УДК 159.923

Т.Ткачук

м.Переяслав-Хмельницький

Психологічна модель копінг-поведінки педагога

Анотація. *Стаття присвячена аналізу копінг-поведінки педагогів, професійна діяльність яких характеризується впливом великої кількості стрес-факторів, що завдають шкоди здоров'ю, призводять до низької оцінки своєї професійної компетентності та проблем у сфері міжособистісних комунікацій.*

Зазначається, що копінг-поведінка здійснюється на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою успішну адаптацію до життєвих стресорів. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на загрозу, яка виникла, засіб управління стресором.

До змістовно-структурної моделі копінг-поведінки особистості автор включає: особистісно-середовищні копінг-ресурси, серед яких когнітивні: увага, пам'ять, мислення; комунікативні: емпатія, афіліація, сензитивність до відчуження, комунікабельність та особистісні: впевненість у собі, емоційна стійкість, локус контролю, Я-концепція, а також копінг-стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання».

У статті акцентується, що копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найголовнішою складовою копінг-поведінки особистості, що дає змогу людині ефективно опановувати щоденні проблемні ситуації та сприяє збереженню психічного і фізичного здоров'я. Копінг-стратегія «соціальна підтримка» пом'якшує вплив стресу і розглядається як міжособистісні впливи, завдяки яким одна особистість допомагає іншій пережити стрес. Натомість копінг-стратегія «уникання» дозволяє особистості зменшити емоційну напругу та дистрес до зміни самої ситуації. Проте активне її використання особистістю розцінюється як домінування у поведінці мотивації уникання над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал наявності внутрішньо особистісних конфліктів.

Ключові слова*: стрес, копінг-поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, локус контролю, емоційна стійкість, афіліація, емпатія, Я-концепція.*

Психологическая модель копинг-поведения педагога

Статья посвящена анализу копинг-поведения педагогов, профессиональная деятельность которых характеризуется влиянием огромного колличества стрес-факторов, которые наносять вред здоровью, приводять к низкой оценке своей профессиональной компетенции и к проблемам межличностных коммуникаций.

Указывается, что копинг-поведение осуществляется на базе копинг-ресурсов с помощью копинг-стратегий. Копинг-ресурсы – это характеристики личности и социальной среды, которые нивелируют или делают возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам. Копинг-стратегии – это актуальне ответы личности на угрозу, которая возникла, способ управления стрессором.

Авторская содержательно-структурная модель стресса включает: личностно-социальные копинг-ресурсы, среди которых когнитивные: внимание, пам'ять, мышление; коммуникативные: эмпатия, афилиация, сензитивность к отчуждению, комуникабельность и личностные: уверенность в себе, эмоциональная стойкость, локус контроля, Я-концепция, а также копинг-стратегии «решение проблем», «социальная поддержка» и «избегание».

В статье акцентируется, что копинг-стратегия «решение проблем» есть главной составляющей копинг-поведения, что дает возможность человеку эфективно совладать с ежедневными проблемными ситуациями и способствует сохранению психического и физического здоровья. Копинг-стратегия «социальная поддержка» уменьшает влияние стресса и рассматривается как межличностные отношения, благодаря которым человек помогает другим совладать с тяжелыми жизненными ситуациями. Копинг-стратегия «избегание» позволяет личности уменшить эмоциальное напряжение и дистресс до изменения самой ситуации. Хотя активное ее использование личностью рассматривается как доминирование в поведении мотивации избегания над мотивацией достижения успеха, а також как сигнал наявности внутриличностных конфликтов.

Ключевые слова: *стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы, локус контроля, эмоциальная стойкость, афилиация, эмпатия, Я-концепция.*

Psychological model of coping behavior of the teacher

This article analyzes the coping behaviors of teachers whose professional activity is characterized by the influence of a massive amount of stressor factors which are detrimental to the health, leading to a lower estimate of their professional competence and interpersonal communication problems .

Indicates that coping behavior is carried out on the basis of coping resources with coping strategies. Coping resources - these are the characteristics of the individual and the social environment, which make it possible to negate or

successful adaptation to life's stresses. Coping strategies - it is actual responses to the threat of identity that arose, how to handle the stressor .

