

А. В. Кіяєв

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛЯ ЯК ПРОЯВУ ЙОГО ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

У статті наведено дослідження копінг-поведінки вчителів. Розкривається сутність поняття “копінг”, яке включає певні соціально-психологічні та індивідуально-особистісні детермінанти. Виділяються основні характеристики феномена, який досліджується: функції копіngu, копінг-механізми, копінг-стратегії та копінг-ресурси. Розглядаються етапи копінг-поведінки, а також виділяються типи прояву копінг-стратегій. Виконується аналіз наукових психологічних досліджень з даної проблеми, на основі якого створений алгоритм копінг-поведінки. Досліджуються фактори, які сприяють ефективності копінг-поведінки. Визначаються пасивні копінг-стратегії, створюється алгоритм неефективного копіngu. Виділяються психологічні особливості копінг-поведінки вчителів. Встановлюються особистісно-професійні характеристики, які впливають на ефективність копінг-поведінки вчителів. Проводиться дослідження індивідуальних копінг-стратегій вчителів та їх роль в розвитку особистісного потенціалу педагогів.

Ключові слова: копінг-поведінка, види копінг-стратегій, особистісно-професійні характеристики, потенціал особистості.

Постановка проблеми. У здійсненні педагогічної діяльності велике значення має особистісний потенціал вчителя, що характеризується загальною та професійною культурою педагога, включає інтелектуальні, емоційні і практично-дійові компоненти свідомості та вміння швидко адаптуватися до змінних умов життя. Напрямок здійснення цієї проблеми є підвищення рівня професійної компетентності вчителя та розвиток його особистісно-професійних здібностей. Показником особистісного потенціалу є ефективність копінг-стратегій, тобто тих способів подолання стресових ситуацій, які вчителі застосовують у своїй діяльності.

Професія педагога є однією з психологічно перенавантажених сфер діяльності, що супроводжується великою кількістю стрес-факторів. Недостатня освіченість у напрямку збереження психологічного здоров'я, розвитку навичок ефективного подолання стресових ситуацій призводить до виникнення ускладнень у професійній діяльності, взаємодії з учнями, зниження працездатності і навіть емоційного згорання. У зв'язку з цим особливого значення набуває феномен копінг-поведінки як складової адаптивної соціальної 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 1990-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. Серед українських дослідників слід відзначити таких науковців, як О. І. Склень, С. В. Малазонія, Л. М. Марковець, С. В. Харченко та ін.

Термін “coping” почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки особистості у стресових ситуаціях. Вперше цей термін з’явився в працях Л. Мерфі, який використав його, досліджуючи способи подолання дітьми вимог внаслідок кризи розвитку [9]. Вчений зазначав, що копінг як процес включає певні зусилля, які не можуть бути віднесені до автоматизованих адаптаційних механізмів, як, наприклад, рефлекси. 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 значущою у зв’язку з копінгом.

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

У російській психології дослідження переживань та поведінки людей у стресових ситуаціях проводилось у галузі психології праці. Увага зосереджувалась на вивченні впливу стресових факторів на працездатність та поведінку людини в екстремальних умовах, що пов’язані з професійною діяльністю.

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. Теплов, Л. І. Уманський тощо.

Деякі автори спираються на психоаналітичний напрямок та пов’язують копінг з усвідомленими варіантами підсвідомого захисту (Е. С. Романова та ін.).

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)” [2, с. 65]. Ефективність копінгу, 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. Впорядкування внутрішнього світу.
4. Самоактуалізація [2].

Процес копінгу вважається “успішним”, якщо ранг переживання перевищує ранг критичної ситуації. Основними функціями копінгу є забезпечення і підтримання зовнішнього і внутрішнього благополуччя людини. Для цього необхідне усвідомлення ситуації і способів ефективного копінгу 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, С. В. Малазонія та ін.), в яких підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Зокрема, в дослідженні щодо здатності до довільної саморегуляції майбутніх педагогів 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 приводить до активації внутрішніх механізмів особистості, що сприяє вибору конструктивних способів поведінки та як наслідок сприяє успішній діяльності. О. І. Склень у дослідженні копінг-стратегій фахівців-пожежників [6] встановив взаємозв'язок між ефективністю копінг-поведінки та рядом індивідуально-психологічних особливостей. Відмічено, що адаптивну форму копінгу здебільшого визначають стаж служби фахівця, інтелектуальний рівень особистості та вольові особливості. Окрім цього, вирішальна роль у забезпеченні ефективності подолання стресу відводиться комунікативній складовій особистості, до якої відноситься вміння працювати в команді, здатність встановлювати та підтримувати контакти тощо [6].

