МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИІ НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний торговельно-економічний університет

Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЕКТ)

на тему:

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ»

Студентка 2м курсу, 2 групи, спеціальності 053 «Психологія» Спеціалізації «Психологія	_____	Халімовська Яна Богданівна
Науковий керівник кандидат психол. наук, доцент	_____	Войтенко Олена Василівна
Гарант освітньої програми кандидат психол. наук	_____	Скрипкін Олег Григорович

Київ 2021

ПЛАН

ВСТУП……..……..……..3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ……6

1.1. Зміст поняття копінг-поведінки в сучасній психології……..6

1.2. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагогічних працівників…….……21

Висновки до розділу І…….29

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ…….…31

2.1. Організація і методи дослідження копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників……..……31

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників…….……38

Висновки до розділу ІІ……...……...…52

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ…….……...…54

3.1. Програма корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників……...……54

3.2. Оцінка ефективності програми корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників……..……..……60

Висновки до розділу ІІІ……..…64

ВИСНОВКИ…….……66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...69

ДОДАТКИ……75

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Умови сучасного життя висувають все більш високі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі. Дослідження копінг-поведінки, як істотної складової адаптивної соціальної поведінки, є актуальним у зв'язку з соціальною нестабільністю, наявністю суперечливих, зокрема, негативних тенденцій розвитку суспільства.

За останні 20 років в науковій психологічній і медичній літературі з'явилася величезна кількість зарубіжних і вітчизняних досліджень, присвячених вивченню механізмів психологічної адаптації, зокрема, копінг-поведінки і психологічного захисту особистості. Активно ведуться дослідження з визначення найбільш важливих копінг-ресурсів особистості та їх ролі у формуванні успішної поведінки опанування стресом.

Дослідженню копінг-стратегій присвячені роботи багатьох вчених, зокрема, Р. Лазаруса [67], С. Фолькман [66], Дж. Паркера, Р. Грановської [14], Б. Карвасарського [19], Н. Ендлера, С. Нартової-Бочавер [35], Л. Анциферової [3], Л. Дементія [15] та ін. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що в науковій літературі існує кілька напрямів дослідження феномена подолання. З точки зору стресу та саморегуляції поведінки даний феномен розглядали В. Бодров, В. Євдокимов, І. Єсауленко та ін. [23].

Отже, на сьогоднішній день недостатньо вивчені психологічні особливості копінг-стратегій в професійній діяльності педагогічних працівників. Цим зумовлений вибір теми нашої роботи **«Психологічні особливості копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників».**

Мета – визначити психологічні особливості та запропонувати програму корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

Об’єкт дослідження – копінг-поведінка в професійній діяльності педагогічних працівників.

Предмет дослідження – психологічні особливості копінг-поведінки педагогічних працівників.

Для реалізації даної мети нам було поставлено наступні **завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з психології визначити зміст поняття копінг-поведінки в сучасній психології та копінг-поведінка в професійній діяльності педагогічних працівників.

2. Емпірично дослідити психологічні особливості копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

3. Запропонувати та апробувати програму корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

4. Здійснити аналіз отриманих результатів та сформулювати висновки.

Методи дослідження: теоретичні – порівняння, аналіз, синтез, абстрагування й узагальнення даних з теми дослідження на основі вивчення психологічної та педагогічної літератури і наукових джерел; емпіричні – методика Л.Лазаруса «Копінг-тест» – для встановлення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій; методика «Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхан – для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості та 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттела (16PF) – для вивчення індивідуально-психологічних особливостей рис особистості; статистичні – методи математичної статистичної обробки кількісних показників (застосована програма SPSS – 17,0 та методи якісної інтерпретації результатів дослідження.

Теоретичною основою дослідження виступили праці, де розглядається когнітивна теорія стрету та копінгу (Р. Лазарус, С. Фолкман, Р. Лаунієр, А. Оптон, Х. Едвард, М. Перрес, А. Каннер, Л. Мерфі, А. Бандура, Г. Сельє та ін.), результати дослідження копінг-поведінки (Н. Сирота, В. Ялтонський, С. Істомін, С. Лігер, Н. Михайлова, Л. Таукенова); структурна теорія емоцій та захисних механізмів (Р. Плутчик, Х. Келлерман, Х. Конте), теорія соціального інтелекту (Г. Оллпорт, Дж. Гілфорд, М. О'Саллівен, Е. Торндайк) та теорія

множинних інтелектів (Р. Стернберг, Х. Гарднер, Д. Големам, Г. Айзенк).

Емпіричною базою нашого дослідження визначено Слов'янську гімназію. Вибірку склали 57 педагогічних працівників гімназії.

Апробація роботи проходила підчас заслуховування на засіданні кафедри психології та за матеріалами роботи опубліковано статтю «Психологічні особливості копінг-поведінки у професійній діяльності педагогічних працівників» у «Збірнику наукових статей студентів 2021».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Магістерську роботу виконано у межах планування випускних кваліфікаційних робіт ФЕМП КНТЕУ № 865 від 16.03.2021р.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, 10 таблиць, 12 рисунків, списку використаної літератури, який налічує 68 джерел та шість додатків. Основний зміст роботи викладений на 65 сторінках. Загальний обсяг роботи складає 93 сторінки.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

1.1. Зміст поняття копінг-поведінки в сучасній психології

Аналіз наукового доробку вчених засвідчив, що копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен, М. Водсворт, Н. Хан), сукупності її особистісних рис (К. Шефер, Р. Ґорзух) або в процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р. Лазарус [68], С. Фолькман [66], Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер, Р. Ґорзух). У психологічній літературі здебільшого аналізують проблемно- та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, хоча не лише вони мають значення у доланні труднощів.

Здатність долати труднощі означено в психологічній літературі терміном «копінг» (від англійського слова «соре» – перебороти, впоратися, подолати) [30].

Уперше термін «копінг-стратегія» запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку [49]. Пізніше Р. Лазарус у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» застосував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долання стресу і виходу з нього.

Тривалий час у психології панувала думка, що людина вдається до копінгу лише тоді, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує [23].

У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних

умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо).

Особливо активно проблему копінгу почали досліджувати у 80-х рр. XX ст. У центрі уваги дослідників – з'ясування суті цього феномену (Р. Лазарус [67], С. Фолькман [66], Н. Ендлер [23], Дж. Паркер [35]), виокремлення його різновидів (Р. Лазарус [68], С. Фолькман [44]), виявлення взаємозв'язку з іншими феноменами, зокрема нейротизмом (Н. Болґер [23], А. Цукерман [19]) і локус-контролем (С. Рош [43], Б. Вайнер [17]) тощо.

Попри спроби поєднати поняття «копінг» і «захисні механізми», П. Крамер [36], Б. Компас [47], Дж. Конор-Сміт [31], Г. Зальтсман [14], А. Томсен і М. Водсворт [23] розрізняють їх за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, а також за локалізацією загрози. На думку дослідників, копінг – усвідомлена й цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня (наприклад, хвороба, катастрофа). Для цього особа у довільний спосіб вибирає, як долатиме життєві труднощі. Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронею психологічного захисту [32].

На відміну від копінгу, захисні механізми, пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше зазнають свідомого регулювання, а мета, задля якої їх застосовують, чітко не окреслена. Також психологічний захист менш конструктивний, оскільки зазвичай передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження комфортного душевного стану.

Поняття «coping» походить від англійського дієслова «to cope» (долати; витримати, опанувати). В українській психологічній літературі його переклад досі не має одностайно прийнятої форми, і в публікаціях ми знаходимо такі різновиди: «опановуюча поведінка» (або «опанування»); «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання»); та просто англомовне запозичення «копінг-поведінка» [49].

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Цей механізм захисту – суто автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів. Таке трактування копінгу, переконані Н. Ендлер [23], Дж. Паркер і П. Крамер [36], призвело до чималих методологічних труднощів, пов'язаних з тим, що у 60-х роках XX ст. дослідники почали називати деякі адаптивні захисні механізми терміном «копінг-механізми».

Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозливу для неї ситуацію. На думку К. Шефера та Р. Ґорзуха [23], особа надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні. Диспозиційний підхід не набув значної кількості прихильників, через своє досить вузьке розуміння копінгу.

Найпопулярніший у трактуванні копінгу нині – трансакційний підхід, що його розробили Р. Лазарус і С. Фолькман [66-68]. Учені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем. Згідно з трансакційним підходом, атрибутивні елементи копінгу такі: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, безпосередньо процес долання труднощів, а також сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту (рис.1.1.).

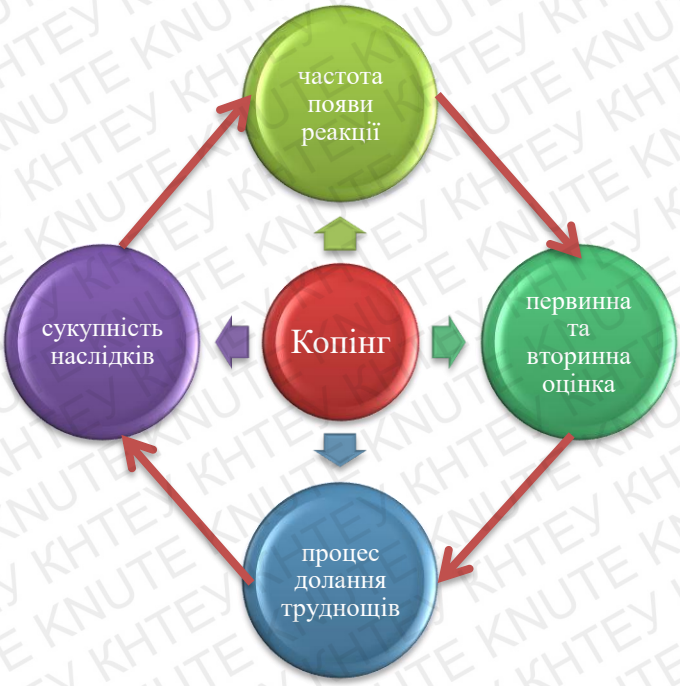


Рисунок 1.1. Елементи копінгу за Р. Лазарусом і С. Фолькманом

Виділяються два види когнітивної активності – первинна і вторинна оцінка [67]. Первинна оцінка дозволяє людині вирішити, чи є дана ситуація загрозливою чи її можна віднести до ситуації зміни, яка не містить в собі загрози його благополуччю. Вона дозволяє оцінити силу стресової дії, зіставити можливість шкоди, що завдається нею, з індивідуальними можливостями. У процесі первинної оцінки особа трактує виниклу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування для неї. Якщо сприймає, що через ситуацію зазнала втрати, то розцінює її як шкідливу для себе. Вважаючи ситуацію загрозливою, думає, що вона спричинить якісь труднощі. Якщо ставиться до ситуації як до випробування, то вбачає в ній поштовх до подальшого особистісного зростання і розвитку.

Вторинна оцінка доповнює первинну. Вона визначає, якими методами можна вплинути на негативну подію та її результат, тобто процес вибору механізмів і ресурсів подолання стресу. З її допомогою людина вирішує, що вона може зробити в даній ситуації. Під час вторинної оцінки людина обмірковує, якими ресурсами (фізичними, психічними, соціальними) вона

володіє, щоб розв'язати проблему. Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують сюди також «ситуаційну оцінку контролю», за якої особа обмірковує, наскільки може вплинути на перебіг події [49].

За когнітивною оцінкою ситуації слідує вироблення механізмів подолання стресу. Якщо у тварин поведінкова відповідь на несприятливі дії середовища виявляється переважно уникненням, відходом від загрозливої ситуації, агресією, то у людини при подоланні стресу включаються когнітивні розумові процеси прийняття адаптаційного рішення. А. Незу [55], Т. Дзурілла [60], М. Голдфрід [7] першими описали процес вирішення соціальних проблем або копінг-процес. Це стало теоретично важливим моментом у вивченні формування активної поведінки подолання – стратегій вирішення проблем. Активне вирішення проблем є когнітивно-поведінковим процесом, в результаті якого формується загальна соціальна компетентність особистості [54, С. 111-114].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолькман [66-68], копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини [66-68].

У зв'язку з тим, що емоційна сфера відіграє вагому роль у розв'язанні проблем, постає питання про співвідношення таких понять, як «копінг» та «емоційне регулювання». Б. Спілка та Р. Худ висловлюють думку, що копінг, на відміну від емоційного регулювання, передбачає контроль не лише за емоціями, а й за поведінкою. Також копінг враховує реакцію людини на конкретну подію [32].

В останні десятиріччя популярним є так званий «ресурсний» підхід до проблеми поведінки подолання, в якому акцентовано на розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. До ресурсів зазвичай зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні

здібності, навички й уміння людини. За теорією збереження ресурсів Хобфола, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями). М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків [13, с.191]. Часто представники «ресурсного» підходу, щоб пояснити, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання, використовують конструкт «життєстійкість».

Узагальнюючи описані трактування копінгу, що їх запропоновано в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, під поняттям «копінг» розуміють когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [13].

Найбільш поширеними на сьогодні визначеннями копінгу є такі:

– копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини (Р. Лазарус, С. Фолькман);

– копінг – пізнавальна та поведінкова активність, спрямована на знешкодження складних ситуацій (Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер, Р. Ґорзух);

– копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності (Й. Тереляк);

– опановуюча поведінка – це цілеспрямована соціальна поведінка, що дозволяє суб'єкту розв'язати складну життєву ситуацію (чи стрес) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації через усвідомлювані стратегії дій (Т.Л. Крюкова) [27].

Узагальнюючи описані трактування, ми розуміємо копінг як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям

Сучасні дослідження копінгу є досить розрізненими, тому дослідники не прийшли до єдиної класифікації копінг-стратегій. Типи копінг-стратегій у

складних життєвих ситуаціях і види особистісних копінг-ресурсів представлено в роботах Р. Грановської [14], Л. Дементія [15], Є. Куфтяк, С. Нартової-Бочавер, І. Нікольської та ін. [35].