Author content- structural model of stress include: personal- social coping resources, including cognitive: attention, memory thinking; communicative empathy, afiliatsiya, senzitivnost to alienation, and communicative personality: self-confidence, emotional stability, locus of control, self-concept, as well as coping strategies „problem solving", "social support" and "avoidance".

The article emphasizes that the coping strategy of "problem solving" is the main component of coping behavior that enables a person to make effective to cope with everyday problem situations and contributes to the preservation of mental and physical health. Coping strategy of "social support" reduces the effects of stress and is considered as interpersonal relationships through which people help others cope with difficult situations . Coping strategy of "avoiding" allows the person has decreased in emotsialnoe stress and distress to changes in the situation itself. Although its use active personality is seen as dominance behavior of avoidance motivation motivation to succeed , and as a signal takozh broadly, the presence of intrapersonal conflicts .

***Keywords**: stress, coping behavior , coping strategies , coping resources , locus of control , emotsialnaya resistance, afiliatsiya, empathy, self-concept .*

Актуальність дослідження. Нині проблема вивчення копінг-поведінки педагогів у процесі здійснення ними професійної діяльності постає дуже гостро, що обумовлено зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості вчителя та його ролі у навчальному процесі.

Професійна діяльність педагога характеризується впливом великої кількісті стрес-факторів, які завдають шкоди здоров'ю, призводять до появи почуття безпомічності та безглуздості існування, низької оцінки своєї професійної компетентності, призводять до проблем у сфері міжособистісних комунікацій. Все це висуває підвищені вимоги до такої професійно значущої інтегральної характеристики вчителя як стресостійкість. Її збереження або підвищення пов'язано з пошуком, збереженням та адекватним використанням ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресової ситуації [*Лазарус, 1998*].

Поняття «копінг» (опанування стресу) – відносно нове поняття у психології, яке є окремим напрямком сучасних досліджень у науці, як серед закордонних, так і вітчизняних вчених. У зв'язку з цим, нині існує досить

обмежена кількість робіт, які присвячені вивченню способів подолання педагогами стресів та технологій збереження середовищних та особистісних ресурсів для успішного опанування складних життєвих ситуацій.

Вивчення механізмів копінг-поведінки набуває особливої значущості у зв'язку з відсутністю єдиної теорії, яка адекватно пояснює особливості та специфіку опанування стресу у професійній діяльності даної групи спеціалістів.

Знання особливостей механізмів копінг-поведінки, які лежать в основі формування стресостійкості педагогів допоможе створювати програми для профілактики вигорання і продукування педагогами ефективним копінг-стратегій, спрямованих на підвищення адаптаційного потенціалі і збереження копінг-ресурсів особистості.

Мета даної статті полягає в аналізі механізмів функціонування копінг-поведінки педагогів.

Аналіз останніх публікацій. Копінг-поведінка здійснюється на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це характеристики особистості і соціального середовища, які полегшують або роблять можливою успішну адаптацію до життєвих стресорів. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на загрозу, яка виникла, засіб управління стресором. До змістовно-структурної моделі копінг-поведінки особистості входять: особистісно-середовищні копінг-ресурси: *когнітивні*: увага, пам'ять, мислення; *комунікативні*: емпатія, афіліацію, сензитивність до відчуження, комунікабельність та *особистісні*: впевненість у собі, емоційна стійкість, локус контролю, Я-концепція, а також копінг-страгеії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникання» (рис. 1).

Копінг-стратегія *«розв'язання проблем»* є найголовнішою складовою копінг-поведінки особистості. Являючись активною копінг-стратегією вона дозволяє особистості ефективно опановувати щоденні проблемні ситуації та сприяє збереженню як психічного так і фізичного здоров'я.