Здійснений аналіз наукової літератури з цієї проблеми дозволяє нам розглядати *копінг-поведінку* як певну відповідь особистості на виклик ситуації. Остання розуміється як стресогенний вплив на особистість, що блокує її актуальні життєві потреби та порушує стан психологічного комфорту. Головною функцією копінгу є адаптація людини до стресової ситуації, задоволення актуальних життєвих потреб та відновлення комфортного психологічного стану. Ця функція реалізуються завдяки *копінг-стратегіям*, які виступають як певні усвідомлені способи поведінки особистості, але можуть обиратися нею як свідомо, так і несвідомо. Це залежить, перш за все, від оцінки та напрямків подолання складної ситуації.

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

У результаті теоретичних та експериментальних досліджень було доведено, що для подолання складних стресових ситуацій кожна людина використовує індивідуальні стратегії (копінг-стратегії) за допомогою особистого досвіду та психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Ресурси регуляції поведінки можна розглядати як певний функціональний потенціал, що забезпечує підтримку у подоланні стресових ситуацій. Зокрема, в ресурсних теоріях авторів (К. Муздибаєв, С. Хобфол, Е. Фрайденберг та ін.) підкреслюється значення ресурсів особистості в копінгу зі стресом, що дозволяють його усвідомлено та цілеспрямовано долати, діяти та прогнозувати життєві події та результати вчинків. Згідно з аналізом досліджень у рамках ресурсного підходу можна виділити такі копінг-ресурси: особистісний потенціал суб'єкта (особистісні характеристики, здібності та навички), соціальна підтримка (інструментальна/ моральна), соціальне ухвалення або осудження. Існує тісний взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку копінг-стратегію поведінки вона обирає. Серед таких факторів зазначають, зокрема, розвиток інтелектуальної, вольової, емоційної, мотиваційної сфер особистості, життєвий досвід, значущість подій тощо. Така особистісна властивість, як впевненість у вирішенні проблеми, сприяє аналізу та реалізації намірів при вирішенні складних ситуацій.

У результаті аналізу зарубіжних, російських та українських досліджень з проблеми копінг-поведінки копінг можна уявити як процес, що має певний алгоритм (рисунок 1).

Існує ряд точок зору авторів, які займаються проблемою копінг-поведінки, з приводу ефективності копінг-стратегій. В багатьох теоріях йдеться про те, що копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, функціональними, так і непродуктивними, дисфункціональними (П. П. Віталіано, І. К. Коплік, І. Фрайденберг). Ефективність копінгу залежить від двох факторів: зворотної реакції та контексту, в якому вона реалізується. Р. М. Грановська, І. М. Нікольська вважають невід'ємною характеристикою копінг-поведінки її корисність, яка уявляється як "адаптивні дії, цілеспрямовані та потенційно усвідомлені" [3, с. 71].

Тобто копінг вважається ефективним, якщо копінг-стратегії, які реалізуються суб'єктом, відповідають ситуації та включають адаптивні, усвідомлені дії, що сприяють її вирішенню.

Освоєння способів ефективною копінг-поведінки в складних ситуаціях необхідне, 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.

Копінг-стратегії включають певні психологічні механізми (усвідомленої саморегуляції та психологічного захисту). Механізми усвідомленої саморегуляції допомагають витримати стресогенний вплив, адаптують, підготовлюють основу для реалізації копінг-стратегій, які спрямовані не тільки на когнітивне та емоційне, але й на поведінкове (діяльнісне) вирішення ситуації. Механізми психологічного захисту можуть використовуватися при пасивних формах копінгу, з орієнтованістю особистості на внутрішнє врегулювання емоційної напруги. Активні копінг-стратегії, що орієнтовані на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, сприяють психологічному комфорту та здоров'ю. В свою чергу, пасивні стратегії — уникання (активне, пасивне), спрямовані на зняття емоційного напруження, приводять до тимчасового комфорту, тому що ситуація не вирішується та продовжує впливати на особистість. Ці стратегії зумовлюють характер не-ефективної копінг-поведінки та відображаються у певному алгоритмі (рисунок 2). Людина прямує по замкнутому колу ситуації та не бачить виходу з неї: “вплив ситуації — уникання — тимчасовий комфорт — вплив ситуації”, що значно більше погіршують психологічний стан та соматичне здоров'я.

