

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ

У статті розглянуто психологічні особливості формування копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. Звернуто увагу на особливість використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в залежності від педагогічного стажу. Представлено аналіз результатів дослідження особливостей копінг-поведінки у працівників з різним стажем роботи. Обґрунтовано необхідність подальшої реалізації практикоорієнтованих програм, спрямованих на збереження та активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують стресостійкість, працездатність, ефективність і розвиток особистості працівника освіти в умовах професійної діяльності. Джерел – 7, таблиць – 1.

Ключові слова: психологічний захист, копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-механізми, професійний стрес, стресостійкість, професійна діяльність.

Постановка проблеми. В даний час проблема вивчення механізмів психологічного захисту у працівників закладів освіти при здійсненні ними професійної діяльності позначена особливо гостро і обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до особистості педагога і його ролі в навчальному та виховному процесі. Професійна діяльність працівників закладів освіти є емоційно напруженою і соціально-відповідальною формою активності, тому має істотно стресогенний характер [7]. Зрозуміло, що педагогічний працівник, який систематично перебуватиме у стресовому стані, не зможе повноцінно виконувати свої професійні обов'язки.

Присутність в професійній діяльності педагога великої кількості стрес-чинників пред'являє підвищені вимоги до такої професійно значимої інтегральної характеристики педагога як стресостійкість. Збереження або підвищення стресостійкості особистості працівника освіти пов'язане з пошуком, збереженням і адекватним використанням ресурсів, що допомагають йому в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій [6]. Особливу категорію ресурсів стресостійкості в умовах професійного стресу представляють характер і засоби подолання стресових ситуацій — стратегії і моделі долаючої поведінки або копінг – стратегії [3].

Виявлення залежності між педагогічним стажем працівника і вибору ним копінг – стратегій в стресових ситуаціях допоможе по-новому поглянути на проблему педагогічного процесу, розкрити закономірності і механізми формування механізму захисної поведінки і рівня стресостійкості в умовах професійної діяльності, а так само допоможе ретельніше підійти до проблеми збереження психологічного та соматичного здоров'я працівників закладів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як визнають наукові дослідники стресу, психологічна адаптація людини відбувається, головним чином за допомогою двох механізмів: психологічного захисту і копінг-поведінки [1]. Якщо копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися і змінюватися ним в залежності від ситуації, то механізми психологічного захисту неусвідомлювані і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [5]. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку [4]. Копінг-поведінка реалізується на базі копінг-ресурсів (особистісних адаптаційних резервів, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій) і копінг-стратегій (засобів подолання стресу).

У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях таких вчених, як: Д. Амірхан, Т. Вілс, Р. Лазарус, Л. Мерфі, Р. Моос, М. Селігман, С. Фолкман, Є. Фрайденберг, С. Хобфол та ін. Найбільш розробленою і загально визнаною є теорія «копінга» Р. Лазаруса.

Початок досліджень копінг-поведінки у вітчизняній (радянській) психології припадає на 90-ті роки ХХ століття і представлений працями Л. І. Анциферової, В. І. Голованевської, Р. М. Грановської, І. К. Муздибаєва, С. К. Нартової-Бочавер, І. М. Никольської та ін.

У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки розглядається у таких аспектах: поведінка особистості у складних екстремальних ситуаціях (Л. В. Віноградова, О. В. Лібіна, І. Г. Малкіна-Пих), соціальні та особистісні детермінанти вибору копінг-стратегій (В. І. Голованевська, Л. І. Дементій, Т. Л. Крюкова), вплив особливостей професійної діяльності на поведінку особистості (Н. Ю. Волянчук, Т. А. Данилова, О. Н. Єжова, Л. М. Карамушка, Л. А. Колесніченко, К. І. Корнев, Г. В. Ложкін, В. Л. Малигін, Н. В. Родіна). Серед українських дослідників цій проблематиці відведено місце у роботах Т. В. Зайчикової, С. Д. Максименко, С. В. Малазонія, О. Л. Марковець, Я. А. Плужник, З. А. Сивограковой, О. І. Склень, Д. М. Харченко, В. М. Чернобровкіна та ін.