Найпопулярніша сьогодні – класифікація копінг-стратегій Р. Лазаруса й С. Фолькман. Спочатку вони підрозділяли все різноманіття копінг-стратегій, які використовує індивідуум, на дві категорії: дії (зусилля), спрямовані на себе, і дії (зусилля), спрямовані на навколишнє середовище [66; 68].

Група стратегій, спрямованих на себе, складається переважно з когнітивних і інтрапсихічних способів опанування: пошук інформації, придушення інформації, переоцінка, пом'якшення, самозвинувачення, звинувачення інших. Друга група стратегій являє собою інструментальні спроби опанування, спрямовані на навколишнє середовище: стратегії опанування в умовах, що створюють загрозу психологічному благополуччю особистості і неоднозначних ситуаціях (активний, інструментальний вплив на стресор, поведінка ухилення, пасивна поведінка); стратегії опанування в ситуаціях втрати або невдачі (дії, спрямовані на запобігання втрати або відмови (невдачі), дії, спрямовані на переорієнтацію зі значущих об'єктів, пошук джерел еквівалентної заміни (замісника), пасивна поведінка).

Пізніше, Р.Лазарус [67] та С. Фолкман [66] класифікують стратегії опанування вже у відповідності з виділеними ними двома основними функціями копінгу:

1) копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю і середовищем (problem focused);

2) копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом (emotion focused). Необхідність обліку обох функцій автори обґрунтовують наявністю емоційного, когнітивного і поведінкового компонентів переживання стресу, які утворюють різноманітні комбінації [17, с.27].

При цьому С. Фолкман виділяє активну і пасивну копінг-поведінку. Поведінка, спрямована на усунення чи уникнення загрози (боротьба або

відступ), призначена для зміни стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем, автор називає активною копінг-поведінкою. Інтрапсихічні форми подолання стресу належать до захисних механізмів, що призначені для зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться ситуація, і розглядаються як пасивна копінг-поведінка.

С. Фолкман та Р. Лазарус [68] визначили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій: планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, уникнення. Вони розробили спеціальний опитувальник вимірювання способів впорається поведінки [17, с. 27].

Також питанням діагностики опанувальної поведінки (копінг-поведінки) присвячені роботи С. Гончарова, О. Гришина, О. Кружкової, Л. Вассермана [5], М. Новожилової, Н. Фетіскіна та ін. [23].

Р. Мосс та Дж. Шеффер виділяють три різновиди копінг-стратегій: сфокусована на оцінці (встановлення для себе значення ситуації); сфокусована на проблемі (ухвалення рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу); сфокусована на емоціях (управління почуттями і підтримка емоційної рівноваги).

Аналогічну класифікацію, яка включає наступні стратегії: стратегія зміни способу бачення проблеми, стратегія вирішення проблеми, і стратегія управління емоційним дистресом, пропонують Л. Перлин і С. Шулер [52]. І. Нікольська і Р. Грановська [14] виділяють рівні копінг-стратегій: поведінка, емоційне опрацювання стресу і пізнання [46, с. 22-27].

За класифікацією Дж. Амірхана [64] виділені три групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки і уникнення. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати все наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій

людина для вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих. Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю, відмовитися від вирішення проблем [25, с. 137-144].

Особливості копінг-стратегій розглянуті в роботах І. Ветрової [7], Н. Дмітрієва, О. Сігаєва, О. Прихидько [43], О. Журавльова, К. Корнєва [23], Г. Коритова, Т. Крюкової [26], Ю. Мураткіної, Р. Набіулліної, І. Рябченко та ін. [32].

Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов'язаний із типологічними та особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання [13].

Аналіз співвідношення копінгу та психологічних захистів можна знайти в роботах О. Варшаловської, Б. Карвасарського, А. Лібіна та ін. [19; 31; 35].

Головне призначення психологічного захисту – це усунення психологічного дискомфорту, а не реальне вирішення ситуації. У цьому сенсі захист діє лише в межах актуальної ситуації. Результатом роботи захисних механізмів є несвідоме викривлення, підміна або фальсифікація реальності з якою має справу людина. Для позначення свідомих зусиль особистості, що мають місце в ситуації психологічної загрози, використовують поняття копінг-поведінка, або усвідомлені стратегії подолання стресу.

Ідея «продуктивних» і «непродуктивних» копінгів отримала свій розвиток в ході емпіричних досліджень в рамках трансактної моделі стресу, засвідчила, що проблемно-орієнтовані копінг-стратегії позитивно корелюють з адаптацією і здоров'ям і негативно – з рівнем пережитого стресу. Вважалося, що емоційно-орієнтовані, навпаки, грають негативну роль і підсилюють стрес, оскільки не вирішують саму ситуацію. Згодом були отримані дані про те, що такий зв'язок неоднозначний [26; 46].

Дослідження показують, що негативні наслідки зіткнення з важкими життєвими ситуаціями можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями їх

подолання (опанування). Багатообіцяючими є дослідження різноманітності копінг-стратегій і гнучкості їх застосування. Отримані дані дозволяють розглядати копінг-стратегії в структурі саморегуляції як фактор забезпечення щонайменше деяких її важливих етапів. Копінг-стратегії є своєрідним медіатором, через який глибинні психологічні конструкти забезпечують саморегуляцію поведінки в стресовій ситуації [46].

У понятті копінгу традиційно розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку долання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї особи спосіб виходу з труднощів. Аналіз досліджень проблеми копінгу, показав, що психологи чимало уваги надають класифікації різновидів копінг-стратегій.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об’єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації.

За Р. Лазарусом структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресової ситуації, далі – когнітивна оцінка, вироблення стратегії подолання та оцінка результату дій (рис.1.2) [68].

Рисунок 1.2. Структура копінг-процесу за Р. Лазарусом

Ці автори виділяють п'ять основних завдань копінгу як особливої адаптивної поведінки:

1) мінімізація негативного впливу обставин і підвищення можливостей відновлення активності;

2) терпіння, пристосування, регулювання або перетворення життєвих ситуацій;

3) підтримка позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;

4) підтримка емоційної рівноваги;

5) сприяння встановленню та збереженню достатньо тісних взаємозв'язків з іншими людьми (1984).

Часто важкі наслідки стресу виступають результатом розузгодженості між реальною складністю неприємної події та суб'єктивною оцінкою її значимості.

На обрання тієї чи іншої стратегії подолання впливають копінг-ресурси, які сприяють збереженню психічної стійкості особистості у ситуаціях, що

спричиняють стрес, і є чинниками стратегій долаючої поведінки. Копінг-ресурси охоплюють об’єкти (цілі), стани, особистісні та енергетичні характеристики, котрі або самі по собі необхідні для виживання або слугують (прямо/непрямо) засобами досягнення особистісно значущої мети.

Поняття «ресурси» використовується в різних дослідженнях, пов'язаних з вивченням психічної реальності. В останні роки широкого розповсюдження в психології набув ресурсний підхід, що зародився в межах гуманістичного напрямку. Зміст ресурсного підходу полягає в тому, що ефективне збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerce of resources). В межах даного підходу, широко використовується термін «ключовий ресурс» – головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів. Прихильники ресурсного підходу розглядають широкий спектр ресурсів від середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціуму) до особистісних (навички та здібності індивіда).

Копінг-ресурси розглядаються Ф. Василюком, як відносно стійкі характеристики людей та стресу, що сприяють розвитку способів його подолання [5].

Для подолання стресу особистість використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів) [48]. Тому копінг-поведінку розглядають як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів (див. рис.1.3.).

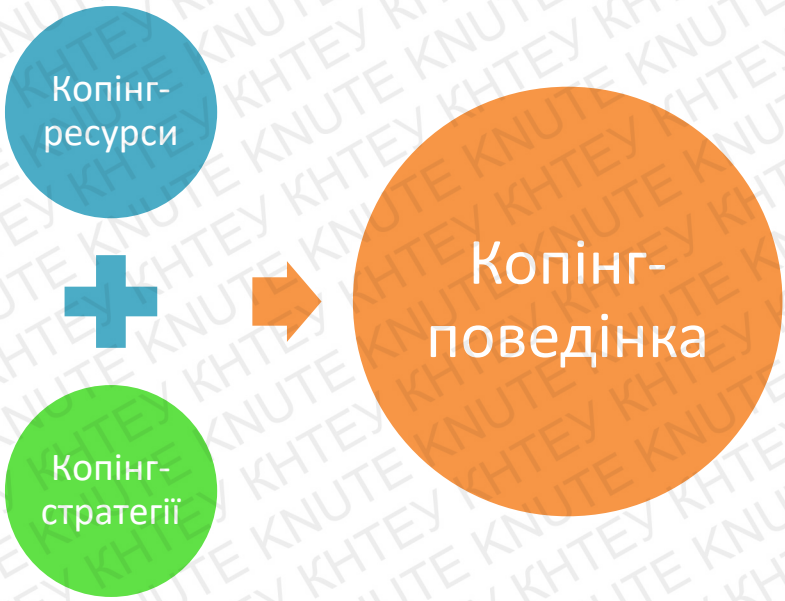


Рисунок 1.3. Структура копінг-поведінки

Під копінг-ресурсами у психології розуміють ті структури особистості, які забезпечують прояви копінг-поведінки.

Оцінка того, що відбувається, грає важливу роль у процесі еволюції людини, від неї залежить інтенсивність і характер емоцій, які відчуває людина, зустрічаючись з проблемами. Д. Галахер висунув гіпотезу, що оцінка події залежить від об'єму наявних у особистості ресурсів, які дозволяють справитися з цією подією. Якщо індивід оцінює ресурси як недостатні, неадекватні, то подія сприймається як загроза. Зазвичай стійкі до стресу люди адекватно оцінюють свої ресурси і сприймають стресогенні події як зміни [54].

Автори виділили п'ять компонентів копінг-процесу.

1. Орієнтація в проблемі, підключення когнітивного і мотиваційного компонентів для загального ознайомлення.

2. Визначення і формулювання проблеми, її опис у конкретних термінах і ідентифікація специфічних цілей.

3. Генерація альтернатив, розробка численних можливих варіантів рішення проблеми.

4. Вибір оптимального варіанту рішення проблеми.

5. Виконання рішення з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

До копінг-ресурсів, що допомагають справитися із стресогенними ситуаціями відносяться:

– ресурси особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості);

– ресурси соціального середовища (оточення, в якому живе людина, а також її уміння находити, приймати і подавати соціальну підтримку).

Чимало дослідників класифікують копінг-стратегії залежно від типів психічних процесів, на яких базуються ті чи інші стратегії (Р. Грановська, І. Нікольська та ін.):

– когнітивні (пов'язані з пізнавальними процесами, що задіяні в ухваленні рішень, розв'язуванні проблеми);

– емоційні (пов'язані з емоційним саморегулюванням у процесі подолання стресу);

– поведінкові (створення системи дій для подолання труднощів).

Інколи пропонують простий дихотомічний поділ копінг-стратегій, на основі їх ефективності, на два класи:

– ефективні (продуктивні, результативні, функціональні, які дають змогу розв'язати проблему, подолати труднощі з найменшими затратами ресурсів тощо);

– неефективні, з прямо протилежними характеристиками.

Суть стратегії пристосування в тому, що особа з якихось міркувань (не має ресурсів, не хоче конфронтації, має відповідні почуття, хоче заручитися підтримкою на майбутнє) орієнтується лише на інтереси іншої сторони, а своїх інтересів не обстоює.

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження засвідчив, що долаюча поведінка, або копінг-поведінка, розглядається у сучасній психології як індивідуальний спосіб «взаємодії» людини з ситуацією, відповідно до її життєвої значущості для неї, психологічних можливостей людини щодо її подолання та логіки реалізації цього процесу. Це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних вимог ситуації, які постійно змінюються й оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання [35].

Проведений нами аналіз психологічної літератури засвідчив, що серед чинників копінг-стратегій важливе місце займають психологічні характеристики особистості, які виступають особистісними чинниками означених стратегій. Ю. Волянюк називає серед них: активну мотивацію, ставлення до складної життєвої ситуації як до можливості набуття досвіду та джерела особистісного зростання, силу «Я-концепції», самоповагу, самооцінку, активну життєву настанову, відповідальність, позитивність та раціональність мислення, емоційно-вольові якості, фізичні ресурси (стан здоров'я) [9].

у складній життєвій ситуації здійснюють вплив статево-рольові стереотипи. Так, К. Муздибаєв та С. Нартова-Бочавер наголошують, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні до емоційної реакції на проблему, а чоловіки (і маскулінні жінки) обирають «інструментальні» методи шляхом перевтілення зовнішньої ситуації [35].

Є. П. Ільїн розмежовує гендерні особливості використання копінг-стратегій за чинниками соціальної агресії, потребами в калоріях і способах їх витрат, потребі в тілесній прив'язаності, в емоційній розрядці та соціальній підтримці.

Важливим чинником подолання виступає Я-концепція, яка передбачає усвідомлення людиною змісту власної індивідуальності, власних меж та меж оточуючих, здатності оцінити власні схильності й прийняті перед собою та іншими зобов'язання. Суб'єкт зі сформованою Я-концепцією усвідомлює

різницю в проявах власного життя, відмежовуючи його від життя інших, розуміє його реалістичність, що дозволяє йому активно та адекватно реагувати на вимоги ситуації за допомогою копінг-стратегії, а не занурюватися у фантомні світи захисних механізмів [32].

Отже, провівши аналіз досліджень, можемо зробити висновок про те, що копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби опанувати зовнішні та/чи внутрішні вимоги, що сприймаються як напруга. Різноманітність копінг-стратегій, які класифіковані за різними ознаками, є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я і успішності діяльності.

