма спрямована на самопізнання педагогів та професійного саморозуміння, виявлення психологічних можливостей (ресурсів), розвиток професійних та особистісних якостей (рефлексії та емпатії) та прийомів саморегулювання. Розробка програми орієнтована на допомогу педагогам зорієнтуватися в своєму психологічному просторі більш обізнано, що важливо для їх особистого психічного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Зняття психоемоційного напруження педагогів обумовлено усвідомленням та прийняттям актуального стану та руху в напрямку пошуку ресурсів, знаходження ресурсних станів, що приводить до особистісного та професійного зростання.

Програма носить профілактичний, діагностичний, корекційний та розвиваючий характер та складається з трьох блоків:

*Блок 1.* Регуляція поведінки в стресових ситуаціях та усвідомлення особистісних ресурсів. Формування ефективної копінг-поведінки.

*Блок 2.* Побудова комунікативного простору взаємодії (ефективних комунікацій).

*Блок 3.* Розвиток рефлексивних та емпатійних здібностей.

*Корекційна програма складає наступні основні напрями:*

1. Самопрезентація і діагностика особистості педагога:

- створення умов для саморозкриття;

- формування ідеальної моделі особистості професійного педагога: оцінка рівня сформованості індивідуальних професійно-важливих якостей; визначення професійно-педагогічних стратегій, неадекватних в діяльності педагога.

2. Визначення системи і умов самокорекції і саморозвитку.

- визначення індивідуальної стратегії корекції неефективних стратегій і стереотипів.

Заняття починаються з процедури вітання. Потім збираються матеріали з виконаним домашнім завданням. Ведучий з'ясовує, у кого які були утруднення або неясності при його виконанні. Потім переходить до виконання вправ.

3. Об'єктивне оцінювання себе і оточуючих.

- зняття стереотипів, що утрудняють процес об'єктивування сприйняття особистості.

4. Професійна взаємодія педагога.

- вироблення навиків управління взаємодією в різних ситуаціях;

- корекція стереотипів домінування.

5. Суб'єкт-суб'єктні взаємини.

- зняття стереотипу домінування, авторитаризму, агресивності.

6. Розвиток рефлексивності

- досягнення та підтримка високої психічної, духовної та фізичної форми за допомогою когнітивного зосередження, самопізнання та саморегуляції (релаксація, концентрування, візуалізація, самонавіювання).

7. Розвиток емпатичних вмінь педагогів

- розвиток емпатичних здібностей.

Завдання програми:

1. Навчити педагогів ідентифікувати свої емоційні стани та адекватно реагувати в ситуаціях.

2. Виділяти та актуалізувати внутрішні стани, використовувати їх для більшої повної реалізації та задоволеності.

3. Показати можливості особистісного зростання та розвитку.

4. Сприяти особистісному та професійному зростанню педагогів.

Очікувані результати

1. Врівноважений та позитивний емоційний стан педагогів.

2. Уміння керувати своїм емоційним станом.
3. Сформованість навичок ефективного подолання складних ситуацій.
4. Уміння конструктивно взаємодіяти з навколишніми у складних ситуаціях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Василюк Ф. Е.* Психологія переживання / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 198 с.
2. *Сивогракова З.А.* Вивчення копіngu як особистісної адаптаційної здібності / З.А. Сивогракова // Педагогіка і психологія : зб. наук. праць. – 2007. – Вип. 22. – С.159-169.
3. *Склень О. І.* Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.09 "Психологія діяльності в особливих умовах" / І.О. Склень. – Харків, 2008. – 220 с.
4. *Малазонія С.В.* Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки 2004 года : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 "Загальна психологія та історія психології" / С.В. Малазонія. — К., 2004. — 20 с.
5. *Murphy L.* Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation / L. Murphy. - N.-Y. : Basic Books, 1974. – 420 p.

Подано до редакції 15.02.2010

## РЕЗЮМЕ

У статті представлено дослідження копіng-поведінки вчителів. Досліджуються фактори, які сприяють ефективності копіng-поведінки. Встановлюються особистісно-професійні характеристики, які впливають на ефективність копіng-поведінки вчителів. Проводиться дослідження індивідуальних копіng-стратегій учителів та їх роль у захисті психологічного здоров'я вчителів.

**Ключові слова:** копіng-поведінка, копіng-стратегії, ефективність копіngу, стресовий стан, синдром емоційного вигорання, особистісні ресурси, професійно-особистісні якості вчителя.

*А.В. Киясь*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ УЧИТЕЛЕЙ КАК ЗАЩИТА ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## РЕЗЮМЕ

В статье представлено исследование копинг-поведения учителей. Исследуются факторы, которые способствуют эффективности копинг-поведения. Определены личностно-профессиональные характеристики, которые влияют на эффективность копинг-поведения педагогов. Проводится исследование индивидуальных копинг-стратегий учителей и их роль в защите психологического здоровья педагогов.

**Ключевые слова:** копинг-поведение, копинг-стратегии, эффективность копинга, стрессовое состояние, синдром эмоционального выгорания, личностные ресурсы, профессионально-личностные качества учителя.

*A.V. Kiyas*

## FORMATION OF EFFECTIVE COPING-STRATEGIES OF TEACHERS AS PROTECTION OF THEIR PSYCHOLOGICAL HEALTH

## SUMMARY

The article analyzes teachers' coping-behaviour and factors instrumental in efficiency of coping-behaviour; determines personal and psychological characteristics influencing efficacy of teachers' coping-behaviour. The author investigates teachers' individual coping-strategies and their role in protecting teachers' psychological health.

**Keywords:** coping-behaviour, coping-strategies, coping efficiency, stress state, the emotional burning-out syndrome, personal resources, teacher's professional and personal qualities.

---