Метою статті є виявлення переважаючих копінг-механізмів в структурі професійної діяльності працівників закладів освіти в умовах професійного стресу в залежності від педагогічного стажу.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. У зв'язку з позначеними вище актуальними проблемами досліджуваної теми, нами було проведено аналіз копінг-стратегій, яким віддають перевагу працівники закладів освіти в умовах професійного стресу, розділивши їх при цьому за стажем професійної діяльності.

Дослідження проводилась у два етапи впродовж 2011–2013 рр. На першому етапі (2011-2012 р.) проведено теоретичний аналіз проблеми, розроблено програму дослідження.

На другому етапі (2012-2013 рр.) проведено емпіричне дослідження, упродовж якого проаналізовано особливості подолання професійного стресу у працівників закладів освіти.

Експериментальна частина дослідження проводилась протягом 2012-2013 навчального року. У дослідженні взяли участь працівники закладів освіти різних міст: Стаханов, Луганськ, Чернівці, Вінниця, Запоріжжя, Феодосія. Опитування проводилося серед вихователів дошкільних закладів, вчителів загальноосвітніх установ, викладачів закладів різного рівня.

Загальна вибірка склала 186 осіб у віці 23-64 років. Педагоги за стажем були розділені на три порівняльні групи: від 8 місяців до 15 років (1-я група, 76 осіб), від 16 до 30 років роботи (2-я група, 67 осіб) і більше 30 років досвіду педагогічної діяльності (3-я група, 43 особи).

Механізми копінг-стратегій є стійкими конструктами особистості і, відповідно, прослідити зміни можливо лише в довготривалій динаміці педагогічної діяльності, тому було обрано саме такий інтервал. Середній стаж роботи по вибірці склав приблизно 14 років.

Для вивчення заданої проблеми нами були використані наступні методики: 1) методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко; 2) копінг-тест Р. Лазаруса (адаптований Т. Л. Крюк, О. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвой); 3) методика визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова; 4) соціальна анкета, яка складалася з 6 основних питань, в яких респондентам пропонувалося вказати: ФІО, стать, вік, місце роботи і посаду, а так само відзначити число повних років стажу роботи педагогом/викладачем.

Для виявлення особливостей вибору копінг - стратегій в умовах професійного стресу працівниками закладів освіти з різним стажем роботи нами був проведений статистичний аналіз .

У таблиці 1 представлені дані про особливості використання копінг-стратегій у працівників 1-ої, 2-ої та 3-ої груп, які показують яка частина респондентів з загального числа опитуваних обирала той або інший копінг-механізм.

Таблиця 1

Особливості використання копінг-стратегій працівниками закладів освіти в залежності від стажу професійної діяльності

Копінг-стратегія	1 група (8міс.-15 років)	2 група (16 р.-30 років)	3 група (30 років і більше)
Конфронтаційний копінг	1 %	2 %	1%
Дистанціювання	11%	18%	16%
Самоконтроль	41%	16%	50%
Пошук соціальної підтримки	35%	62%	50%
Прийняття відповідальності	29%	16%	50%
Втеча-уникнення	11%	2%	2%
Планування вирішення проблеми	47%	58%	50%
Позитивна переоцінка	33,5%	28%	50%

