



моментом у процесі усвідомлення старшими дошкільниками поняття «висловлювання-текст» та різних типів мовлення.

Висновки з проведеного дослідження.

Отже, важливе місце в роботі з дітьми старшого дошкільного віку в період мово-мовленнєвої підготовки до навчання в школі посідає формування наукових основ мовленнєвого поняття висловлювання-текст. Якість усних зв'язних висловлювань дітей залежить від ступеня їхнього інтелектуального розвитку. Смисловий аналіз із дітьми старшого дошкільного віку композиції художніх творів (казки, оповідання), які характеризуються зв'язністю, послідовністю викладу думки, дає змогу говорити про необхідність реалізації спеціальної корекційної роботи з розвитку уявлень у 5-6-річних дітей про висловлювання-текст як мовленнєве поняття у такій послідовності: введення в словник дітей старшого дошкільного віку поняття «висловлювання-текст», ознайомлюючи з його істотними ознаками; визначення та виокремлення структурних частини висловлювання-тексту (початок, основна частина, кінцівка); визначення теми прослуханого тексту; придумування заголовка до тексту-висловлювання; розрізнення складання різних видів текстів (текст-опис, текст-розповідь, текст-міркування).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базовий компонент дошкільної освіти. К.: Видавництво, 2017. 26 с.
2. Богуш А.М. Речевая подготовка детей к школе. К.: Рад. шк., 1984. 176 с.
3. Выготский Л.С. Исследование развития научных понятий в детском возрасте. Собр. соч.: В 6 Т. М.: Педагогика, 1982. Т. 2. 504 с.
4. Гальперин П.Я. О Формировании чувственных образов и понятий: Материалы совещания по психологии (1–6 июля 1955 г.). М., 1957. С. 14–15.
5. Крутій К.Л. Перспективно-календарне планування занять із навчанням мови і розвиту мовлення дітей дошкільного віку. Запоріжжя: ТОВ «ЛІПІМ» ЛТД, 2005. 192 с.
6. Крущевский Н.В. Очерк науки о языке / Н.В. Крущевский. Казань: Тип. ун-та, 1883. 151 с.
7. Ладыженская Т.А. Живое слово: Устная речь как средство и предмет обучения. М.: Педагогика, 1986. 127 с.
8. Леонтьев А.А. Психолингвистические единицы и порождение речевого высказывания. М.: Наука, 1969. 307 с.
9. Розвиток мовлення дітей старшого дошкільного віку: Монографія / Л.О. Калмикова, Н.В. Харченко, С.Д. Дем'яненко, Л.А. Порядченко; За заг. ред. Л.О. Калмикової. К.: Вид-во «ПП Медвєдєв», 2007. 304 с.
10. Словник-довідник з української лінгводидактики: Навчальний посібник / За ред. М. Пентилюк. К.: Ленвіт, 2003. 320 с.

УДК 159.9.019.4:37.011.3-051

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Дудка А.І., аспірант кафедри психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

У статті презентовано теоретичні аспекти проблеми копінг-поведінки педагога у професійній діяльності; охарактеризовано основні стилі копінг-поведінки та представлено аналіз чинників, що впливають на вибір педагогом стратегій копінгу.

Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-ресурси, копінг-стратегії, копінг-механізми, копінг-компетенція, емоційне вигорання, когнітивні ресурси, професійний стрес, стресостійкість.

В статье представлены теоретические аспекты проблемы копинг-поведения педагога в профессиональной деятельности; охарактеризованы основные стили копинг-поведения и представлен анализ факторов, влияющих на выбор педагогом стратегий копинга.

Ключевые слова: копинг-поведение, копинг-ресурсы, копинг-стратегии, копинг-механизмы, копинг-компетентность, эмоциональное выгорание, когнитивные ресурсы, профессиональный стресс, стрессоустойчивость.

Dudka A.I. COPYING BEHAVIOR IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF TEACHERS

The article presents theoretical aspects of the problem of coping behavior of teachers in their professional activity; describes the main types of coping behavior, and presents an analysis of factors influencing the choice of coping strategies by teachers.

Key words: coping behavior, coping resources, coping strategies, coping mechanisms, coping competence, emotional burnout, cognitive resources, professional stress, stress-resistance.