1.2. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагогічних працівників

Педагогічна професія відноситься до професій типу «людина-людина». Суттєвою особливістю, яка відрізняє працю сучасного педагога від численної армії працівників професійної сфери «людина-людина» є те, що, він пов'язаний з однією з найбільш, мабуть, найтяжчих сфер духовного виробництва - сферою виробництва особистості.

Педагоги, як специфічна професійна і соціокультурна група, знаходяться в ситуації постійного ціннісного конфлікту. Це є однією з основних причин проблем життєдіяльності, а також проблем в галузі фізичного, психічного та психологічного здоров'я педагогів (О.Б. Дудко, Г.В. Гуровець, Е.В. Голубєва, О.А. Денисова, Л.Ф. Сербіна, І.А. Філатова, Т.В. Форманюк, Н.К. Харченко та ін.) [11].

Прояви емоційної нестабільності, яка становить небезпеку для психічного здоров'я людини, особливо характерні для педагогів. Виникають ці прояви внаслідок ряду причин, в певних умовах і «важких» ситуаціях. Разом з тим, очевидним є і той факт, що однаково несприятливі умови і життєві ситуації, які здійснюють фатальний вплив на одних людей, можуть мати незначний ефект або зовсім не помічатися іншими.

Цілком очевидно, що проблема копінг-поведінки є вельми актуальною для тих соціально-демографічних груп населення, чия професійна діяльність проходить в умовах підвищених соціально-психологічних вимог. Найчастіше в таких умовах здійснюється діяльність представників соціономічних (за А.Н. Леонтьєвим) професій, де предметом праці є взаємодія людей. До їх числа, безумовно, відносяться так звані «допомагаючі» професії, специфіка яких пов'язана з розумовим і психоемоційними перенапруженням і вимагає від працівників великих резервів самовладання і саморегуляції.

«Допомагаючі» професії відносяться до професій типу «людина - людина», які, згідно з Є.О. Климовим [32], визначаються досить великим переліком індивідуально типізованих властивостей і характеристик. Серед них поряд з професійною компетентністю і комунікативно-пізнавальною активністю істотними для професійної придатності (схильності) виступають висока ступінь саморегуляції і вміння вирішувати нестандартні ситуації в умовах психоемоційного стресу і підвищених соціопсихологічних вимог [4].

Педагогічні працівники представляють одну з найбільш масових «допомагаючих» професій в системі «людина - людина», пов'язану з численними повсякденними стресогенними ситуаціями. Крім цього, професійна діяльність педагога часто виступає як багатофункціональна діяльність в системі «людина - оператор», оскільки пов'язана з необхідністю одночасного виконання певного числа різних функцій і дій при неоптимальних для роботи зовнішніх умовах.

Так, педагогам, викладачам, вихователям потрібно методично, дидактично, лексично та аргументовано подавати навчальний матеріал протягом строго регламентованого тимчасового інтервалу у великих за чисельністю групах учнів, що розглядається низкою авторів як аналог поліфункціональної операторської діяльності з великим числом об'єктів уваги. На думку Л.І. Вассермана [6], педагогічна спільнота може виступати як адекватна репрезентативна популяційна модель напруженої психоемоційної та інтелектуальної професійної діяльності в соціально-економічних умовах,

які перешкоджають реалізації актуальних життєвих потреб, провокуючи порушення психічної адаптації [6].

Педагогічна діяльність складна і багатокомпонентна. Праця вчителя вимагає високої кваліфікації, пов'язаної з необхідністю відповідати високому рівню соціальних очікувань оточуючих, постійно оволодівати новими знаннями, з високим ступенем відповідальності за результати роботи, але при цьому педагоги постійно зустрічаються з безліччю конфліктних ситуацій протягом робочого дня. На ефективність даного виду діяльності впливає необхідність постійної та інтенсивної міжособистісної взаємодії. В цілому педагогічну діяльність варто відносити до категорії напруженої праці як за критеріями розумової діяльності, режиму праці та соціально-гігієнічних умов, так і за критерієм роботи з інформацією. Крім того, в ході проведених в країні соціально-економічних перетворень, ця професійна група виявилася однією з найбільш соціально незахищених. Остання обставина призводить до зменшення соціального престижу професії, до вимушеної наднормативної роботи всіх категорій освітян на шкоду своєму здоров'ю і сім'ї.

Професійна діяльність педагога - один з найбільш напружених видів соціальної діяльності. Тому, все більша увага приділяється стратегіям поведінки в конфліктних, стресових, тривожних ситуаціях. Особливої актуальності набувають питання, пов'язані з функціонуванням, адаптацією і виробленням особистістю педагога ефективних стратегій подолання ситуацій, пов'язаних з невизначеністю, різними стресовими ситуаціями, які залежать від життєвої позиції, активності особистості, від потреб в самореалізації своїх потенціалів і здібностей.

Одним з основних шляхів формування професійної поведінки педагога є цілеспрямоване формування спеціальної компетентності, що інтегрує особливості професійної копінг-поведінки і представляє собою сукупність компетенцій. Ця компетентність дозволяє особистості в повній мірі розвивати, формувати і використовувати продуктивний арсенал копінг-поведінки.

Компетентність - досвід в тій чи іншій області, компетенція – це комплекс особистісних характеристик, необхідний для функціонування в суспільстві [46, с. 8]. Перспективним виступає «ресурсний» сенс категорії компетентність, що означає здатність суб'єкта до мобілізації і самоорганізації своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів для досягнення певної мети.

В освітній практиці поняття компетентності виступає в якості центрального, свого роду «вузлового» поняття, оскільки воно, по-перше, об'єднує в собі інтелектуальну і «навичкову» складову освіти; по-друге, в понятті компетентності закладена ідеологія інтерпретації змісту освіти, який формується «від результату» («стандарт на виході»).

Компетентність визначається як поєднання шести її складових:

- концептуальної - розуміння теоретичних основ професійної діяльності;
- інструментальної - володіння базовими професійними вміннями;
- інтегративної - здатність поєднувати теорію і практику при вирішенні професійних проблем;
- контекстуальної - розуміння соціального та культурного середовища, в якому здійснюється професійна діяльність;
- адаптивної - вміння передбачати зміни і заздалегідь бути до них готовим;
- комунікативної - вміння ефективно використовувати письмові і усні засоби в міжособистісній комунікації [60].

Виділяють наступні сутнісні ознаки компетентності:

- наявність діяльнісного характеру узагальнених умінь у поєднанні з предметними вміннями і знаннями в конкретних областях;
- прояв в умінні здійснювати вибір виходячи з адекватної оцінки себе в конкретній ситуації;
- реалізація в сьогоденні, але орієнтована на майбутнє.

В умовах компетентнісного підходу результатом освоєння окремої освітньої програми повинен бути набір компетенцій, яким володіє майбутній педагог, а вони, в свою чергу, складаються в компетентність.

Компетентність - новоутворення суб'єкта діяльності, що формується в процесі професійної підготовки, що представляє собою системний прояв знань, умінь, здібностей і особистісних якостей, що дозволяють успішно вирішувати функціональні завдання, які становлять сутність професійної діяльності.

Компетенції – опредмечування в діяльності компетентності працівника; коло питань, в яких педагог добре обізнаний, коло його повноважень, прав. Компетенції відносяться до діяльності, компетентність характеризує суб'єкта діяльності. Компетентність не протистоїть знанням, умінням, здібностям і особистісним якостям. При певних умовах знання, вміння, здібності та особистісні якості можуть розглядатися з позицій професійної компетентності.

Компетентність педагога – це інтегральна характеристика, яка визначає здатність педагогів вирішувати професійні проблеми і типові професійні завдання, які виникають в реальних ситуаціях професійної педагогічної діяльності, з використанням знань, професійного і життєвого досвіду, цінностей і установок. Велику роль відіграє формування копінг-поведінки у педагогів [32].

Копінг-поведінку педагога можна охарактеризувати як систему, що включає в себе ціннісно-мотиваційний, когнітивний і операційний компоненти.

Ціннісно-мотиваційний компонент змістовно включає в себе особистісну цінність копінг-поведінки, усвідомлений вибір і сформованість мотивації як ясно виражену стійку спрямованість інтересів і потреб суб'єкта використовувати копінг-поведінку як засіб вирішення проблемної ситуації.

Когнітивний компонент передбачає оволодіння загальними теоретичними і прикладними педагогічними знаннями про копінг-поведінку як інструмент вирішення проблемних ситуацій.

Актуалізація всієї сукупності знань, співвіднесення їх вирішенням конкретних педагогічних завдань і трансформація в способи діяльності в

зв'язку з цим виділяється наступний компонент – операційний. Операційний компонент передбачає використання конкретних копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій і включає в себе сукупність умінь, що забезпечують ефективне перебіг даного процесу. Афективний компонент передбачає використання копінгу для саморегуляції емоційних станів. Зміст зазначених компонентів можна розглядати як ключові компетенції, сформованість яких передбачає оволодіння копінг-поведінкою.

Ключові компетенції – найбільш загальні універсальні здібності та вміння, що дозволяють людині розуміти ситуацію і досягати результатів в особистому і професійному житті в умовах зростаючого динамізму сучасного суспільства. Ключові компетенції зосереджуються в освітньому процесі й в самостійному соціальному житті, як результат їх успішного застосування для вирішення навчальних та професійних завдань і проблем. Крім того, можна відзначити базові та спеціальні компетенції.

Базові компетенції – це здатність вирішувати спільні завдання з використанням копінг-поведінки в рамках професійної педагогічної діяльності. Уміння до використання продуктивної копінг-поведінки, демонструють у педагогів достатній загальнокультурний рівень, володіння достатнім рівнем знань в галузі педагогіки, методиками, вміння організовувати освітній процес на основі особистісно-орієнтованого взаємодії, навички проявляти активність в процесі діяльності.

Спеціальні компетенції пов'язані з вирішенням конкретних завдань в рамках професійно педагогічної діяльності. Найчастіше, спеціальні компетенції необхідно застосовувати в нестандартних ситуаціях і проявляти суб'єктну позицію (табл. 1.1) [32].

Спосіб подолання труднощів, розширення меж особистісного розвитку можна пов'язати з використанням тієї чи іншої моделі професійного розвитку та використанням різних копінг-стратегій діяльності та особливостями використання середовищних і особистісних копінг-ресурсів дає характеристику індивідуально-типологізованих копінг-стилів. Вони певним

чином співвідносяться з продуктивною, відносно продуктивною і непродуктивною копінг-поведінкою.

Таблиця 1.1.

Характеристика компетенцій, необхідних для формування продуктивної професійної копінг-поведінки

Компонент копінг-поведінки	Ключові компетенції	Базові	Спеціальні
Ціннісно мотиваційний	Особистісна цінність копінг-поведінки як засіб продуктивного розв'язання проблемних ситуацій	Використання копінг-поведінки як істотного елементу перетворення навколишнього середовища	Розгляд педагогічної діяльності як основної сфери професійної і особистісної самореалізації
Когнітивний	Володіння загальними теоретичними і прикладними педагогічними знаннями про копінг-поведінку як інструмент вирішення проблемних ситуацій	Індивідуальне перетворення засвоєних знань; смисловий вибір і варіативність їх використання; широта перенесення наявних знань в нові умови	Педагогічне мислення, пов'язаного з використанням продуктивної копінг-поведінки в проблемних ситуаціях в сфері освіти
Операціональний	Використання конкретних копінг-стратегій для вирішення проблемних ситуацій	Самостійне визначення цілей копінг-поведінки у відповідності з власними можливостями особистісного розвитку	Сукупність професійно значущих умінь використання копінг-поведінки, пов'язаної з організацією процесу освіти
Афективний	Оптимальний рівень емоційної напруги, володіння ефективними способами емоційної саморегуляції	Конкретні методики, що дозволяють регулювати рівень емоційної напруги в процесі професійної діяльності	Володіння конкретними прийомами, що дозволяють регулювати рівень емоційної напруги в ситуаціях, пов'язаних з організацією процесу освіти

У зв'язку з цим, можна визначити професійну копінг-поведінка як характерні способи поведінки людини в проблемних ситуаціях, пов'язаних з її

професійною діяльністю, зокрема, з педагогічною. Продуктивна професійна копінг-поведінка передбачає переважне використання конструктивних способів вирішення проблемних ситуацій, пов'язаних з професійною діяльністю [41, с. 305].

Продуктивна копінг-поведінка включає креативний і адаптивний стилі, відносно продуктивна – умовно адаптивний, непродуктивна – дезадаптивний стиль. Однак, відносно продуктивна копінг-поведінка може бути реалізована і через адаптивний і умовно адаптивний стилі копінг-поведінки, а непродуктивна – через умовно адаптивний і дезадаптивний стилі.

Креативний стиль копінг-поведінки забезпечує гнучке мобільне оволодіння собою в умовах проблемної ситуації з використанням вже наявних паттернів копінг-поведінки і створенням нових. Адаптивний стиль копінг-поведінки також забезпечує гнучке мобільне оволодіння собою в умовах проблемної ситуації з використанням вже наявних паттернів копінг-поведінки. Обидва стилю припускають постійне розширення і оновлення репертуару копінг-поведінки. Умовно адаптивний стиль копінг-поведінки забезпечує достатнє оволодіння собою в умовах проблемної ситуації з використанням вже наявних паттернів копінг-поведінки. Дезадаптивний стиль копінг-поведінки не забезпечує адекватне оволодіння собою в умовах проблемної ситуації внаслідок використання ригідних паттернів копінг-поведінки.