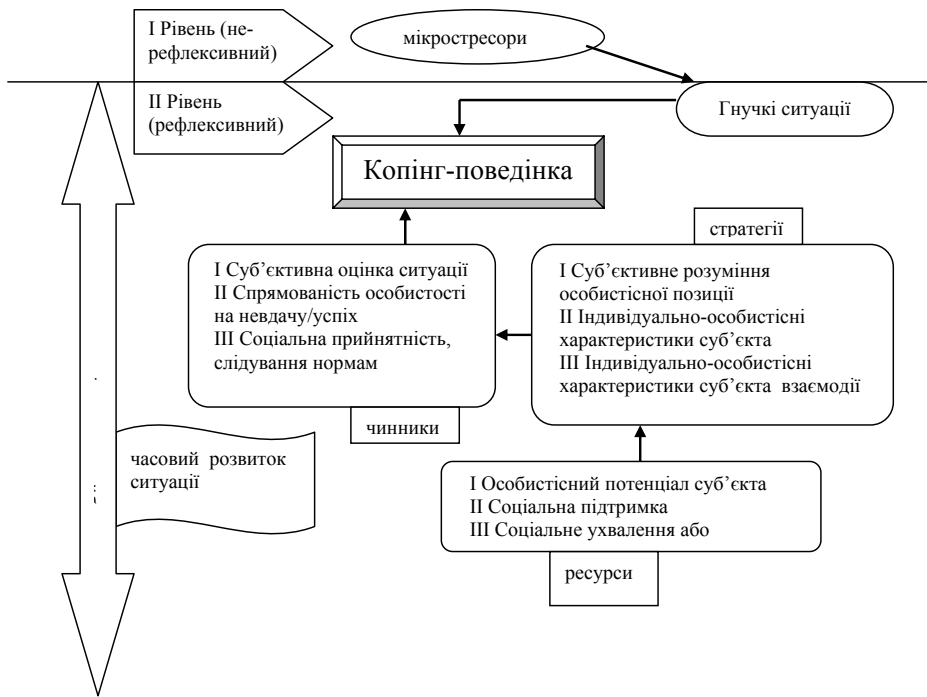


Рис. 1. Алгоритм копінг-поведінки

Певні особливості копінг-поведінки можна виявити у співвідношенні з професією педагога. В дослідженнях А. А. Реан [5] та А. А. Баранова [1], що присвячені вивченню чинників стресостійкості вчителів, було встановлено, що розвиток навичок подолання стресу спостерігається у майстрів

педагогічної справи, що включає професійну мотивацію, соціально-психологічну толерантність, високий рівень внутрішнього локусу контролю та самооцінки, а також конструктивну адаптацію.