Постановка проблеми. У сучасних умовах професійна діяльність вчителів є соціально-відповідальною і ставить вчителя в постійне стресове напруження. Тому перед педагогом у його професійній діяльності постає проблема застосування індивідуальних психологічних особливостей подолання стресу. Вміння керувати власними емоціями, зберігати та підвищувати рівень стресостійкості буде забезпечувати якість професійної роботи вчителя та вміння опановувати себе в стресових ситуаціях у процесі своєї діяльності. Уже кілька десятиліть проблема копінг-поведінки в умовах складних життєвих ситуацій є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. На початку 90-х рр. ХХ ст. розпочинається вивчення копінгу у сфері освіти, тому метою цієї статті є теоретичний аналіз досліджень копінг-поведінки педагога у професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Особливості копінг-поведінки вивчалися зарубіжними вченими на різних етапах життя особистості (Т.Л. Крюкова) та функціонування сім'ї (Н. Белорукова), в процесі навчання студентів (О. Юрасова), подолані хвороби (О.Р. Ісаєва). В українській психології копінг-поведінку досліджують, акцентуючи на особливостях її прояву у певних категорій: працівники МНС, МВС, податківці, педагогів-логопедів, судноводіїв, онкохворих пацієнтів, юристів тощо (І.Ф. Аршава, О.В. Брюханов, О.О. Назаров, Е.Л. Носенко, Т.Л. Ряполова, О.І. Склень, О.В. Тімченко), та на тому, як ці особливості співвідносяться з окремими індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками особистості (І.О. Корнієнко, О.Є. Самара, Т.А. Ткачук, Д.В. Штриголь). Детальний аналіз та узагальнення надбань сучасної науки про копінг як психологічну категорію здійснені українськими авторами Е. Носенко, З. Сивограковою, В. Шебановою. У зарубіжній психології ґрунтовні дослідження копінгу представлені у працях Р. Моос, Л. Мерфі, Т. Вілс, Д. Амірхан, М. Селігман, С. Фолькман, С. Хобфол тощо. Найбільш розробленою та загальновизнаною є теорія допінгу Р. Лазаруса. Серед українських дослідників вивченням проблеми займались Т.В. Заїчкова, С.Д. Максименко, С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, Я.А. Плужник, З.А. Сивогракова, Д.М. Харченко, Н.В. Родіна тощо.

Аналіз наукових джерел із проблеми дослідження дав змогу встановити, що копінг розглядається як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до значущості в житті людини, її власної логіки та психологічних можливостей.

Постановка завдання. На основі вище викладеного можна сформувати завдання дослідження, яке полягає теоретичному вивчені копінг-поведінки в професійній діяльності педагога в умовах негативного впливу стресу на вчителя як професіонала.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «копінг» розуміється та застосовується по-різному в різних психологічних школах. Німецькі автори для трактування поняття «сопинг» використовують термін «bewältigung» (подолання), у свою чергу, російські вчені інтерпретують поняття копінгу як «совладання», а в українській психологічній літературі його переклад досі не має однозначно прийнятої форми, і в публікаціях ми знаходимо такі різновиди: «опановуючи поведінка» (або «опанування»), «доляюча поведінка» (або «поведінка подолання») та просто англомовне запозичення «копінг-поведінка» (Н.В. Родіна). Роботи з відповідної тематики почали вивчатися наприкінці ХХ ст., нині копінг-поведінка педагога досліджується в формуванні адаптивних копінг-стратегій (О.Н. Єжова), корекції негативних станів педагога (Л.М. Мітіна), досліджуються фактори стресостійкості вчителів (А.О. Реан, А.А. Баранов), психологічні критерії вчителя (А.К. Маркова), професіоналізація копінг-поведінки педагога (А.В. Кіясь), стратегії реагування за педагогічним стажем (А.Ю. Цепков, Д.Б. Озеров), копінг-стратегії (В.В. Байдак), психологічні моделі копінг-поведінки (Т.А. Ткачук, М.Н. Міронова), особливості реагування на стрес (С.А. Котова, Л.Н. Захарова, П.Н. Сергюк, М.П. Кузмінова). Таким чином, за останні 20 років вивчення копінгу в професійній діяльності педагога серед вітчизняних та зарубіжних науковців представлені емпіричними дослідженнями лише кількох факторів, що впливають на професіоналізацію педагога та вибір їх копінг-поведінки.

Психологічним призначенням копінгу є адаптація людини до вимог ситуації, можливість опанувати її, послабити або пом'якшити вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресовий вплив ситуації. Головними завданнями копінгу є забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволення соціальними відносинами.