Стилі копінг-поведінки визначаються специфікою використання базових копінг-стратегій, особистісних копінг-ресурсів, особливостями фрустраційної толерантності, рівнем оволодіння відповідними компетенціями

Висновки до розділу І

Провівши аналіз досліджень, можемо зробити висновок про те, що копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби опанувати зовнішні та/чи внутрішні вимоги, що сприймаються як напруга. Різноманітність копінг-стратегій, які класифіковані за різними ознаками, є важливим предиктором

психологічного благополуччя, здоров'я і успішності діяльності. При дослідженні формування та вибору копінг-стратегій необхідно враховувати особистісні фактори, а також вікові особливості досліджуваних.

Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Виділяються два види когнітивної активності – первинна і вторинна оцінка.

Проблема копінг-поведінки є вельми актуальною для тих соціально-демографічних груп населення, чия професійна діяльність проходить в умовах підвищених соціально-психологічних вимог. Найчастіше в таких умовах здійснюється діяльність представників соціономічних професій, де предметом праці є взаємодія людей.

Одним з основних шляхів формування професійної поведінки педагога є цілеспрямоване формування спеціальної компетентності, що інтегрує особливості професійної копінг-поведінки і представляє собою сукупність компетенцій. Ця компетентність дозволяє особистості в повній мірі розвивати, формувати і використовувати продуктивний арсенал копінг-поведінки.

Копінг-поведінку педагога можна охарактеризувати як систему, що включає в себе ціннісно-мотиваційний, когнітивний і операційний компоненти. Продуктивна копінг-поведінка включає креативний і адаптивний стилі, відносно продуктивна - умовно адаптивний, непродуктивна – дезадаптивний стиль. Однак, відносно продуктивна копінг-поведінка може бути реалізована і через адаптивний і умовно адаптивний стилі копінг-поведінки, а непродуктивна – через умовно адаптивний і дезадаптивний стилі.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація і методи дослідження копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників

У ході нашого дослідження застосовано комплексний підхід, який полягав у поєднанні теоретичного аналізу наукових джерел із емпіричним дослідженням.

Під час проведення емпіричного дослідження використовувалась батарея надійних, валідних точних психодіагностичних методик для вивчення копінг-стратегій та рис особистості у педагогічних працівників.

Статистична обробка даних здійснювалась на комп'ютері за допомогою пакету Microsoft Excel та SPSS-17,0.

Емпіричною базою нашого дослідження визначено Слов'янську гімназію. Вибірку склали 57 педагогічних працівників гімназії. Підтверджено в додатку Є.

Емпіричне дослідження включало кілька етапів. Достовірність та надійність отриманих результатів визначалась репрезентативністю вибірки; створенням адекватних умов обстеження; віковою репрезентативністю досліджуваних.

На першому етапі було проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення копінг-старегій, розглянуто психологічні особливості копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників. На цьому ж етапі складено програму дослідження, тобто сукупність певних способів і прийомів раціонального використання тих чи інших методів отримання інформації, які включають у себе методи збирання, фіксації та перевірки даних

і методи систематизування та аналізу цих даних; визначено об’єкт та предмет дослідження.

Для перевірки гіпотези й розв’язання поставлених завдань у роботі використалися наступні емпіричні методи дослідження:

– методика Л. Лазаруса «Копінг-тест» – для встановлення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій;

– методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан – для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості;

- 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттела (16PF) – для вивчення індивідуально-психологічних особливостей рис особистості. Підтверджено в додатку Є.

Наведемо опис методик дослідження.

Методика Л. Лазаруса «Копінг-тест» призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою [45]. В нашій роботі вказану методику ми використовуємо для вивчення особливостей копінг-поведінки педагогічних працівників.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є постійно змінюваними когнітивними і поведінковими зусиллями індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього.

Твердження згруповані у 8 шкал: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття

відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

1) Конфронтація. Дозвіл проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при дозволі проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

2) Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення та т. п.;

3) Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

4) Пошук соціальної підтримки. Дозвіл проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з ін. людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

5) Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її рішення, у ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і самозвинуванчення, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;

6) Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т. п. При

виразному перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильних форм поведінки в стресових ситуаціях;

7) Планування вирішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

8) Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожного копінг-стратегією. Чим більше балів набрав конкретний стиль поведінки, тим частіше тестований використовує його при виникненні труднощів.

Методика Д. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості. Адаптована для проведення дослідження російською мовою Н. Сиротою і В. Ялтонським.

Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різноманітних копінг-відповідей на стрес розробив «Індикатор копінг-стратегій». Він виділив 3 групи копінг-стратегій: вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення.

На бланку питань представлено декілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, досліджуваний може визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай використовуються.

Відповіді випробуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні в нього особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до навколишнього його середовищі: сім'ї, друзям, значущим іншим.

Стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку та стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. В деяких випадках людина може самостійно впоратися з виниклими труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, в третіх він просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Обробка результатів здійснюється шляхом співставлення отриманих відповідей з ключем методики. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка по кожній шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали. Бали нараховуються за наступною схемою: відповідь «Повністю згоден» оцінюється в 3 бали; відповідь «Згоден» в 2 бали; відповідь «Не згоден» в 1 бал. Відповідно визначаються рівні: стратегія «вирішення

проблем» 11-16 балів - дуже низький; 17-21 бал - низький; 22-30 балів - середній; 31 і вище - високий. Пошук соціальної підтримки: нижче 13 балів - дуже низький; 14-18 балів - низький; 19-28 балів - середній; 29 і більше балів - високий. Уникання проблем: 11-15 балів - дуже низький; 16-23 бали - низький; 24-26 балів - середній; 27 і більше балів - високий.

16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттела. Діагностична мета: оцінити розвиненість особистісних якостей, що складають 16 факторів, які розкривають різні властивості особистості, установки і інтереси.

Через перелік біполярних показників можна оцінити розвиненість наступних особистісних якостей, що складають 16 факторів: замкнутий – товариський; мислення конкретне, обмежене – абстрактне; емоційно нестійкий – стійкий; залежний від групи – самостійний; серйозний – безтурботний; з вираженим «я» – не принциповий; боязкий – схильний до ризику; жорсткий – м'який; довірливий – підозрілий; практичний – з багатою уявою; прямолінійний – гнучкий; спокійний – неспокійний; схильний до новаторства – консервативний; поступливий – напористий; спонтанний – контролюючий себе; спокійний – напружений;

На основі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних чинників та їх взаємозв'язків, можуть бути виділені наступні блоки факторів: інтелектуальні особливості; емоційно-вольові особливості; комунікативні властивості й особливості міжособистісної взаємодії.

Обробка результатів дослідження. Відповіді заносяться у спеціальний опитувальний бланк, а потім обраховуються за допомогою спеціального ключа. Відповідність з ключем відповідей «а» і «с» оцінюється 2 балами, відповідей «в» -1 балом. Виключенням є фактор В - тут будь-яка відповідність відповіді з ключем дає 1 бал. Сума балів за кожною групою запитань дає в результаті значення фактора. Таким чином, максимальна оцінка за кожним фактором - 12 балів, за фактором В - 8 балів, мінімальна - 0 балів.

Вибір такого комплексу методик зумовлений їх валідністю, інформативністю, досить зручною обробкою результатів.

Вибірку склали 57 педагогічних працівників гімназії, з них 50,9% чоловіків та 49,1% жінок віком від 25 до 57 років. Середній вік вибірки становить 39,3 роки

Дослідження розпочато із відображення соціально-демографічних показників (табл. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Розподіл за статтю серед досліджуваних

		Частота	Відсоток
Значення	Чоловіки	29	50,9
	Жінки	28	49,1
	Всього	57	100,0

Графічно розподіл між чоловіками та жінками виглядає наступним чином (рис.2.1.).

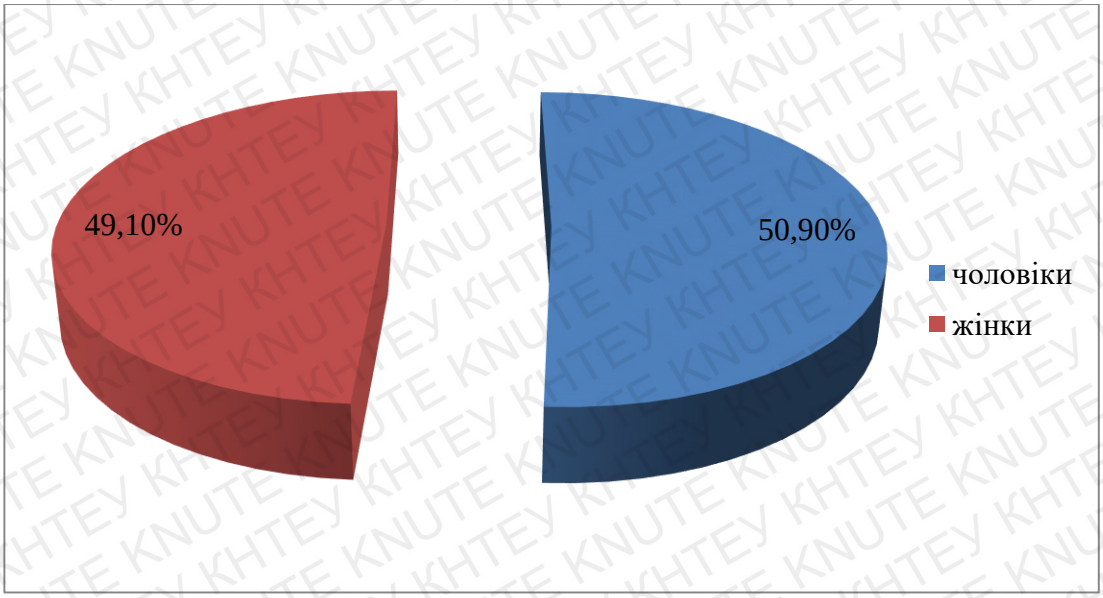


Рисунок 2.1. Гістограма розподілу респондентів за статтю

Віковий розкид в групі досліджуваних представлений на рис.2.2.

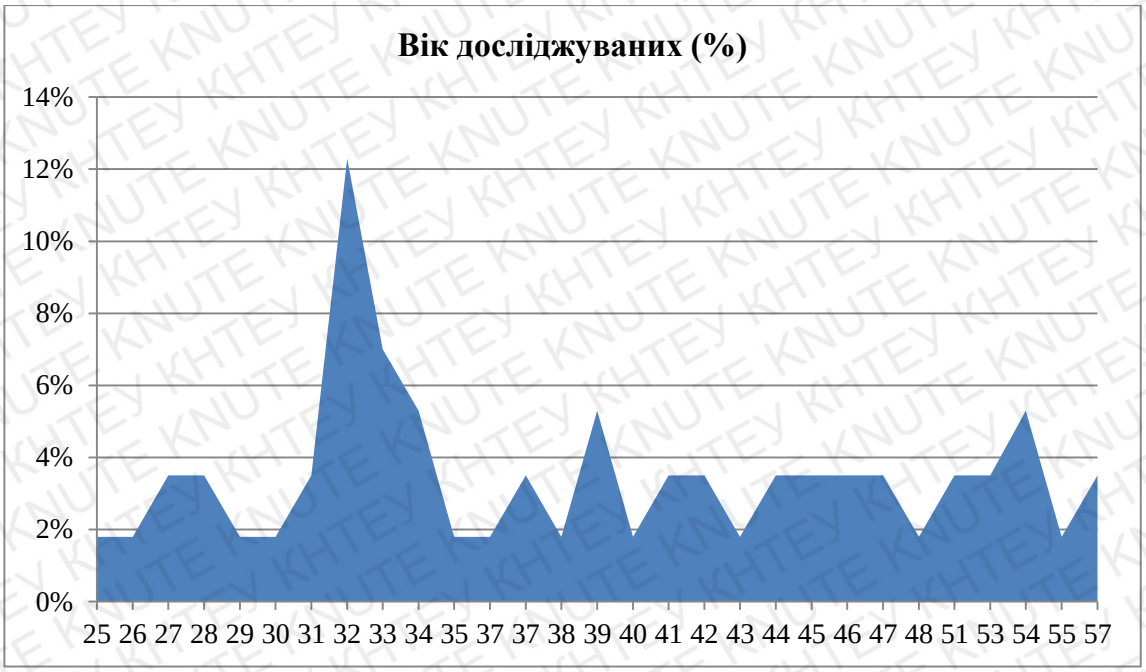


Рисунок 2.2. Гістограма розподілу респондентів за віком

Як бачимо, вік серед досліджуваних педагогічних працівників досить різний. Середній вік вибірки становить 39,3 роки.

Усі респонденти є громадянами України (100%) та проживають в місті Києві протягом 0,5 і більше років.

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників

Отже, як уже вказувалося, емпіричною базою нашого дослідження визначено Слов'янську гімназію.

Першими в нашому дослідженні ми встановили загальні копінг-механізми та способи подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності серед досліджуваних педагогічних працівників. З цією метою використали методику Л.Лазаруса «Копінг-тест».

В результаті дослідження нами встановлено, що найвищі показники отримано за такими копінг-стратегіями, як «Прийняття відповідальності» (середнє значення – 10,24) та «Втеча-уникнення» (середнє значення – 10,07).

Детально отримані середні значення рівня напруженості досліджуваних копінг-стратегій представлені в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Рівень напруженості досліджуваних копінг-стратегій (середнє значення за методикою Л.Лазарус)

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивне переоцінювання	Загальний бал
Значення	6,59	9,59	7,19	8,49	10,24	10,07	7,49	9,73	69,42
Стандартна помилка	,372	,344	,316	,285	,329	,394	,265	,331	,825
Стандартне відхилення	2,814	2,597	2,386	2,155	2,487	2,975	2,001	2,503	6,233
Дисперсія	7,92	6,74	5,69	4,64	6,18	8,85	4,00	6,26	38,85

З таблиці також бачимо, що низький рівень напруженості, який вказує на адаптивний варіант даної копінг-стратегії отримано лише за шкалою «Конфронтація». Це говорить про те, що серед досліджуваних досить рідко проявляються агресивні дії, спрямовані на подолання тієї чи іншої ситуації, що склалася.

