

КАТКОВА Т.А.,

магістр психології, ст. викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

ЗАХИСТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ ЗАСОБОМ ФОРМУВАННЯ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Збереження психічного та психологічного здоров'я вчителів є важливим завданням сьогодення. Соціально-економічні перетворення в нашій країні актуалізували проблему збереження психічного та психологічного здоров'я сучасного вчителя. Це поставило перед закладами освіти завдання створення таких умов розвитку особистості вчителя, які б сприяли утвердженню здорового способу життя особистості.

Метою нашого дослідження є теоретичне обґрунтування копінг-стратегій як ефективного психопрофілактичного засобу, спрямованого на захист психічного здоров'я педагогів.

Проблеми збереження здоров'я і здорового способу життя вчителів та умови їх оптимізації стають сьогодні проблемами не тільки соціально-медицині, а й психологічними. Доцільно підкреслити, що професія педагога насичена багатьма стресогенами. Серед найбільш поширених можна вирізнити такі як фрустрованість, підвищена тривожність, роздратованість, невпевненість в собі тощо. Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї, педагогічних колективах.

Найважливішими характеристиками праці вчителя є наявність широкого кола обов'язків, напруженість, підвищена відповідальність, що обумовлює її стресогенність. Вчитель, який перебуває у постійному стресовому стані, не може виконувати повноцінно свої обов'язки. 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.

«Батьком» психології здоров'я вважають видатного американського психолога Д. Матараццо, а «батьківщиною» – Сполучені Штати Америки. Проблема копінгу активно досліджується в сучасній психології. Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін. 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 у межах загальної та

педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів в складних умовах їх професійної діяльності (І.В. Сергеева, О.С. Третьак) та її формування у майбутніх вчителів (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. Вперше цей термін з'явився в працях Л. Мерфі, який використав його, досліджуючи способи подолання дітьми вимог внаслідок кризи розвитку. Вчений зазначав, що копінг як процес включає певні зусилля, які не можуть бути віднесені до автоматизованих адаптаційних механізмів, як, наприклад, рефлексів. 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.

Ф.Є. Василюк стверджував, що різні критичні ситуації (стрес, фрустрація, конфлікт та криза) відзначаються як «ситуації неможливості», в яких особистість «стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо)». 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: задоволення «тут-і-тепер»; реалізація мотиву (задоволення потреби); впорядкування внутрішнього світу; само актуалізація. С.В. Малазонія 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.

Головною функцією копіngu 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. 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. 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 відіграє важливу роль. Педагог є значущою фігурою навчально-виховного процесу, психологічне та фізичне благополуччя якого має первинне значення. Професійно-особистісні зміни психологічні установки та стереотипи, які виникають в процесі діяльності, знижують якість викладання, невротизують учнів, заважають проявленню професійно значущих якостей особистості вчителя та інших учасників педагогічного процесу. 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.

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.