Копінг-поведінка реалізується на базі копінг-ресурсів, що визначають характеристики взаємодії особистості та соціального середовища, які полегшують або роблять можливою успішну адаптацію до життєвих ситуацій.

Змістовно-структурна модель копінг-поведінки включає особистісно-середовищні



копінг-ресурси: когнітивні (увага, пам'ять, мислення); комунікативні (емпатія, афіліація, сенситивність до відчуження, комунікабельність) та особистісні (впевненість у собі, емоційна стійкість, локус контролю, Я-концепція). До неї також входять копінг-стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є найефективнішою складовою частиною 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 використання міжособистісних впливів, завдяки яким одна особистість допомагає іншій пережити стрес. Натомість копінг-стратегія «уникання» дає особистості змогу 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 [7, с. 74].

Основоположниками класифікації копінгу Р. Лазарусом і С. Фолкман була запропонована модель двох видів подолання: копінг, сфокусований на проблемі та регуляції емоцій. Іншими дослідниками було описано «п'ятивимірний простір» поведінки людини в емоційно складних ситуаціях (О. Кочарян), чотири типи «переживань» критичної ситуації як форми діяльності (Ф. Василюк), «техніки існування» (Х. Томе), типи соціально-психологічної адаптації (І. Дерманова, А. Налчаджян), стратегії копінг-поведінки підлітків (Н. Сирота, В. Ялтонський) та ін.

Н. Ендлер, Д. Паркер виділяють три основних стилі копінг-поведінки: орієнтований на розв'язання проблеми (проблемно-орієнтований), опанування емоцій (емоційно-орієнтований) та уникнення.

Ефективність копінг-поведінки визначається особливостями ситуації в кожному конкретному випадку. Як показують дослідження В. Конвей і Д. Тені, інструментальні стратегії подолання ефективні в тому разі, коли ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні доречні тоді, коли ситуація не залежить від волі людини.

Серед факторів впливу на професіоналізацію є специфічність діяльності педагога та педагогічного колективу, яка, без сумніву, впливає на результативність професійної діяльності кожного освітянини з урахуванням індивідуальності-психологічних особливостей вибору ними копінг стратегій.

На думку О. Цепкова, копінг-стратегії педагога поділяються на: конструктивно-перетворюючі, конструктивно-пристроюальні та неконструктивні. До конструктивних стратегій належать активні зміни життєвих ситуацій, а за умови використання неконструктивних суб'єкт залишається пасивним і вважає негативні події нездоланими.

У своїх дослідженнях автор резюмував:

- на початковій стадії педагогічної діяльності перевага не віддається жодній із груп стратегій;
- з часом спостерігається плавний безперервний поділ на окремі позиції та групи стратегій;
- зі збільшенням стажу на домінуючі позиції висуваються конструктивні стратегії, а роль неконструктивних падає;
- до 15-го року діяльності вчитель формує 3–4 основних способи поведінки в конфлікті, де стратегії мають конструктивний характер спрямованості на ситуацію;
- за умови стажу понад 20 років спостерігається практично повне витіснення неконструктивних стратегій з арсеналу стратегій у вчителя;

- пік стереотипності використання конструктивних стратегій досягає 30 років стажу і надалі зміни практично не спостерігаються.

Вивчаючи особливості використання копінг-стратегій педагогів в умовах професійного стресу, В. Байдик дійшла висновку, що з часом частота обрання виборів копінг-стратегій «прийняття відповідальності», «позитивна переоцінка» і «пошук соціальної підтримки» збільшується. Вибір копінг-стратегій вчителів в умовах професійного стресу визначив такі домінанти:

- на початку професійної педагогічної діяльності зі стажем роботи 8–15 років домінує використання «втечі–уникнення»;
- зі стажем 16–30 років переважно обирається «конfrontальний копінг», «дистанціювання», «соціальна підтримка», «планування розв'язання проблеми»;
- після 30 років професійної діяльності вибір межує між «самоконтролем», «прийняттям відповідальності» та «позитивною переоцінкою».

У праці В. Бодрова зазначається, що професійний досвід може впливати на систему оцінки стресу і стратегію його подолання. Активному подоланню стресу сприяють умови праці, підтримка колег та зміст трудових задач, виконання яких вимагає самостійного прийняття рішень і способів їх розв'язання. Вибір способів вирішення подолання стресу активізує механізми подолання стресу.