Результати решти копінг-стратегій не виходять за межі середніх показників та вказують на наявність адаптаційного потенціалу особистості в проблемних ситуаціях.

Таблиця з індивідуальними результатами, що характеризують особливості напруженості копінг-стратегій представлена в додатку А.

Графічне представлення середніх значень подано на рис. 2.3.

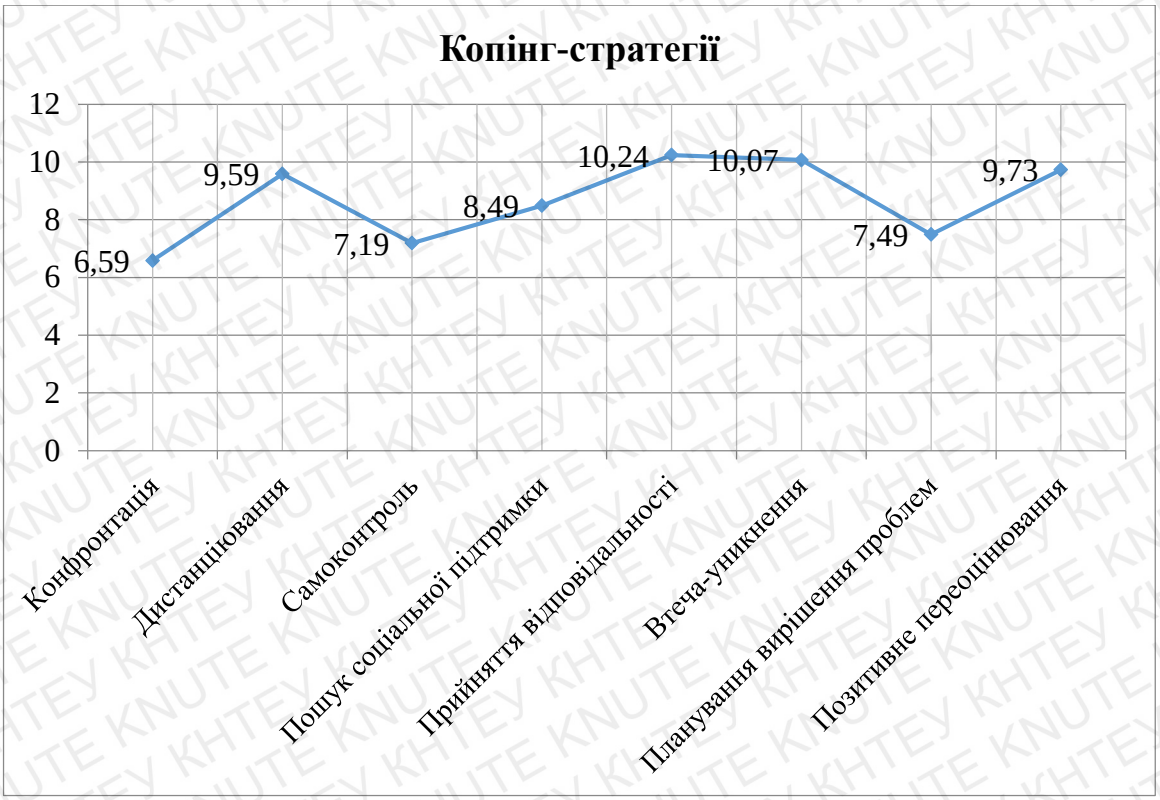


Рисунок 2.3. Особливості копінг-стратегій (за Л.Лазарусом)

Якісний аналіз отриманих результатів дозволив встановити наступний розподіл копінг-стартегій за рівнями:

«Конфронтація» – 56,1% досліджуваних мають низький, 40,4% – середній, 3,5% – високий рівень напруженості копінг-стратегії;

«Дистанціювання» – 15,8% респондентів мають низький рівень напруженості копінг-стратегії, 70,2% – середній, 14,1% – високий;

«Самоконтроль» – у 38,6% респондентів встановлено низький рівень, 61,4% – середній рівень;

«Пошук соціальної підтримки» – 19,3% – низький, 77,2% – середній, 3,6% – високий рівні напруженості;

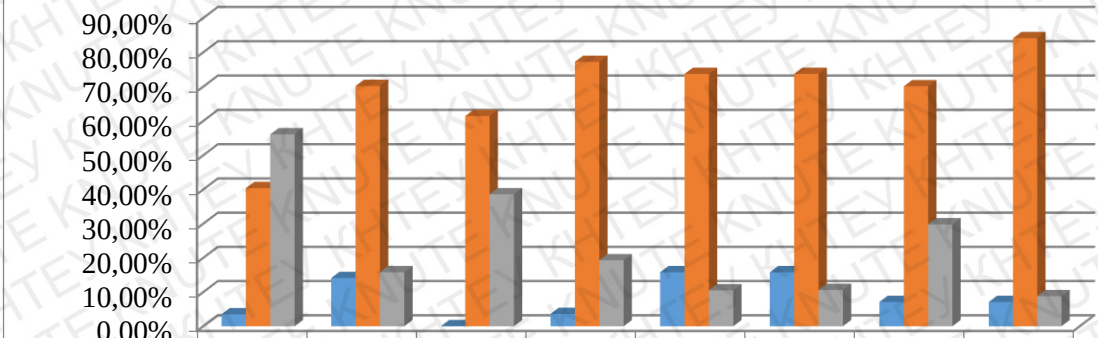
«Прийняття відповідальності» – 10,5% – низький, 73,7% – середній, 15,8% – високий рівні напруженості копінг-стратегії;

«Втеча-уникнення» – 10,6% мають низький рівень напруженості, 73,2% – середній рівень, 15,8% – високий;

«Планування вирішення проблеми» – у 29,8% встановлено низький, у 70,1% – середній рівень напруженості, у 7,1 % - високий;

«Позитивне переоцінювання» – 8,8% мають низький, 84,1% – середній 7,1% – високий рівень напруженості.

Графічний розподіл за рівнями напруженості у досліджуваних представлено на рис.2.4.



	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивне переоцінювання
високий	3,50%	14,10%	0%	3,60%	15,80%	15,80%	7%	7,10%
середній	40,40%	70,20%	61,40%	77,20%	73,70%	73,70%	70,10%	84%
низький	56,10%	15,80%	38,60%	19,30%	10,50%	10,60%	29,80%	8,80%

Рисунок 2.4. Рівень напруженості копінг-стратегій (за Л.Лазарусом)

З рисунку 2.4. бачимо, що високий рівень напруженості у досліджуваних відзначається за копінг-стратегіями «Дистанціювання», «Втеча-уникнення» та «Прийняття відповідальності». Тобто в групі досліджуваних педагогічних працівників когнітивні зусилля спрямовуються на відділення або уникнення проблемної ситуації, зменшення її значимості.

При цьому з незначним відривом на першому місці виступає визнання своєї відповідальності за вирішення проблеми, що може призводити до необґрунтованої самокритики, переживання почуття провини та невдоволеності собою.

Після розрахунку «сирих» показників за допомогою «Таблиць переводу «сирих» оцінок в стандартні шкали» переводимо отримані бали в стандартні Т-бали (рис.2.5).

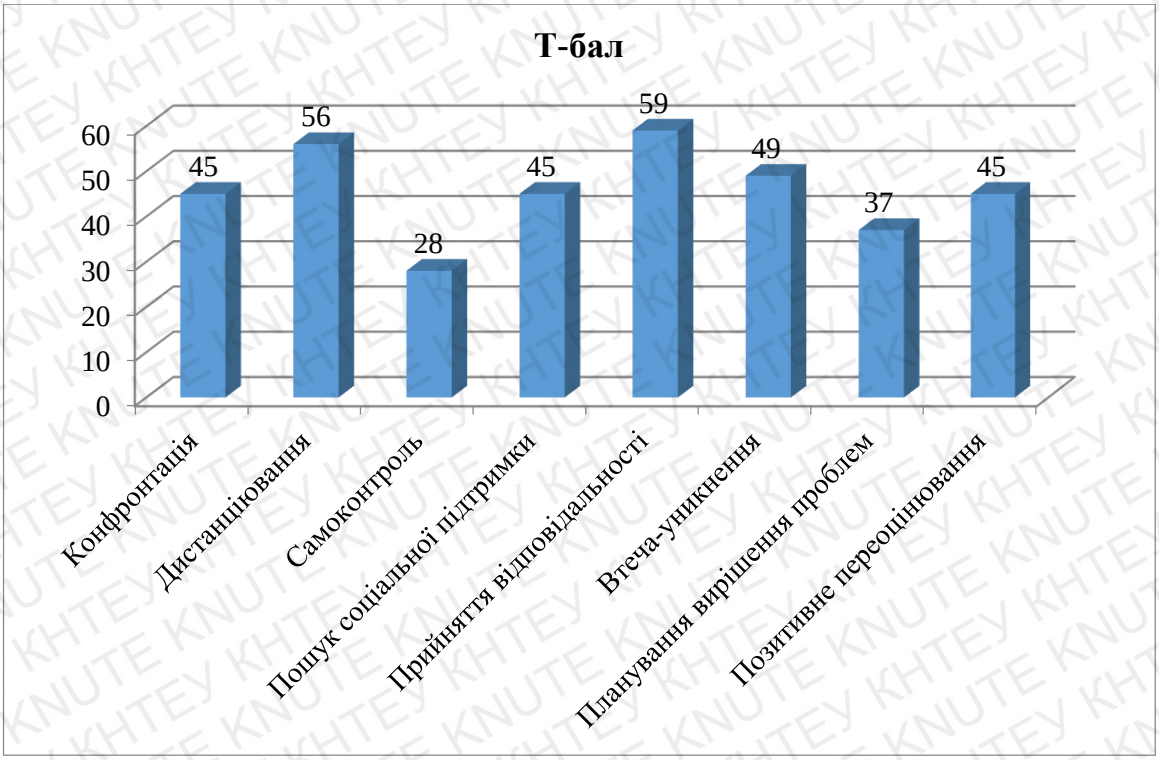


Рисунок 2.5. Ступінь домінування копінг-стратегії за Л.Лазарусом

З рисунку 2.5. бачимо, що досліджувані педагогічні працівники досить рідко використовує такі копінг-стратегії як «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблем». Найчастіше приймається «Прийняття відповідальності» та «Дистанціювання».

Перевіряємо отримані дані за допомогою ще однієї методики, спрямованої на дослідження домінуючих копінг-стратегій особистості (Д.Амірхан).

Як уже говорилося, методика Д. Амірхан дозволяє виявити три блока копінг-стратегій: стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використати усі наявні у нього особові ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми; стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення

проблеми звертається за допомогою і підтримкою до середовища, що оточує його: сім'ї, друзям, значимим людям; стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю, що оточує його, уникнути рішення проблем.

За допомогою описової статистики в програмі SPSS-17.0 отримуємо дані по індивідуальних відповідях (Додаток Б) та встановлюємо рівень і тип (активна чи пасивна) домінуючої стратегії.

Отже, в результаті якісного аналізу отриманих даних нами встановлено наступні рівні:

– стратегія «Вирішення проблем»: високий рівень – 5,3%; середній рівень – 68,5%; низький рівень – 24,6%; дуже низький рівень – 1,8%;

– стратегія «Пошук соціальної підтримки»: високий рівень – 1,8%; середній рівень – 73,8%; низький рівень – 21,1%; дуже низький рівень – 3,6%;

– Стратегія «Уникання проблем»: високий рівень – 10,5%; середній рівень – 26,3%; низький рівень – 57,9%; дуже низький рівень – 5,3%.

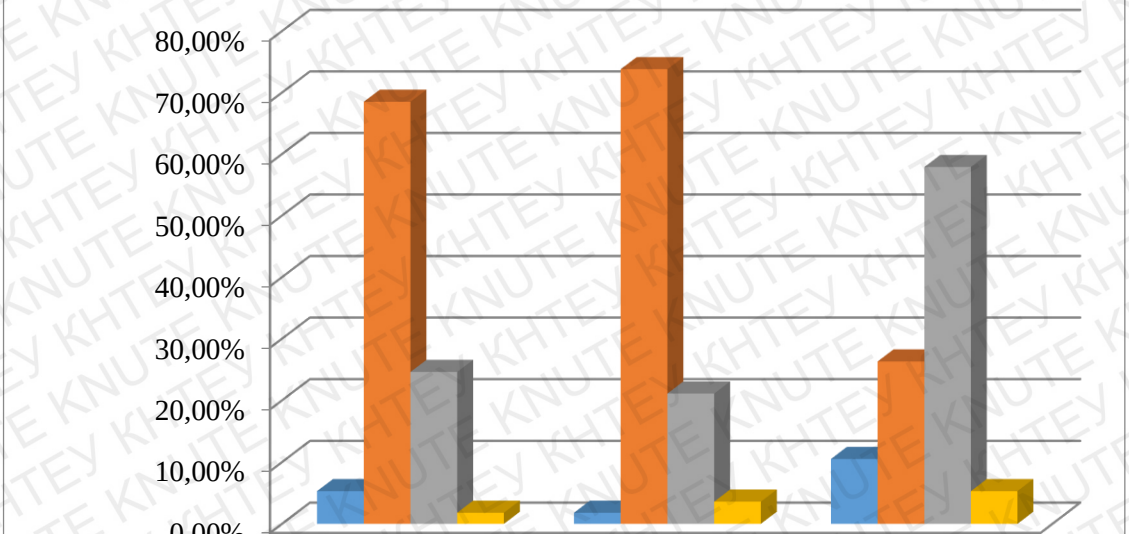
Отже, серед досліджуваних педагогів лише чверть респондентів мають низький та дуже низький рівні копінг-поведінки, спрямованої на вирішення проблем. Решта педагогічних працівників (яких більшість) займають активну поведінкову позицію та застосовують стратегію, намагаючись використати усі наявні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Аналогічні результати отримані і при аналізі стратегії, спрямованої на пошук соціальної підтримки: більшість педагогічних працівників також займають активну позицію та застосовують стратегію, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до середовища, що оточує його: сім'ї, друзям, значимим людям.