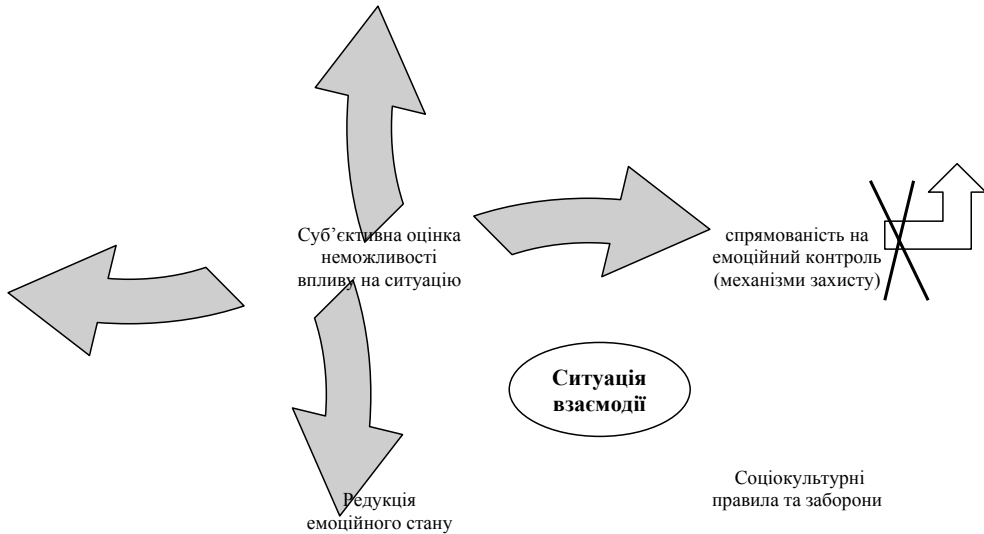


Рис. 2. Алгоритм неефективного копінгу

При аналізі способів подолання стресу педагогами А. А. Баранов виділяє такі адаптивні копінг-стратегії поведінки: мотиваційна стратегія (спрямованість особистості на власні педагогічні цілі); професійно-компетентна стратегія (стресостійкість виконується завдяки розвитку високого рівня професійних вмінь та досвіду роботи); рефлексивна стратегія (зниження імпульсивно-агресивних тенденцій, обміркування дій та вчинків); комунікативно-пластична стратегія (поступовий вступ до соціальних контактів, висока комунікативна активність, розширений набір комунікативних програм та швидка їх зміна в процесі міжособистісної взаємодії) [1].

Тобто при виборі копінг-стратегій вчителів велике значення мають рефлексивні та комунікативні здібності, що реалізуються у педагогічній взаємодії між учасниками навчально-виховного процесу. З дослідження автора можна зробити висновок, що рівень комунікативних та рефлексивних здібностей має значення при побудові різних позиційних відносин вчителів з учнями, колегами тощо.

Рефлексія — це не просто усвідомлення або розуміння суб'єктом самого себе, але й з'ясування того, як інші розуміють цього суб'єкта, його емоційні реакції та когнітивні уявлення. На думку Г. П. Щедровицького, рефлексивно-творчий потенціал виражається в здібності виділяти в процесі діяльності нові утворення, які можуть бути засобами побудови нових процесів діяльності [8]. Ці утворення оформлюються у вигляді нових об'єктивних способів діяльності.

С. Ю. Степанов виділяє такі типи рефлексії: 1) кооперативна (знання про рольову структуру та позиційну організацію колективної взаємодії); 2) комунікативна (уявлення про внутрішній світ іншої людини та причини її вчинків); 3) когнітивна (знання про об'єкти та способи дій); 4) особистісна (процес переосмислення "Я", вчинки та образи "Я" як індивідуальності) [7]. Згідно з класифікацією автора рефлексія виконується на різних рівнях взаємодії та поведінки вчителя: з колективною спільністю, з учнями, з зовнішнім світом та самим собою.

Високий рівень розвитку рефлексивних здібностей впливає на формування адекватної самооцінки. Основна функція самооцінки особистості полягає в тому, що вона виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції поведінки та діяльності. Отже, сформованість позитивної самооцінки вчителя сприяє пошуку конструктивних способів подолання складної ситуації, включає оцінку наявності власних психологічних можливостей, когнітивної реалізації щодо вирішення проблеми, позитивного ставлення до власного життєвого досвіду та досягнутих результатів.

Аналіз досліджень стосовно реалізації копінг-поведінки у професійній діяльності доводить, що ефективна копінг-поведінка повинна включати такі професійно-особистісні компоненти: професійно спрямовану мотивацію, усвідомлення професійних позицій, конструктивний стиль взаємодії, професійний досвід, рефлексивні здібності та адекватну самооцінку.

Для виявлення копінг-стратегій вчителів було проведено дослідження, в якому взяли участь 75 педагогів м. Маріуполя віком від 25 до 60 років. За допомогою методики "Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма" у досліджуваних були виявлені такі 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 вчителів 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 % вчителів обирають відносно-продуктивні копінг-стратегії поведінки, які допомагають в деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих або при невеликому стресі. Вибір вчителями таких копінг-стратегій характеризується поведінкою, яка відображається в такому: оцінюванні труднощів у порівнянні з іншими ("Відносність"); вірою в Бога, стійкістю віри при зіткненні зі складними проблемами ("Релігійність"); у перекладанні вчителем відповідальності у розв'язанні труднощів на інших ("Пасивна кооперація"); схильності до тимчасової відмови від розв'язання 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 (“Змирення”).