У роботах зарубіжних психологів ефективним захисним механізмом та стратегією подолання розглядають гумор (R. Martin, N. Lefcourt). Оскільки гумор, по суті, включає невідповідності і множинні інтерпретації, він дає змогу людям змінити погляд на стресову ситуацію, переоцінивши її з нової і менш загрозливої точки зору. Гумористична переоцінка, завдяки якій ситуація стає менш напруженою і більш керованою, знімає фізичне напруження та поліпшує взаємини з колегами і учнями.

Під час проведення емпіричного дослідження Т.В. Артем'єва отримала закономірність, що вчителі зі стажем педагогічної діяльності від 2 до 13 років і вчителі від 14 до 36 років відрізняються стратегіями поведінки в конфліктних ситуаціях та способами подолання труднощів, що виникають у професійній діяльності. Педагогам зі стажем від 2 до 13 років більшою мірою властива така стратегія поведінки, як втеча-унікнення, що свідчить про те, що вони докладають уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані на уникнення проблеми; стресову ситуацію сприймають як загрозу, їхню некомпетентність. Рідко використовують гумор як копінг-стратегії, здатної призупинити виникну напругу в стресовій ситуації. Досвідчені педагоги, застосовуючи такі стратегії поведінки, як позитивна переоцінка і самоконтроль, активно використовують гумор у різних напружених ситуаціях професійної діяльності. Чим частіше вчителі у своїй професійній діяльності використовують гумор у різних життєвих ситуаціях, тим ефективнішим є опанування (копінг) гумором стресових ситуацій [2, с. 6].

Не варто забувати, що на рівень стресового стану педагогів та їхніх навичок долати складні життєві ситуації безпосередньо впливає копінг-стратегія керівника. Продуктивні копінг-стратегії керівника є ресурсом збереження емоційного благополуччя педагогів освітньої організації.

Н. І. Трубникова виокремила 4 групи керівників із типовими стратегіями копінгу: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, група з домінування вибору стратегії уникання (відволікання) і соціальної підтримки. Науковець резюмує, що педагоги матимуть хорошу продуктивність у роботі, адекватне емоційне реагування та не будуть емоційно виснажені, якщо у своїй професійній діяльності керівник освітньої організації в стресових ситуаціях вибирає копінг-поведінку, орієнтовану на концентрацію вирішення завдання, а не на переживання на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. При викори-

стані проблемно-орієнтованої копінг-поведінки керівник вибирає стратегії, які дають змогу знайти найкращий вихід із ситуації, що склалася, а саме проблемний аналіз, співпраця, оптимізм.

Керівник, що використовує копінг-поведінку, емоційно-орієнтовану на вирішення завдань, за якої він може «відіграватися» на підлеглих і залучати їх у свої переживання, тоді у більшості педагогів будуть виявлені ознаки емоційного вигорання, що негативно позначається на виконанні професійної діяльності і міжособистісних відносинах як на роботі, так і поза нею.

Професійна діяльність особистості працівника освіти пов'язана з пошуком, збереженням і адекватним використанням ресурсів, що допомагають йому в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Застосування копінг-ресурсів залежить від рівня емоційного комфорту. Ресурси унеможливлюють активування негативних стресових факторів та впливають на рівень професійної компетенції педагога. Компетенція педагога під впливом стресу буде падати, вчитель від відчуття спустошеності і втоми, що викликане робочими перевантаженнями, нераціонально використовуватиме стратегії та дії для ефективного вирішення стресових ситуацій і подолання психологічних проблем. У свою чергу, це спонукає до використання непродуктивних копінг-стратегій, що включають використання неадаптивних розумових схем, непродуктивних емоційних і поведінкових способів реагування, що впливає на адаптаційний потенціал особистості. Тому в ситуаціях складних життєвих обставин особливу роль відіграють копінг-ресурси. Забезпечуючи належний рівень стресостійкості в умовах професійного стресу, вони представляють характер і засоби подолання стресових ситуацій – стратегії і моделі доляючої поведінки або копінг-стратегії [9, с. 143].

Зважаючи на вищесказане, наявність знань і досвіду дає змогу використовувати відповідні стратегії та дії для ефективного вирішення стресових ситуацій, що формують копінг-компетентність (англ. coping - справлятися, competere – відповідати) фахівця, яка є одним із найефективніших засобів боротьби з професійною деформацією.