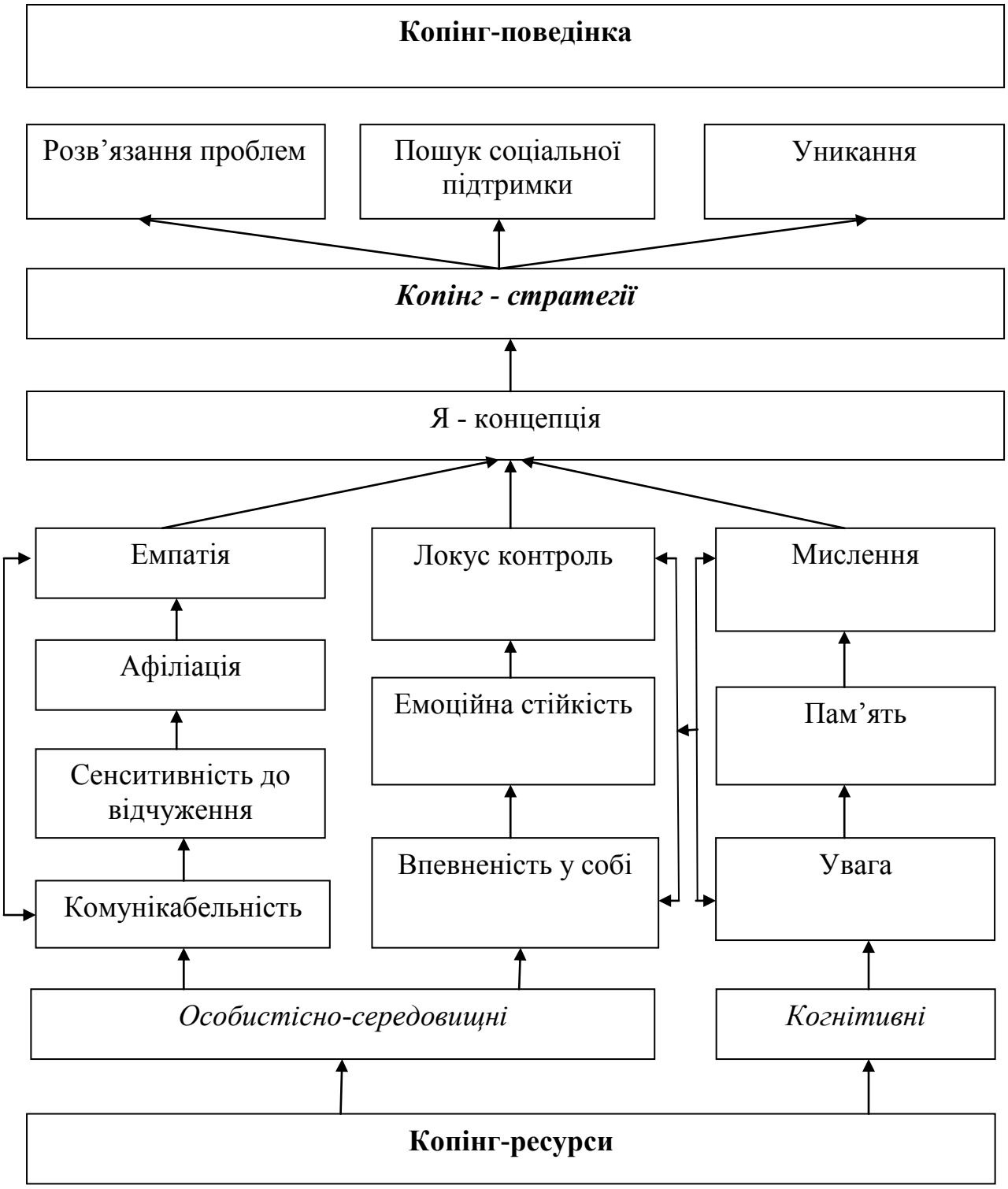


Рис. 1. Психологічна модель копінг-поведінки особистості

Активно-поведінкова боротьба з стрес-факторами і фокусування зусиль на розв'язанні критичної ситуації сприяє укріпленню психічного благополуччя у той час як уникання і емоційне регулювання, навпаки, призводять до появи або підсилення невротичної симптоматики. Це означає, що ефективна

реалізація у поведінці копінг-стратегії «розв'язання проблем» обумовлює ефективну адаптацію та продуктивну копінг-поведінку. Дефіцит навичок розв'язання проблем сприяє збільшенню імпульсивних та незважених дій у процесі розв'язання критичної ситуації, зниженню самооцінки, неспроможності ефективно виконувати професійні обов'язки тощо.

Важливу роль у подоланні кризових ситуацій відіграє соціально-підтримуючий процес, який включає декілька ключових ланцюгів, а саме: соціальну мережу, копінг-стратегію «пошуку соціальної підтримки», сприйняття та надання соціальної підтримки.