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.

Аналіз отриманих результатів щодо використання індивідуальних копінг-стратегій вчителів показав, що ефективні копінг-стратегії обирають 46,67 % вчителів. Тобто цими вчителями обирається такий спосіб поведінки, який сприяє ефективному вирішенню стресових ситуацій. Якісний аналіз ефективних індивідуальних копінг-стратегій вчителів показує, що в процесі подолання стресу вчителі аналізують труднощі, які виникли, шукають можливі шляхи їх вирішення, а також діють в напрямку підвищення власного самоконтролю. Для них характерна впевненість у вирішенні ситуацій, що пов’язана з самооцінкою, вони звертаються до найближчого соціального середовища, що сприяє розвитку комунікативної компетентності, а також допомагають іншим, що в кінцевому підсумку сприяє розвитку особистісного потенціалу особистості вчителя.

Література

1. Баранов А. А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога: Монография. — Ижевск, 1997. — 108 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. — М., 1984. — 198 с.
3. Грановская Р. М., Никольская И. М. Защита личности: Психологические механизмы. — СПб.: Знание, Свет, 1999. — 352 с.
4. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. — К., 2004. — 20 с.
5. Реан А. А. Психология педагогической деятельности. — Ижевск, 1994. — 93 с.
6. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09 / Університет цивільного захисту України. — Харків, 2008.
7. Степанов С. Ю. Рефлексивная психология и рефлексивная практика // Рефлексивные процессы и творчество. Ч. 2. — Новосибирск, 1990. — С. 50–54.
8. Щедровицкий Г. П. Рефлексия в деятельности // Вопросы методологии. — 1994. — №3/4. — С. 76–120.
9. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. — N.-Y., 1974.

А. В. Киясь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ УЧИТЕЛЕЙ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЕГО ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Резюме

В статье представлено исследование копинг-поведения учителей. Раскрывается сущность понятия “копинг”, которое включает определенные социально-психологические и индивидуально-личностные детерминанты. Выделяются основные характеристики исследуемого феномена: функции копинга, копинг-механизмы, копинг-стратегии и копинг-ресурсы. Рассматриваются этапы копинг-поведения, а также выделяются типы проявления копинг-стратегий. Проводится анализ научных психологических исследований по данной проблеме, на основе которого создается алгоритм копинг-поведения. Исследуются факторы, которые способствуют эффективности копинг-поведения. Определяются пассивые копинг-стратегии, создан алгоритм неэффективного копинга. Выделяются психологические особенности копинг-поведения учителей. Определены личностно-профессиональные характеристики, которые влияют на эффективность копинг-поведения педагогов. Проводится исследование индивидуальных копинг-стратегий учителей и их роль в развитии личностного потенциала педагогов.

Ключевые слова: копинг-поведение, виды копинг-стратегий, личностно-профессиональные характеристики, потенциал личности.

A. V. Kijas

EFFECTIVITY OF TEACHER'S COPING-STRATEGIES AS CHARACTERISTICS OF PERSONALITY POTENTIAL

Summary

Research of coping-behaviour of teachers is presented in the article. Essence of the concept “coping”, which includes certain socially-psychological and individually-personal determinants, are being disclosed. Basic descriptions of the analyzed phenomenon are selected: functions of coping, coping-mechanisms, coping-strategies and coping-resources. The stages of coping-behaviour are examined, and also the types of display of coping-strategies are selected. The analysis of scientific psychological researches is made on this issue, on the basis of which the algorithm of coping-behaviour is created. Factors which are instrumental in efficiency of coping-behaviour are being researched. Passive coping-strategies are being determined, the algorithm of ineffective coping is created. The psychological features of coping-behaviour of teachers are selected. Personality-professional descriptions which influence the efficiency of coping-behaviour of teachers are discussed. Research of individual coping-strategies of teachers and their role is conducted in development of personality potential of teachers.

Key words: coping behavior, types of coping-strategies, personal-professional characteristics, potential of personality.