Як ми бачимо з аналізу даних, представлених в таблиці 1, значимі відмінності були виявлені по таких копінг-стратегіях, як «дистанціювання», «самоконтроль», «пошук соціальної підтримки», «прийняття відповідальності», «втеча-уникнення», «позитивна переоцінка». Звернення до «дистанціювання» респондентами 2-ої та 3-ої групи в різних стресових ситуаціях передбачає певні когнітивні зусилля для зниження її значущості. В той же час часте використання даного копінг-механізму носить, швидше, характер пасивної адаптації, оскільки не відбувається конструктивного вирішення проблеми. Часте звернення до даного копінг-механізму сприяє прогресу процесу дезадаптації в професійному середовищі працівників закладів освіти. «Дистанціювання» допомагає особистості економити свої емоційні і інтелектуальні ресурси. Переважання саме такого копінгу у респондентів 2-ої групи можна пояснити, перш за все, досвідом реагування, що склався в професійному середовищі на різні стресові ситуації. Очевидно, що в 2-ій групі, в певному віковому діапазоні, «дистанціювання» виходить на провідні позиції, забезпечуючи, таким чином, пасивну адаптацію до соціуму і збереження психіки особистості самого працівника.

Переважає «самоконтроль» у педагогічних працівників 1-ої та 3-ої групи свідчить про найбільш високу інтенсивність використання даного механізму для вирішення емоційно-стресових і проблемних ситуацій. Якщо проводити паралелі між неусвідомлюваними механізмами психологічного захисту і свідомими копінг-стратегіями, то «самоконтроль» можна порівняти з «інтелектуалізацією», при використанні якої відбувається розумове вирішення різних життєвих проблем.

Зважаючи на постійну напруженість педагогічної праці, постійну взаємодію з різними групами осіб – колегами, учнями, вихованцями, батьками учнів, адміністрацією закладів – копінг-стратегія «самоконтроль» у педагогів 3-ої групи займає домінуюче положення в порівнянні з педагогами 2-ої групи. Це можна пояснити тим, що більша частина респондентів 3-ої групи (які мають стаж роботи більш ніж 30 років), перебувають

в пенсійному віці. На жаль, соціальна та економічна ситуація в нашій країні не дозволяє працівникам освіти «насолоджуватися» заслуженим відпочинком, а конкуренція з молодими сучасними фахівцями на ринку праці вимагає тримати себе на самоконтролі, освоювати новітні технології, сучасну техніку, тощо.

Домінуюча позиція стратегії «самоконтроль» у респондентів 1 групи пояснюється тим, що переважно це молоді спеціалісти з досвідом роботи від року до 8 років, які ще доводять свій професіоналізм, завойовують авторитет серед колег, адміністрації, вихованців та учнів.

В той же час свідоме і часте звернення до даного копінг-механізму може привести до певної «черствості» і надмірної напруги особистості педагога в різних життєвих та професійних ситуаціях.

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» є одним з найпотужніших копінг-ресурсів особистості. Необхідно відмітити, що соціальна підтримка – це, перш за все, захист, який перешкоджає захворюванню в кризових і в стресогенних ситуаціях, приводить суб'єкта до думки, що його люблять, цінують, піклуються про нього, і що він є членом соціальної мережі і має з нею взаємні зобов'язання [3]. Вища вираженість копінг-механізму «пошук соціальної підтримки» може бути пов'язана з тим, що педагогічні працівники 2-ої та 3-ої групи рахують звернення до сім'ї, близьких знайомих, родичів, найближчому соціальному оточенню важливим джерелом підтримки себе і засобом вирішення родинних, побутових, економічних, соціальних проблем. Враховуючи середній вік в цій групі (40 років) і систему взаємин, що склалася вже на роботі, в сім'ї, серед колег, друзів, соціальна підтримка в цьому віці виступає необхідним і важливим атрибутом життєдіяльності педагогічного працівника. Менш високі показники «пошуку соціальної підтримки» у респондентів 1-ої групи можна пояснити тим, що молоді фахівці, не маючи досить ресурсу «соціальної підтримки», вимушені більше розраховувати на себе, на свої знання і вміння. Це відноситься не лише до професійної діяльності, але також і до інших аспектів життя респондентів 1-ої групи. Проте необхідно відзначити, що соціальна підтримка може надавати не лише позитивний, але і негативний ефект, останній зв'язаний, перш за все, з недоречним наданням підтримки, що може привести до втрати контролю і безпорадності.