Ефективність подолання професійних деформацій безпосередньо залежить від стратегії поведінки вчителя в ситуації професійного стресу. Механізми реагування особистості до стресових та інших життєвих ситуацій надзвичайно різноманітні – від активних, гнучких і конструктивних копінг-стра-



тегій до пасивних, ригідних і дезадаптивних механізмів психологічного захисту.

У сучасній науковій літературі є ряд досліджень, присвячених специфіці професійних деформацій педагогів, які працюють із дітьми. Так, І.М. Лисенко вважає, що до ознак професійних деформацій педагога належать: втрата відчуття своєї діяльності як благородної місії; схильність до знеособлення (дитина розглядається як об'єкт впливу, без орієнтації на особистісні особливості людини); пересічний підхід до роботи з клієнтами, коли надання допомоги дітям ставиться на потік і зникає індивідуальна відповідальність за кожного; де-гуманізація взаємин, дефіцит милосердя; порушення етичних норм (розголошення інформації про проблеми клієнта, грубість, бюрократизм, хабарництво) (Н.Н. Блохін, В.В. Вересаєв).

Проте після аналізу перелік наукових досліджень у сфері педагогічної діяльності також важливим припущенням у виборі копінг-поведінки є закладена біологічна природа вчителя, в якій є два компоненти: слабкість перед проблемною ситуацією та емоційна теплота до дитини. Незважаючи на те, що педагоги можуть працювати в різних країнах, важливою ознакою є емоційна орієнтованість вчителя до дітей. Сприймання емоційного спілкування з дітьми та вміння педагога зберігати і підвищувати рівень стресостійкості є важливим фактором діяльності педагога, що пом'якшує негативний вплив робочих стресів.

Перебуваючи постійно в колі емоційної напруги, педагоги повинні мати високий рівень інтелектуалізації та темпераменту. Російська дослідниця С. Котова, вивчаючи індивідуальні характеристики педагога, що впливають на його копінг-стратегії, виділила таке:

- копінг педагогів не залежить від регіону проживання;
- механізми психологічного захисту пов'язані з темпераментом: чим вища динамічність, тим менша вірогідність регресії і більша вірогідність інтелектуалізації.
- існує взаємозв'язок копінг-стратегій із темпераментними характеристиками особистості (проблемно-орієнтований копінг корелюється з динамічністю, а емоційно-орієнтований з емоційною реактивністю);
- механізми психологічного захисту в людей із різним типом копінгу різні: у разі емоційно-орієнтованого спостерігається регресія, проблемно-орієнтованого – інтелектуалізація.

Висновки з проведеного дослідження. Дослідження копінг-поведінки прово-

дяться в різних напрямах, та нині не існує конструктивної моделі і єдиного механізму вимірювання, які формували б ефективну копінг-поведінку педагога.

Удосконалення особистісного розвитку та вміння опановувати професійний стрес педагога не можливе без поглибленого науково-психологічного опрацювання копінг-поведінки. Це, в свою чергу, дасть змогу легко виходити з суперечливих негативних ситуацій, швидко опановувати стрес-фактори, професійно адаптуватися до складних ситуацій та володіти здатністю до конструктивного міжособистісного спілкування.

Важливість обґрунтування копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічного працівника є необхідним для особистісно-професійних якостей педагога, які формують основні механізми самоконтролю та самореалізації. Успішність чи неуспішність цих якостей залежить від конструктивної або неконструктивної копінг-поведінки.

Аналіз впливу стресу на діяльності педагога свідчить, що професійні стреси педагогів за відсутності знань та досвіду ефективного використання копінгу породжують психологічні проблеми та професійні деформації. Тому копінг-поведінка педагога в освітньому процесі є одним із ключових критеріїв у професійній діяльності та становленні вчителя як професіонала.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинги: анализ взаимоотношений. СПб.: Речь, 2007. 158 с.
2. Артемьева Т.В. О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях. Казанский педагогический журнал. 2011. № 4. С. 118–123.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Сударыня, 1999. 28 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 225 с.
5. Волкова Н.В. Copingstrategies как условие формирования идентичности. Мир психологии. 2004. № 2. С. 119–124.
6. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / под ред. Л. Леви. Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. М., 1970. 178 с.
7. Родина Н.В. К проблеме соотношения понятий «копинг-стратегии» и «защитные механизмы». Психодинамический поход. «Тенденції розвитку психології в Україні: історія та сучасність»: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: Либідь, 2006. С. 98–104.
8. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: Монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.