Соціальна мережа відображає структуру соціальних зв'язків як цілу низку різних взаємостосунків і взаємозв'язків між людьми, які можуть забезпечити або мобілізувати підтримку соціального благополуччя. Наявність соціальних зв'язків для людини є настільки важливим, що деякі автори вважають їх відсутність вже наявністю стресу. Кожна особистість переживає свій стан через призму складної і широкої мережі взаємозв'язків [*Крюкова, 2004*].

«Соціальна підтримка» є копінг-стратегією, що розуміється як керівництво, зворотній зв'язок, які дають можливість особистості емоційно та інструментально давати раду стрес-чинникам, як рефлексія відносин особистості з людьми з свого найближчого соціальним оточенням, які співпереживають їй, можуть і хочуть допомогти у розв'язанні існуючих проблем. Вона пом'якшує вплив стресу і може розглядатися як міжособистісні впливи, в яких одна особистість допомагає іншій пережити стрес. Ймовірність отримати соціальну підтримку у стресових ситуаціях підвищується, проте іноді наявність стресу може знижувати доступність джерел підтримки.

Існує декілька шляхів, завдяки яким різні види соціальної підтримки можуть знизити вплив стресу: вони можуть безпосередньо впливати на особистість, сприяючи росту самооцінки та впевненості у собі; безпосередньо впливати на емоції і таким чином подавляти депресію і

тривожність. Впевненість у тому, що підтримка і допомога доступні і проблемам можна дати раду робить особистість менш сприйнятливою до зовнішніх стресових впливів. Стійкі тривалі взаємостосунки дають особистості впевненість, пов'язану з очікуванням такого роду підтримки у майбутньому [*Лапин, 2009*].

Щодо соціальної підтримки у процесі професійної діяльності педагогів, то у цьому випадку вона розглядається в широкому і вузькому розумінні. В широкому – це визнання в суспільстві важливості цієї професії, втілення соціальної цінності кожного професіонала за моральними, матеріальними та іншими факторами. У вузькому смислі – це схвалення, позитивна оцінка з боку учнів, колег, підлеглих та керівництва. Тобто, це певне позитивне підкріплення, схвалення, приємні наслідки виконання суб'єктом професійної діяльності, що спонукає особистість до виконання цієї діяльності в майбутньому.

Копінг-стратегія «уникання» дозволяє особистості зменшити емоційну напругу та дистрес до зміни самої ситуації. Активне її використання особистістю розцінюється як домінування у поведінці мотивації уникання над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал наявності внутрішньо особистісних конфліктів. Крім того, використання цієї стратегії у професійній діяльності педагогів означає уникання виконання своїх службових обов'язків, що є неприпустимим, оскільки від ефективності їх професійної діяльності залежить рівень освіченості та вихованості майбутніх поколінь.

Серед чинників, які визначають ефективність копінг-поведінки когнітивні ресурси мислення, пам'ять та увага посідають істотне місце, адже саме вони здійснюють провідний вплив на когнітивну оцінку стресової ситуації у професійній діяльності вчителя.

Мислення – важливий структурний компонент копінг-поведінки, від якого залежить когнітивна оцінка стрес-фактора, що є головною детермінантою вибору певної копінг-стратегії. Зміну мислення за умови

виникнення стресових ситуацій поділяють на три типи: перший – активізація мислення, другий – напротив, зростання стресової пасивності мислення, ніби «втеча» суб'єкта від розв'язання екстремальних проблем. І третій тип – це стресове збільшення продуктивності мислення, але без помітної зміни емоційної поведінки і рефлексій. Проте перед стресовими змінами мислення у багатьох людей на самому початку стресогенної екстремальної ситуації може виникнути особливий стан, за умови якого самій людині, що перебуває у стресовому стані і людям, що оточують її здається, що вона перестала думати, «оторопіла», що її мислення «застопорилося».