Стратегія «прийняття відповідальності», яка в даному випадку виявилася більш вираженою у респондентів 3-ої групи, має на увазі під собою визнання своєї ролі в певній проблемі і супроводжується при цьому спробами, діями для її вирішення. І в цій якості працівники 3-ої групи мають виступати своєрідним зразком для наслідування для молодих педагогів 1-ої групи.

Особливий інтерес представляє порівняння копінг-стратегії «втеча-уникнення» у респондентів 1-ої групи та 2-ої і 3-ої груп. Дані стратегії в цілому неконструктивні, оскільки проблемна ситуація в разі їх використання не вирішується. Більш активне використання саме такого механізму молодими фахівцями можна пояснити на жаль, у деяких випадках безвідповідальним ставленням до вибору професії. Зіткнувшись з труднощами професійної діяльності, такі спеціалісти навіть вважають за краще піти з професії. Негативні наслідки стратегії уникнення особливо великі за наявності довгострокових стресорів.

Окремо можна відзначити переважне використання працівниками 3-ої групи копінга «позитивна переоцінка», який полягає в певних зусиллях по доданню проблемній ситуації позитивного значення.

Висновки. Таким чином, аналіз результатів проведеного дослідження механізмів копінг-поведінки у працівників закладів освіти з різним професійним стажем дозволяє сформулювати наступні висновки.

Стаж роботи працівника освіти впливає на його копінг-поведінку. На початковій стадії професійної діяльності такі копінг - стратегії, як «прийняття відповідальності»,

«позитивна переоцінка» і «пошук соціальної підтримки» активно не використовуються, проте із збільшенням тривалості знаходження в професійній діяльності частота використання даних копінг - стратегій збільшується. З 15 до 30 років педагоги рідше позитивно переоцінюють власні сили і планують вирішення проблем, що склалися, це може бути пов'язано з настанням професійної кризи, навіть професійної деформації. Проте, як показує графік після проходження професійного рубежу в 30 років, частота цих копінг - стратегій знов зростає.

Виходячи із сказаного, стає очевидною необхідність своєчасної зовнішньої підтримки, яка зміцнювала би особистісні ресурси, сприяла соціально адаптивному, ефективному функціонуванню педагога в професійній діяльності. Для працівників освітніх установ в професійній діяльності важливо два аспекти, перший з яких є вміння підготуватися до складної ситуації, а другий – вміння діяти в ній (ситуації), якщо вона вже настала [7]. Тому виникає практична необхідність вивчати не лише психосоціальні і особистісні чинники професійної адаптації і професійної працездатності педагогів, але і реалізовувати в рамках психологічних служб практично орієнтованих програм, які націлені на збереження і активізацію компенсаторних, захисних, регуляторних механізмів, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості працівників освіти у всіх умовах протікання професійної діяльності.

Література

1. Грановская Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. - Издательство: Речь, 2007. – 476 с.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж.Гринберг. – СПб. Питер, 2002. – 496 с.
3. Ежова О. Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: автореф. дис. канд. психол. наук / О.Н. Ежова. - Самара, 2003.- 168 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования// Эмоциональный стресс / Р. Лазарус / Под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, 1970. – С.178-208.
5. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / А. В. Либина, А. В. Либин. М.: Смысл, 1998. С. 190-204.
6. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти] / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
7. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Марковець Олена Леонідівна / Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. – К., 2005. – 23 с.