Інші результати ми отримали лише за копінг-стратегією, спрямованою на уникнення: дві третини респондентів демонструють низькі показники за поведінковою стратегією, при якій людина намагається уникнути контакту з дійсністю, що оточує його, уникнути рішення проблем.

Загалом, досліджувані педагогічні працівники схильні застосовувати активні копінг-стратегії в своїй професійній діяльності.

Графічно розподіл рівнів копінг-стратегій представлено на рис.2.6.



	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання проблем
високий	5,30%	1,80%	10,50%
середній	68,50%	74%	26,30%
низький	24,60%	21,10%	57,90%
дуже низький	1,80%	3,60%	5,30%

Рисунок 2.6. Домінування копінг-стратегій у досліджуваних за методикою Д.Амірхан

Як показують дані, представлені на рисунку 2.6, серед досліджуваних педагогічних працівників розвиток копінг-стратегій має певні відмінності. Зокрема 8,4% досліджуваних мають високий рівень розвитку стратегії «Уникання проблем», отже, ця стратегія може виступати однією із основних у формуванні дезадаптивної поведінки.

Для вивчення рис особистості у досліджуваних педагогічних працівників було обрано 16-тифакторний особистісний опитувальник Р.Кеттела (Sixteen Personaflity Factor Questionnaire, 16PF).

Після підрахунку «сирих» балів за допомогою «Таблиць переводу сирих балів в стени» переводимо отримане значення в стандартні одиниці.

За результатами методики Р. Кеттела отримано середні значення по кожному фактору, які представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні значення факторів за методикою Р. Кеттела

Фактори	Сер.знач.	Ст.похибка	Фактори	Сер.знач.	Ст.похибка
фактор A	5,4912	,26741	**фактор L**	5,7544	,24434
фактор B	**6,5965**	,21366	**фактор M**	**4,8246**	,26857
фактор C	5,7018	,26129	**фактор N**	**6,1754**	,31476
фактор E	5,1579	,19355	**фактор O**	5,2105	,23844
фактор F	**4,5965**	,25014	**фактор Q1**	5,4035	,25996
фактор G	4,9123	,25927	**фактор Q2**	5,5439	,26261
фактор H	5,4737	,26385	**фактор Q3**	**6,4035**	,27059
фактор J	5,0000	,23878	**фактор Q4**	5,1579	,17839

Із наведених даних бачимо, що всі особистісні риси, окрім факторів B, F, N, M та Q3 проявляються приблизно однаково, тобто немає значних відхилень. Фактори M та F суттєво нижчі, це говорить про те, що досліджувані педагогічні працівники мають підвищену обережність, розсудливість, стриманість, іноді песимістичність, суворість та орієнтовані на зовнішню реальність, загальноприйняті норми, приділяють увагу до дрібниць (іноді при цьому недолік творчої уяви).

За факторами B, N та Q3 отримані дещо завищені показники, тобто, можна говорити, що педагогічні працівники мають досить розвинене мислення, уміють аналізувати ситуації та здійснювати умовиводи; характеризуються інтелектуальністю, розумінням себе та інших, дисциплінованістю, хорошим контролем над своїми емоціями та турботою про свою репутацію.

Маючи середнє значення за факторами, ми можемо побудувати «Профіль особистості» в групі (рис.2.7.).

Рисунок 2.7. Профіль особистості досліджуваних (середнє значення)

Наступним кроком проаналізуємо індивідуальні особливості за факторами. Детальна інформація щодо отриманих індивідуальних результатів представлена в додатку В.

Розглянемо більш детально особистісні риси досліджуваних.

За 1-м фактором (А) «Товариськість – замкнутість», орієнтованим на ступінь спілкування, 19,5% досліджуваних мають високі значення, що характеризують їх як готових до співпраці, особистостей, що природні у зверненнях, уважні до людей, лагідні. Низькі оцінки (16,7% досліджуваних) характеризують людей з такими рисами характеру, як холодність, надмірна скептичність, негнучкість у ставленні до людей.

Значна частина досліджуваних (30.5%) за фактором В «Обмежене мислення – кмітливість» отримали високі бали, що свідчить про більш виражені можливості до осмислення нового матеріалу, до обґрунтованих висновків. Низька оцінка (1 особа – 2,8%) говорить про відносно примітивне мислення, труднощі в навчанні.

Емоційно стійкими (третій фактор С) є переважна більшість досліджуваних (16,7% – високий рівень емоційної стійкості, 74,9% – середній). Такі особистості відносно стабільні у поведінці, в емоціях, реалістичні, уживчиві в групі, не бояться складних ситуацій. Низькі оцінки за даним фактором мають 8,4% досліджуваних, що свідчить про їх низьку толерантність до емоціогенних факторів, невпевненість у собі, підвищену дратівливість, частий прояв хвилювання.

За фактором Е «Незалежність – підпорядкованість» лише 5,6% досліджуваних мають високий рівень самовпевненості, домінантності, в конфліктах зазвичай звинувачують інших. 13,9% досліджуваних є надмірно сором'язливими, конформними, схильними поступатися дорогою іншим.

Високих показників серед досліджуваних за фактором F «Заклопотаність – безтурботність» не встановлено. Низькі оцінки за цим фактором 25% досліджуваних педагогічних працівників характеризують їх як людей, що мають підвищену обережність, розсудливість, стриманість, іноді песимістичність, суворість.

16,7% отримали високі оцінки за фактором G «Виражена сила «Я» – безпринципність», що свідчить про усвідомленість прийнятих рішень, завзятість у досягненні мети, відповідальність, обов'язковість, прагнення дотримуватися установлених правил і діяти у відповідності зі всіма ціннісними орієнтаціями. Низькі оцінки отримали 25% досліджуваних, що дозволяє констатувати у них такі риси як схильність до непостійності, схильність впливу випадку, прагнення не зв'язувати себе правилами, ізолюватися від впливу колективу.

За фактором Н «Сміливість – боязкість» 14% досліджуваних мають такі риси як сміливість, схильність до ризику, готовність мати справу з незнайомими, багатство емоційних реакцій. 19,4% досліджуваних мають виражену сором'язливість, боязкість, обережність, прагнення перебувати в тіні; перед великим товариству надають перевагу вузькому колу близьких друзів.

За фактором J «Податливість – жорстокість» 30,6% досліджуваних схильні до залежності, прагнуть мати покровителя, мрійливі, витончені, непрактичні. 8,3% досліджуваних мають зайву самовпевненість, суб'єктивність, гіпертрофоване прагнення до незалежності, манірність, скептицизм, іноді цинічність, прагматизм.

За фактором L «Підозрілість – довірливість» 8,3% досліджуваних мають зайві сумніви, підозріливість, спрямованість інтересів переважно на самого себе, зарозумілість, пошук вад у інших. 22,2% – уміють добре налагоджувати стосунки з людьми, добре взаємодіяти в колективі, у них відсутня надмірна заздрісність, наявна турбота про інших.

25,1% досліджуваних за фактором M «Непрактичність – практичність» отримали високі бали, а отже, мають багату уяву, зануреність у себе, безпорадність у практичних справах, іноді нереальність, пов'язану з сильними реакціями, складність відносин у колективі. 11,1% орієнтовані на зовнішню реальність, загальноприйняті норми, приділяють увагу до дрібниць (іноді при цьому недолік творчої уяви).

27,7% досліджуваних за фактором N «Гнучкість-прямолінійність» мають такі риси як обачність, досвідченість, відсутність сентиментальності, іноді цинізм. 19,5% – безпосередність, іноді грубість, задоволення досягнутим.

Фактор O «Тривожність-спокій»: 11,1% досліджуваних мають зайве занепокоєння, хвилювання, часті погані передчуття, невпевненість. Так само 25% досліджуваних мають спокій, упевненість у собі, нечутливість до думки про себе.

16,7% досліджуваних мають інтелектуальні інтереси і сумніви з приводу фундаментальних проблем, скептицизм, прагнення переглянути існуючі принципи, схильність до експериментування (фактор Q_1 «Радикалізм – консерватизм»). 11,1% – прагнуть до підтримки установлених понять, підтримки усталених принципів, традицій, мають сумнів у нових ідеях, заперечують зміни.

За фактором Q_2 «Самостійність – навіюваність» 27,8% досліджуваних надають перевагу тільки власній думці, незалежні у поглядах, прагнуть до самостійних рішень, дій, тоді як 11,1% – залежні від чужої думки, надають перевагу прийняттю рішень разом з іншими людьми, орієнтуються на соціальне схвалення.

27,8% досліджуваних дисципліновані, точні у виконанні соціальних вимог, мають достатній контроль за своїми емоціями, турбуються про свою суспільну репутацію (фактор Q_3 «Високий самоконтроль – низький самоконтроль»). 8,3% проявляють себе як недисципліновані, з певними внутрішніми конфліктами, можуть недотримуватись правил, підпорядковуються своїм пристрастям, мають низький самоконтроль.

13,9% досліджуваних за фактором Q_4 «Напруженість – релаксація» можна охарактеризувати як людей з такими рисами як збудженість, схвильованість, дратівливість, нетерплячість, надлишок спонукань, що не знаходить розрядки. Так само 5,6% мають надмірний спокій, не цілком виправдану задоволеність, іноді в'ялість, недостатню мотивацію, іноді лінощі.

Наступним кроком ми перевіримо зв'язок особистісних характеристик досліджуваних педагогічних працівників та тих копінг-стратегій, які вони обирають.

Перед початком дослідження нам потрібно встановити тип розподілу даних. Отже, за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова встановлюємо, що за всіма показниками ми отримали нормальний тип розподілу (за всіма показниками значимість > 0,05, отже істотної відмінності від нормального розподілу не знайдено (додаток Г).

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона (r-Пірсона) перевіряємо наявність або відсутність кореляційних зв'язків між рисами особистості досліджуваних та домінуючими копінг-стратегіями. З цією метою використовуємо програму математичної обробки даних SPSS-17,0. Кореляційну таблицю представлено в табл..2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв’язки між рисами особистості досліджуваних та домінуючими копінг-стратегіями

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц_підтр	Прийн. відпов.	Втеча_уникн	План. вирішпробл.	Позит. переоц.	Вирішпробл	пошук_соц.підтр.	уникання_проблем
	Статистична знаимість r (двухстороння)										
A	,347**	-,081	-,094	-,102	,160	-,140	-,030	-,101	,253	,183	,108
B	,451**	-,206	-,202	,017	,390**	,199	,151	-,102	,072	,203	-,315*
C	,148	,192	-,060	-,183	,223	,244	-,351**	-,114	,007	,038	-,004
E	-,162	,403**	,145	-,133	-,148	,084	,223	,270*	-,142	,169	,177
F	-,011	,032	,097	-,086	,071	,234	-,046	-,200	,137	-,135	-,386**
G	,052	,302*	,298*	-,049	-,014	,302*	-,262*	-,121	-,190	,237	,204
H	-,016	,027	-,249	-,213	,228	-,141	,393**	-,021	,115	-,230	-,152
I	,232	,008	-,178	-,285*	-,147	-,073	,035	,316*	,300*	-,084	,075
L	-,119	,236	,125	,085	-,041	,218	-,049	-,076	-,321*	,155	-,056
M	-,266*	,013	,125	,183	-,285*	-,090	-,190	,223	,031	-,178	-,154
N	-,064	-,324*	-,299*	-,327*	,122	,016	,049	,089	,166	-,087	-,188
O	,045	,156	-,163	-,207	-,028	-,033	,001	-,011	,387**	-,122	-,016
Q1	,314*	-,174	,109	-,229	,045	,215	,017	-,152	,048	,186	-,244
Q2	-,203	,068	,321*	,112	-,017	,036	,080	-,143	-,402**	,204	,276*
Q3	,271*	,311*	,189	-,123	-,227	,022	-,028	-,185	-,096	,122	,194
Q4	,092	,177	-,321*	-,095	-,108	,158	-,129	,272*	,196	-,316*	-,259

Примітка: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$

В результаті аналізу нами встановлено наявність прямих та негативних кореляційних зв’язків між копінг-стратегіями особистості та факторами її профілю. Зокрема було встановлено прямий кореляційний зв'язок із високим рівнем статистичної значимості між:

– копінг-стратегією «Конфронтація» та: фактором B (r–0,451, при $p \leq 0,001$), тобто люди, схильні до зібраності та абстрактного мислення, які мають високий рівень загальних розумових здібностей більш здатні протистояти труднощам та проявляють вищий рівень енергійності при вирішенні проблемних ситуацій, в більшій мірі здатні відстоювати власні інтереси та долати тривожні переживання в стресових умовах; фактором A (r–

0,347, при p≤0,008): відкриті для нового спілкування люди більш схильні до самостійного відстоювання власних інтересів; фактором Q1 (r–0,347, при p≤0,017): педагогічні працівники з розвиненою конфронтацією, як копінг-стратегією мають достатньо скептицизму та інтелектуальні інтереси; фактором Q3 (r–0,347, при p≤0,041): сильна воля та самоконтроль медпрацівників позитивно корелюють з їх здатністю до конфронтації;

– копінг-стратегією «Дистанціювання» та фактором E (r – 0,344, при p≤0,002); фактором G (r – 0,352, при p≤0,022), що говорить про підвищення домінування даної копінг-стратегії у педагогів, схильних до домінування, самовпевненості, незалежності, які характеризуються сильним характером, відповідальністю, дисциплінованістю та наполегливістю;

– копінг-стратегією «Самоконтроль» та факторами G (r–0,298, при p≤0,024), N (r–-0,299, при p≤0,024), Q2 (r–0,321, при p≤0,015) та Q4 (r–-0,298, при p≤0,015) Тобто, підвищення відповідальності та врівноваженості у педагогів підвищує пріоритетність вибору копінг-стратегії, що передбачає спроби подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування емоцій;

– копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми» і факторами C (r–-0,351, при p≤0,007) та H (r–0,393, при p≤0,002), що говорить про підвищення частоти застосування копінг-стратегії у педагогів із підвищенням сміливості, емоційності, активності та чутливості;

– копінг-стратегією «Позитивне переоцінювання» та фактором E (r–0,270, при p≤0,042) та I (r–0,316, при p≤0,016), тобто спроби подолання негативних переживань, пов’язаних з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення збільшуються у педагогів, які характеризується незалежністю та схильністю до домінування;

– копінг-стратегією «Вирішення проблем» та фактором O (r–0,387, при p≤0,003). У педагогів з підвищеним почуттям відповідальності посилюється домінування адаптивної активної копінг-стратегії.