Вкрай необхідною для конструктивної копінг-поведінки педагога є *пам'ять,* її обсяг, швидкість і точність запам'ятовування, оскільки він повинен бути спроможним швидко запам'ятовувати, відтворювати та впродовж тривалого часу утримувати в пам'яті великий обсяг інформації,

Функціональні можливості *уваги* також є надзвичайно важливими для конструктивної копінг-поведінки. Адже когнітивна оцінка стресової ситуації вчителем у великій мірі залежить від того, наскільки він уважний, пильний, здатний швидко орієнтуватися за нових обставин, оцінювати міру важливості інформації, що надходить, підмічати зміни в оточуючому середовищі, свідомо не зосереджуючи на них уваги, спроможний вести спостереження одночасно за великою кількістю змін, які постійно мають місце у роботі з дітьми. Відсутність даних якостей призводить до зниження результативності професійної діяльності педагога.

Провідну роль у професійній діяльності вчителя відіграє *комунікабельність*, яка розглядається як комунікативний особистісно-середовищний копінг-ресурс, що зумовлює вибір стратегій і тактик спілкування, включає в себе не лише вміння розмовляти на будь-яку тему, а вести бесіду у формі діалогу з оточуючими, встановлювати психологічний контакт та конструктивну взаємодію з ними.

Прагнення бути разом з іншими людьми, вміння співпереживати – *афіліація та емпатія* – є комунікативними особистісно-середовищними

ресурсами, які у великій мірі впливають на копінг-поведінку педагогів. Блокування афіліації породжує у них почуття самотності, відчуженості та поглиблює стрес. Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією, що допомагає зрозуміти емоційний стан іншої людини, проникнути у її переживання та істотно впливає на якість спілкування і позитивні особистісні зміни особистості. Вона є одним з ключових факторів соціального взаєморозуміння і виступає потужним ресурсом подолання стресу фахівцями податкової служби.

На думку, низки вчених, професійна діяльність педагогів – це один з найбільш психологічно напружених видів соціальної діяльності, внаслідок чого її можна віднести до низки тих професій, які є найбільш стресогенними і великою мірою зазнають впливу феномена професійного вигорання [*Борисова, 2005*].

До основних факторів, що породжують стрес у вчителів належать щоденні робочі емоційні перевантаження, високий динамізм, брак часу, складність та конфліктність ситуацій, що постійно мають місце у процесі виконання професійних обов'язків, соціальну оцінку, необхідність здійснення частих та інтенсивних контактів, взаємодія з дітьми, щоденні стресові ситуації, які виникають у навчальному процесі. Тобто професійна діяльність вчителів пов'язана з високою мірою емоційної напруги, особливість якої полягає у необхідності вміння контролювати свій психоемоційний стан в момент появи негативних емоцій, які є постійними супутниками [*Маркова, 1993*].

В цих умовах особливої значущості набуває *емоційна стійкість*, яка розглядається як копінг-ресурс, що допомагає вчителю адекватно сприймати ситуацію, гальмувати негативні емоційні прояви, здійснювати їх самоконтроль, приймати найбільш адекватні рішення в конструктивному розв'язанні поставлених професійних завдань. Недооцінка її може з'явитися однією з основних причин зниження працездатності і підвищення кількості помилок.

Ще однією психічною особливістю педагога, яка належить до копінг-ресурсів є *впевненість у собі.* Її ядром виступає позитивна оцінка індивідом власних потенцій як достатніх для розв'язання стресової ситуації. Почуття впевненості у собі означає володіння собою та стресовою ситуацією, спроможність адекватно оцінювати та передбачати результати власних дій, самостійно обирати адекватні стратегії у процесі подолання стресу відповідно до ситуації, що склалася. Відсутність в особистості цього копінг-ресурсу мінімізує або унеможливлює вибір активних копінг-стратегій.

Локус контролю або вміння контролювати своє життя і брати за нього відповідальність, є особистісним копінг-ресурсом, на основі якого формується копінг-поведінка і у великій мірі залежить вибір варіанту адаптації до соціального середовища та життєвий стиль податківця. Інтернальний локус контролю обумовлює міру розуміння вчителем причинних взаємозв'язків між власною поведінкою та досягненням бажаного, певну міру сприйняття ним подій, як таких, що залежать або від власної поведінки або від інших людей, збігу обставин, долі тощо. Особистість з інтернальним локусом контролю проявляє більшу активність, ефективніше долає стрес і має вищий рівень соціальної адаптації порівняно з екстерналами.