References

1. Hranovskaya R. M. Psykhologicheskaya zashchyta / R. M. Hranovskaya. - Yzdatel'stvo: Rech', 2007. – 476 s.
2. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom / Dzh. Grinberg. – SPb. Piter, 2002. – 496 s.
3. Ezhova O. N. Formyrovanye u pedahohov adaptivnykh kopynh-strategyu povedenyua kak uslovyie sokhranenyua y podderzhanyua ykh psykhycheskoho zdorov'ya: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk / O.N. Ezhova. - Samara, 2003.- 168 s.
4. Lazarus R. Teorija stressa i psihofiziologicheskije issledovanija// Jemocional'nyj stress / R. Lazarus / Pod red. L. Levi. – L.: Medicina, 1970. – S.178-208.

5. Lybina A.V. Styly reahirovaniya na stress: psikhologicheskaya zashchita yly sovladaniye so slozhnyimi obstoitel'stvami? / A. V. Lybina, A. V. Lybyn. M.: Smysl, 1998. S. 190-204.

6. Maksymenko S. D. Syndrom «profesijnogo vyhorannya» ta profesijna kar"jera pratsivnykiv osvity orhanizatsiy: henderni aspekty: navch. posib. [dlya stud. vyshch. navch. zakl. ta slukhachiv in-tiv pislyadyplom. osvity] / za nauk. red. S. D. Maksymenka, L. M. Karamushky, T. V. Zaychikovoyi. – K.: Milenium, 2004. – 264 s.

7. Markovec' O.L. Psihologichni osoblivosti profesijnogo stresu ta poperedzhennja jogo viniknennja u majbutnih vchiteliv: Avtoref. dis. kand. psihol. nauk: 19.00.07 Markovec' Olena Leonidivna / Nacional'nij pedagogichnij universitet imeni M.P.Dragomanova. – K., 2005. – 23 s.

Байдык В.В.

Особенности использования копинг-стратегий у работников учреждений образования в условиях профессионального стресса

В статье рассмотрены психологические особенности формирования копинг-стратегий у работников учреждений образования в условиях профессионального стресса. Обращено внимание на особенность использования копинг-стратегий у работников учреждений образования в зависимости от педагогического стажа. Представлен анализ результатов исследования особенностей копинг-поведения у работников с разным стажем работы. Обоснована необходимость последующей реализации практикоориентированных программ, направленных на сохранение и активизацию компенсаторных, защитных, регуляторных механизмов, которые обеспечивают стрессоустойчивость, работоспособность, эффективность и развитие личности работника образования в условиях профессиональной деятельности. Источников – 7, таблиц – 1.

Ключевые слова: психологическая защита, копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-механизмы, профессиональный стресс, стрессоустойчивость, профессиональная деятельность.

Вайдык В.В.

Features of use of coping strategies among employees of institutions of education in occupational stress

The article deals with the psychological characteristics of the formation of coping strategies among employees of educational institutions in terms of occupational stress. Attention is paid to feature the use of coping strategies among employees of educational institutions, depending on teaching experience. The analysis of the results of studies of the coping behaviors among workers with different work experience. The necessity praktikoorientovannyh subsequent implementation of programs aimed at preserving and enhancing compensatory, protective, regulatory mechanisms that provide resistance to stress, performance, efficiency and personal development worker education in professional activities. Sources – 7, tables - 1.

Key words: psychological defense, coping behavior, coping resources, coping mechanisms, occupational stress, stress, occupational activities.

Байдик Віта Володимирівна – здобувач кафедри психології Східноукраїнського національного університету ім. В.Даля, м. Луганськ

УДК 159.2 : 316.6

Блинова О.Є.

ВІДКРИТІСТЬ ДО СПІЛКУВАННЯ ПЕДАГОГА І СТАРШОКЛАСНИКА: ДІАГНОСТИКА І ФОРМУВАННЯ

В статті представлено психологічний аналіз відкритості до спілкування як сукупності особистісних настановлень, що спрямовують на організацію діалогічних відносин, що ґрунтуються на гуманістичних принципах. З'ясовано, що відкритість до спілкування педагога є складним багаторівневим утворенням, що містить наступні компоненти: задоволеність обраною