Також були встановлені наступні негативні кореляційні зв'язки між: копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» та фактором Q4 (r – -0,316, при p≤0,016), що вказує на зниження домінування цієї копінг-стратегії у людей із низькою чутливістю, цинічністю, жорстокістю та дратівливістю; копінг-стратегією «Уникання проблем» та фактором F (r – -0,386, при p≤0,003), тобто у педагогів, що характеризуються сором'язливістю та скромністю прояви даної копінг-стратегії знижується.

Висновки до розділу ІІ

В ході дослідження загальних копінг-механізмів та способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності серед досліджуваних педагогічних працівників було встановлено, що такі копінг-стратегії, як «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки» у досліджуваних педагогічних працівників представлені, переважно, на середньому рівні; стратегія «Уникання проблем» у більш як половини педпрацівників на низькому рівні.

В результаті аналізу нами встановлено наявність прямих та негативних кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями особистості та факторами її профілю. Зокрема було встановлено, що педпрацівники, схильні до зібраності та абстрактного мислення, які мають високий рівень загальних розумових здібностей більш здатні протистояти труднощам та проявляють вищий рівень енергійності при вирішенні проблемних ситуацій, в більшій мірі здатні відстоювати власні інтереси та долати тривожні переживання в стресових умовах; у педпрацівників, схильних до домінування, самовпевненості, незалежності, які характеризуються сильним характером, відповідальністю, дисциплінованістю та наполегливістю підвищується домінування «Дистанціювання»; підвищення відповідальності та врівноваженості у педпрацівників підвищує пріоритетність вибору копінг-стратегії «Самоконтроль», що передбачає спроби подолання негативних переживань за

рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування емоцій; підвищення частоти застосування копінг-стратегії у педпрацівників пов’язане із підвищенням сміливості, емоційності, активності та чутливості; спроби подолання негативних переживань, пов’язаних з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення збільшуються у педагогів, які характеризується незалежністю та схильністю до домінування. У педпрацівників з підвищеним почуттям відповідальності посилюється домінування адаптивної активної копінг-стратегії. Доведено, що більш старші досліджувані педагогічні працівникии характеризуються підвищенням тактовності та дипломатичності.

РОЗДІЛ ІІІ. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

3.1. Програма корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників

При аналізі методів психологічного впливу на копінг-поведінку педагогічних працівників відрізняють наступні більш ефективні методи: соціально-психологічний тренінг; аутогенне тренування; індивідуально-психологічне консультування; посередницька діяльність психолога; самоаналіз конфліктної поведінки.

Тренінг – систематичне тренування або вдосконалення певних навичок і поведінки учасників тренінгу. Через тренінг учасники навчаються новим навичкам, отримують можливість освоїти інші психологічні можливості. Особливість тренінгу у тому, що учасники займають активну позицію, а засвоєння навичок відбувається у процесі переживання, особистого досвіду поведінки, активних дій.

І. В. Вачков [14] перераховує 4 підходи до проведення тренінгу, що позначаються ним як 4 парадигми:

– Тренінг як форма дресури, де за допомогою позитивного або негативного підкріплення формуються бажані поведінкові паттерни;

– Тренінг як тренування, коли відбуваються формування і відпрацювання поведінкових навичок і умінь;

– Тренінг як активне навчання, в якому реалізуються передача знань і розвиток деяких навичок і умінь;

– Тренінг як метод створення умов для саморозкриття учасників і самостійного пошуку ними рішення власних проблем.

В тренінг включається досить велика кількість різного роду активних дій, наприклад:

– лекція;

– демонстрація;

– індивідуальне консультування;

– дискусія, рольова гра;

– тренінгові ігри;

– тренінги на базі комп'ютерних програм;

– інтерактивні відеопрограми;

– допомога для самостійного навчання (використання самовчителя);

– аналіз конкретних ситуацій;

– програмоване навчання;

– робота в проектних групах і так далі.

Специфічними рисами тренінгів, сукупність яких дозволяє виділяти їх серед інших методів практичної психології, є:

– дотримання ряду принципів групової роботи;

– націленість на психологічну допомогу учасникам групи в саморозвитку, при цьому така допомога виходить не тільки (а часом і не стільки) від ведучого, скільки від самих учасників;

– наявність більш-менш постійної групи (зазвичай від 7 до 15 осіб), що періодично збирається на зустрічі або працює безперервно протягом двох-п'яти днів (так звані групи-марафони);

– певна просторова організація (найчастіше – робота в зручному ізольованому приміщенні, учасники більшу частину часу сидять у колі);

– акцент па взаєминах між учасниками групи, які розвиваються і аналізуються в ситуації «тут і тепер»;

– застосування активних методів групової роботи;

– об'єктивація суб'єктивних почуттів і емоцій учасників групи щодо один одного і того, що відбувається в групі, вербалізована рефлексія;

– атмосфера розкутості і свободи спілкування між учасниками, клімат психологічної безпеки.

У рамках цих рис існує величезна кількість модифікацій конкретних форм тренінгів, що сильно різняться між собою за цілою низкою ознак. Важливою загальною рисою тренінгів є їх стадійність, обумовлена соціально-психологічними закономірностями розвитку малої групи. Як правило, в процесі будь-якого тренінгу можна виділити три основні стадії: початкову, робочу і кінцеву. Іноді ці стадії характеризують як етапи «відтавання», «зміни», «заморожування» [16, с.12].

Дотримання принципів соціально-психологічного тренінгу дозволяє вирішити подвійну організаційну задачу: забезпечити зайняття кожним педагогом позиції, яка характеризується активністю, об'єктивуванням поведінки, а також дослідницькою направленістю, і дати психологу можливість обрати оптимальну тактику проведення занять [28, с.17].

Тренінгова програма розрахована на 13 годин. Мета тренінгу: формування ефективної копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

Завдання:

1. Навчити педагогів ідентифікувати свої емоційні стани та адекватно реагувати в стресових ситуаціях.

2. Виділяти та актуалізувати внутрішні стани, використовувати їх для більш повної реалізації та задоволеності.

3. Показати можливості особистісного зростання та розвитку.

4. Сприяти особистісному та професійному зростанню педагогів.

Цільова група: педагогічні працівники.

Кількість учасників:10 -15 осіб.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, олівці, маркери, клубок ниток, коробка, м’яч.

Вимоги до приміщення: простора кімната або зала зі столами та стільцями, в якій також можна провести вправи, що передбачають рухову активність.

Вступне слово тренера: до 10 хвилин. Пояснення мети та цілей тренінгу, налаштування учасників групи на відкритість, налагодження позитивної атмосфери.

Тренінгові заняття заплановано провести 1 раз на тиждень (всього 3 заняття). До тренінгу була розроблена програма, яка включає 30 вправ. Особливості проведення тренінгу: кожен із трьох тематичних блоків триває чотири години. Починається тренінг із привітання і знайомства учасників у групі, закінчується – прощанням і побажаннями один одному. Під час роботи заплановано перерви для відпочинку учасників.

Теоретичною основою підготовки послужили роботи В. А. Семиченко «Психологія сімейного спілкування» (1998); Т. Д. Зінкевич-Євстігнеєвої «Технология создания команды» (2003); Р. Р. Кашапова «Курс практической психологии, или как научиться добиваться успеха» (1999); Л. М. Костиної «Игровая терапия – современные психотехнологии» (2001); Х. Кедьюсона, Ч. Шеффер «Практикум по игровой психотерапии» (2000) та ін.

Під час проведення тренінгу працюємо із установками структури Я-концепції особистості. Я-концепція – це динамічна система подань людини про саму себе, у яку входить як усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних й інших якостей, так і самооцінка, а також суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на дану особистість.

На самому початку тренінгу обов'язковою умовою його роботи було прийняття «правил роботи» до яких були віднесені наступні правила:

- під час роботи групи бути максимально відвертим у спілкуванні з іншими учасниками;

- дотримуватися правила «Тут і тепер», яке передбачає промовляння власних думок, почуттів, переживань з приводу того, що відбувається в групі під час його роботи;

- «Я-висловлювання», які передбачають відкрите висловлення власної думки, зняття захисних реакцій, готовності нести відповідальність за свою позицію;

- активності, яка реалізується в залученні всіх учасників у роботу, дискусії, вправи, ігри і т. д .;

- конфіденційності, що вимагає збереження учасниками в таємниці інформації, отриманої від інших учасників.

В основу концепції тренінгу покладені теорії емоційно-інтелектуальних здібностей Д. Карузо, Дж. Мейера, П. Селовея; емоційної компетентності Д. Гоулмена, некогнітивна теорія емоційного інтелекту Р. Бар-Она; двокомпонентна теорія емоційного інтелекту Д. Люсіна та інші.

Методика проведення тренінгу ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – підґрунтям наступного. На тренінгу важливо створити емоційно-комфортний, психологічно безпечний простір, щоб учасники змогли відчути на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати і культивувати.

До таблиць 3.1-3.3 включено вправи за кожним тематичним блоком окремо. На початку роботи з групою складаються правила поведінки під час тренінгу, які вивішуються на стіні поряд із розкладом. Зв’язок між тематичними блоками «Я – невідома територія», «Я – людина розумна» та «Я – людина радіюча» здійснюється загальною ідеєю долання перепон, переходу від невідомої нам людини до людини, здатної адекватно оцінювати ситуацію, вільно спілкуватися з іншими, уміти поводитися у конфлікті й, нарешті, звільнитися від тягаря минулого, і знову радіти життю.

Таблиця 3.1

День перший. Тематичний блок І: „Я – TERRA INCOGNITA”.

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Асоціація із зустріччю»		20 хв.	10.00-10.20
2.	«Так»		20 хв.	10.20-10.40
3.	«Мені подобається у тобі...»		25 хв.	10.40-11.05
4.	«Чарівне дзеркало»		25 хв.	10.05-11.30
5.	«Я пишаюся тим, що...»		30 хв.	11.30-12.00
		перерва	15 хв.	12.00-12.15

6.	«Страх допомагає або заважає?»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«Щоб не боятися, треба розсміятися»		30 хв.	12.40-13.05
8.	«Найстрашніший страх»		25 хв.	13.05-13.25
9.	«Упевненість та Невпевненість»		25 хв.	13.25-13.50
10	«Цегла»		15 хв.	13.50-14.15

Блок І: Вправи (1-5) спрямовані на знайомство учасників, зміну ставлення до себе, підвищення самооцінки.

Вправи (6-10) спрямовані на долання страху, зростання впевненості у собі, своїх силах, зняття напруги.

Таблиця 3.2

День другий. Тематичний блок ІІ: „Я – HOMO SAPIENS”.

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Скарбничка конфліктів»		25 хв.	10.00-10.20
2.	«У країні речей»		20 хв.	10.20-10.40
3.	«Тук-тук, хто тут...»		25 хв.	10.40-11.05
4.	«А що у Вас сталося...»		25 хв.	10.05-11.30
5.	„Що таке добре, а що таке погано...”		25 хв.	11.30-12.00
		перерва	15 хв.	12.00-12.15
6.	«Зроби це неправильно»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«За межею»		25 хв.	12.40-13.05
8.	«Життєві ситуації»		20 хв.	13.05-13.25
9.	«Мій досвід»		25 хв.	13.25-13.50
10	«Столик успіху»		25 хв.	13.50-14.15

Блок ІІ : Вправи (1-5) спрямовані на пошуки конструктивного типу поведінки у конфлікті.

Вправи (6-10) спрямовані на визначення життєвих пріоритетів, головної мети та способу її досягнення.

Таблиця 3.3

День третій. Тематичний блок ІІІ: „Я – людина радіюча”.

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Моє захоплення»		20 хв.	10.00-10.20
2.	«...А насправді я рудий і не пухнатий...»		25 хв.	10.20-10.45
3.	«Моя мрія дитинства»		25 хв.	10.45-11.10
4.	«Лист бажань»		25 хв.	10.10-11.35
5.	„А Вінні-Пух правий, нам нема		25 хв.	11.35-12.00

	куди поспішати»			
		перерва	15 хв.	12.00-12.15
6.	«Я тебе відчуваю»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«Доживемо до понеділка»		25 хв.	12.40-13.05
8.	«Знайди різне»		20 хв.	13.05-13.25
9.	«Знайди спільне»		30 хв.	13.25-13.55
10	«Ми не прощаємося, скажіть лише – до зустрічі!»		20 хв.	13.55-14.15

Блок ІІІ: Вправи (1-5) спрямовані на пошуки улюбленого заняття, хобі, нового захоплення.

Вправи (6-10) спрямовані на пошук спільного між представниками протилежної статі. Тренінгова програма спрямована на корекцію копінг-поведінки у педагогів представлена в додатку Д. Сам тренінг було проведено з усім педагогічним колективом гімназії, об’єднавши педагогів в чотири групи по 14-15 осіб в групі. В роботі були виикористані рольові ігри, міні-лекції, групові дискусії.