До найважливіших копінг-ресурсів педагога належить *Я-концепція* – відносно стійка, усвідомлена система уявлень особистості про саму себе, на основі якої вона будує свою взаємодію з іншими людьми і ставлення до себе. Головним її компонентом є самооцінка. Я-концепція педагога обумовлює саморегуляцію дій у на основі професійних вимог, власних можливостей та ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності. Позитивна Я-концепція у значній мірі визначає успішність професійної діяльності, дозволяє максимально реалізувати потенційні можливості, що у свою чергу знижує тривожність та вразливість до стресів, підвищує почуття задоволеності життям, покращує психічне та фізичне самопочуття. Я-концепція педагога розглядається як складно конструктивне утворення, яке

відображає вікові, індивідуальні та професійні особливості. Будучи одним з найважливіших копінг-ресурсів, самооцінка вчителів визначає не лише ефективність їх діяльності і характер міжособистісних стосунків з колегами та дітьми, а й особистісний потенціал подолання стресу. Маючи позитивну Я-концепцію, вони мають більше шансів для ефективного психологічного подолання стресових ситуацій, оскільки за своїм походженням самооцінка має соціальну природу і саме через це є впливовою детермінантою щодо ефективного копінгу, професійної діяльності та встановлення конструктивних міжособистісних стосунків у системах соціально-підтримуючої мережі.

Висновки. Отже, когнітивні копінг-ресурси мислення, пам'ять, увага та особистісно-середовищні, до яких належать емпатія, афіліація, сенситивність до відчуження, комунікабельність, емоційна стійкість, впевненість у собі, локус контролю та Я-концепція є потенціями, які визначають вибір педагогом копінг-стратегій «розв'язання проблем, «пошук соціальної підтримки», «уникання», засобами яких він має змогу змінити стресову ситуацію або адаптуватися до її вимог.

Список використаних літературних джерел

1. Анисимова, 2000 – Анисимова О. А. Стресс и профессиональное здоровье педагога / О. А. Анисимова // Психолог в школе. – 2000. – № 1-2. – С. 100-107.

2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006.

3. Борисова, 2005 – Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 96 –103.

4. Крюкова, 2004 – Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: [монография] / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им.Н. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004.

5. Лапин, 2009 – Лапин И.П. Зачем «копинг», когда есть совладание? //

Социальная и клиническая психиатрия. –2009.–№2. – С.57 –59.

6. Маркова, 1993 – Маркова А. К. Психология труда учителя / А. К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.

7. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. – 1997. – № 1. – С.45–55.

8. Лазарус, 1998 – Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

1. Anysymova, 2000 – Anysymova O. A. Stress y professyonalnoe zdorove pedahoha / O. A. Anysymova // Psykholoh v shkole. – 2000. – № 1-2. – S. 100-107.

2. Bodrov V.A. Psykholohycheskyi stress: razvytye y preodolenye. – M.: Yzd-vo «PER SЭ», 2006.

3. Borysova, 2005 – Borysova M.V. Psykholohycheskye determynantы fenomena эmotsyonalnoho vыhoranyia u pedahohov // Voprosы psykholohyy. – 2005. – № 2. – S. 96 –103.

4. Kriukova, 2004 – Kriukova T.L. Psykholohyia sovladaiushcheho povedenyia: [monohrafyia] / T.L. Kriukova. – Kostroma: KHU ym.N. Nekrasova – studyia operatyvnoi polyhrafyy «Avantytul», 2004.

5. Lapyn, 2009 – Lapyn Y.P. Zachem «kopynh», kohda est sovladanye? // Sotsyalnaia y klynycheskaia psykhyatryia. –2009.–№2. – S.57 –59.

6. Markova, 1993 – Markova A. K. Psykholohyia truda uchytelia / A. K. Markova. – M.: Prosveshchenye, 1993. – 192 s.

7. Rean A.A., Baranov A.A. Faktorы stressoustoichyvosty uchytelei // Voprosы psykholohyy. – 1997. – № 1. – S.45–55.

8. Lazarus, 1998 – Lazarus R.S. Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus (An analyses of historical and perennial issues). New York, 1998.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

1. **Ткачук Таїсія Анатоліївна**
2. Адреса: 08401, м. Переяслав-Хмельницький
3. Тел. 097 214 37 72
4. E-mail: *taisiya07@ukr.net*
5. доктор психологічних наук, завідувач кафедри практичної психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»