3.2. Оцінка ефективності програми корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників

Перевірку ефективності нашої програми ми здійснювали шляхом повторного проведення тестування копінг-поведінки серед педагогічних працівників за допомогою методики Л. Лазаруса «Копінг-тест».

В результаті контрольного дослідження нами було встановлено наступне: після участі у тренінгу найвищі показники отримано за такими копінг-стратегіями, як «Планування вирішення проблем» (середнє значення – 10,26) та «Прийняття відповідальності» (середнє значення – 10,07). На другому місці домінує стратегія «Пошук соціальної підтримки» (середнє значення – 9,74) Детально отримані середні значення рівня напруженості досліджуваних копінг-стратегій представлені в табл.3.4.

Таблиця 3.4

Рівень напруженості досліджуваних копінг-стратегій після участі у тренінгу (середнє значення за методикою Л.Лазарус)

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц. підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення	Позитивне переоцінювання	Загальний бал
Значення	4,00	5,40	4,68	9,74	10,07	5,72	10,26	5,74	55,61
Стандартна помилка	0,15	0,16	0,21	0,33	0,39	0,17	0,31	0,20	0,65
Стандартне відхилення	1,12	1,21	1,58	2,50	2,98	1,25	2,31	1,52	4,91
Дисперсія	1,25	1,46	2,51	6,27	8,85	1,56	5,34	2,31	24,06

З таблиці також бачимо, що низький рівень напруженості, який вказує на адаптивний варіант копінг-стратегії отримано за більшістю шкал методики: «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Втеча-уникнення» та «Позитивне переоцінювання».

Це говорить про те, що серед досліджуваних спостерігається низький рівень напруги та адаптивний варіант застосування стратегій копінг-поведінки, які містять в собі певний ступінь ворожості й готовності до ризику; направленість зусиль до відокремлення від ситуації та зменшення її значимості, фактично – втечі від реальності; зусиль з регулювання власних емоцій і дій; уявних прагнень та поведінкових зусиль, спрямованих до втечі або уникнення проблеми та зусиль по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Загалом, результати вивчення копінг-стратегій після участі у тренінгу знаходяться в низькому діапазоні напруженості копінгу.

Графічне представлення середніх значень подано на рис. 3.1.

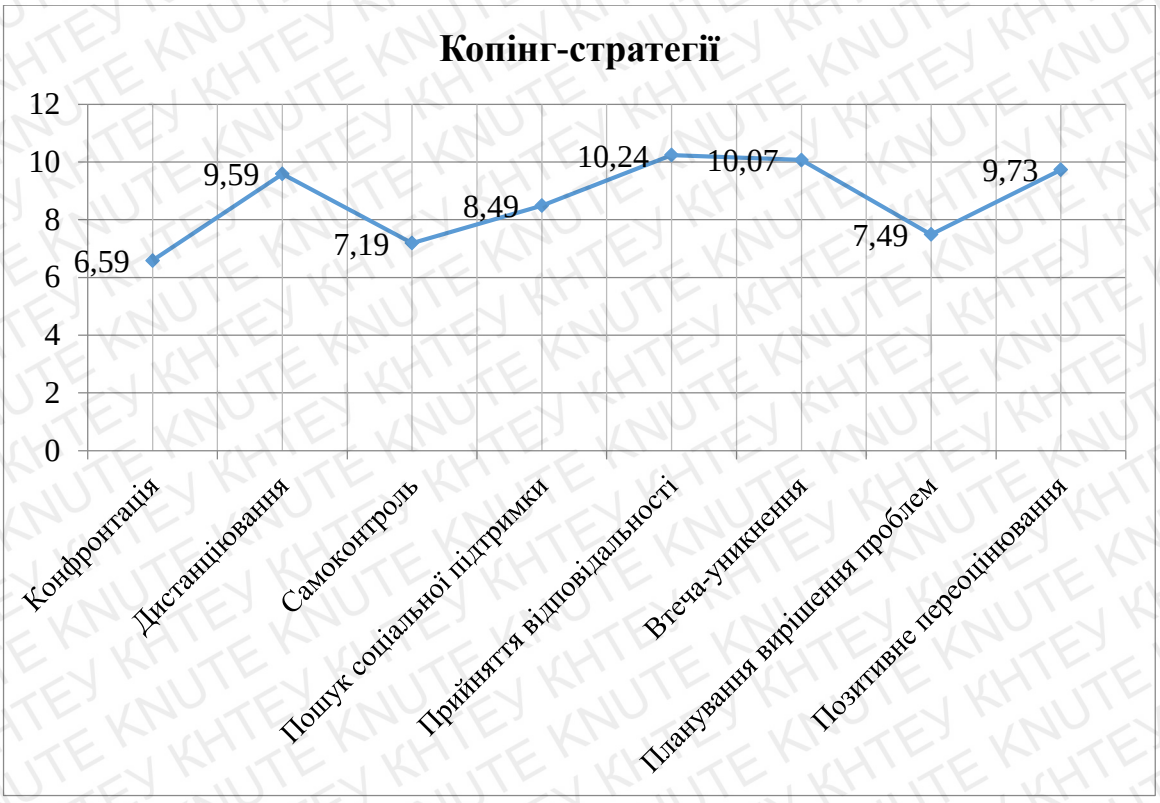


Рисунок 3.1. Особливості копінг-стратегій (за Л.Лазарусом) після участі у тренінгу

Якісний аналіз отриманих результатів дозволив встановити наступний розподіл копінг-стартегій за рівнями:

«Конфронтація» – 100% досліджуваних мають низький рівень напруженості копінг-стратегії;

«Дистанціювання» – 80,8% респондентів мають низький рівень напруженості копінг-стратегії, решта 19,2% – середній;

«Самоконтроль» – у 86% респондентів встановлено низький рівень напруженості; решта 14% мають середній рівень;

«Пошук соціальної підтримки» – 8,8% – низький, 84,1% – середній, 7,1% – високий рівні напруженості;

«Прийняття відповідальності» – 10,6% – низький, 73,7% – середній, 15,8% – високий рівні напруженості копінг-стратегії;

«Втеча-уникнення» – 77,3% мають низький рівень напруженості; решта 22,7% – середній рівень;

«Планування вирішення проблеми» – у 8,8% встановлено низький, у 82,3% – середній рівень напруженості, у 8,8 % - високий;

«Позитивне переоцінювання» – 70,2% мають низький, решта 29,8% – середній рівень напруженості.

Графічний розподіл за рівнями напруженості у досліджуваних представлено на рис.3.2.

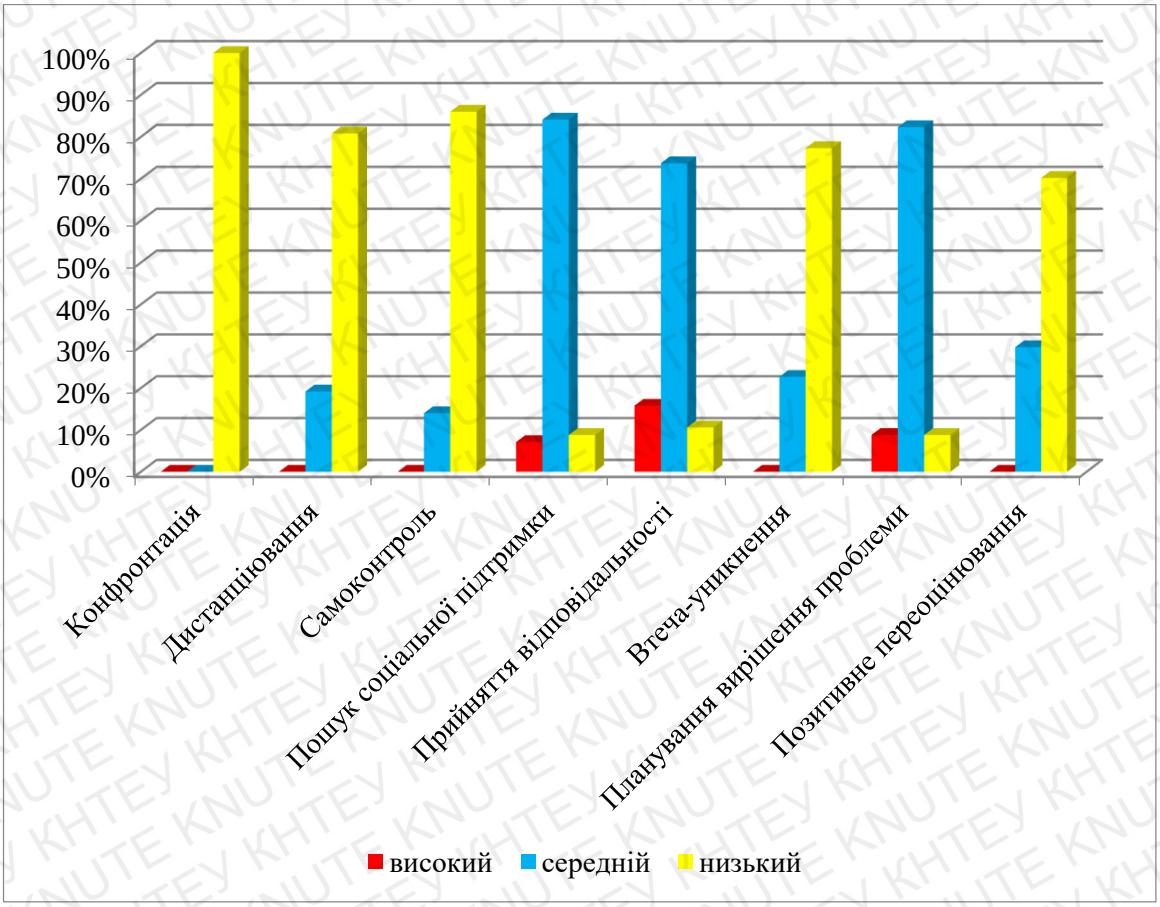


Рисунок 3.2. Рівень напруженості копінг-стратегій (за Л.Лазарусом) після участі у тренінгу

З рисунку 3.2. бачимо, що високого рівня напруженості у досліджуваних педагогічних працівників не спостерігається. Загалом переважає середній та низький рівні.

Перевіримо статистичну значимість встановлених відмінностей за допомогою непараметричного критерію Вілкоксона (табл..3.5.). Порівняння рангів представлено в додатку Е.

Таблиця 3.5

Статистична значимість відмінностей копінг-поведінки педагогічних працівників до та після участі у тренінгу

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соц.підтримки	Прийн.відповід.	Втеча_уникнення	Планув.вирiш.проблеми	Позитивне_переоцінювання
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	**,000**	**,000**	**,000**	**,006**	,734	**,000**	**,000**	**,000**

З таблиці 3.5. бачимо, що встановлено значимі відмінності із високим рівнем статистичної значимості ($p \leq 0{,}001$) за усіма копінг-стратегіями за виключенням стратегії «Прийняття відповідальності» - ця стратегія залишилася, як і була, на високому рівні.

Тобто, можна говорити про те, що запропонована корекційна програма, спрямована на корекцію копінг-поведінки педагогічних працівників в професійній діяльності підвищує адаптивні стратегії поведінки («Пошук соціальної підтримки, «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем» та «Позитивне переоцінювання») та знижує ступінь напруженості неадаптивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу ІІІ

З урахуванням результатів емпіричного дослідження – було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо психологічної корекції копінг-поведінки педагогічних працівників у професійній діяльності.

Сам тренінг було проведено з усім педагогічним колективом гімназії, об’єднавши педагогів в чотири групи по 14-15 осіб в групі. Тренінгова програма розрахована на 13 годин. Мета тренінгу: формування ефективної

копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

Перевірку ефективності нашої програми ми здійснювали шляхом повторного проведення повторного вивчення копінг-поведінки серед педагогічних працівників за допомогою методики Л.Лазаруса «Копінг-тест».

Після участі у тренінговій програмі серед досліджуваних спостерігається низький рівень напруги та адаптивний варіант застосування стратегій копінг-поведінки, які містять в собі певний ступінь ворожості й готовності до ризику; направленість зусиль до відокремлення від ситуації та зменшення її значимості, фактично - втечі від реальності; зусиль з регулювання власних емоцій і дій; уявних прагнень та поведінкових зусиль, спрямованих до втечі або уникнення проблеми та зусиль по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Загалом, результати вивчення копінг-стратегій після участі у тренінгу знаходяться в низькому діапазоні напруженості копінгу. Високого рівня напруженості у досліджуваних педагогічних працівників не спостерігається. Загалом переважає середній та низький рівні.

За допомогою непараметричного критерію Вілкоксона доведено із високим рівнем статистичну значимість встановлених відмінностей.

Встановлено значимі відмінності із високим рівнем статистичної значимості ($p \leq 0{,}001$) за усіма копінг-стратегіями за виключенням стратегії «Прийняття відповідальності» - ця стратегія залишилася, як і була, на високому рівні.

Тобто, можна говорити про те, що запропонована корекційна програма, спрямована на корекцію копінг-поведінки педагогічних працівників в професійній діяльності підвищує адаптивні стратегії поведінки («Пошук соціальної підтримки, «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем» та «Позитивне переоцінювання») та знижує ступінь напруженості неадаптивних копінг-стратегій.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші підходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Різноманітність копінг-стратегій, які класифіковані за різними ознаками, є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я і успішності діяльності. При дослідженні формування та вибору копінг-стратегій необхідно враховувати особистісні фактори, а також вікові особливості досліджуваних. Провівши аналіз досліджень, можемо зробити висновок про те, що копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові спроби опанувати зовнішні та/чи внутрішні вимоги, що сприймаються як напруга.

Проблема копінг-поведінки є вельми актуальною для тих соціально-демографічних груп населення, чия професійна діяльність проходить в умовах підвищених соціально-психологічних вимог. Найчастіше в таких умовах здійснюється діяльність представників соціономічних професій, де предметом праці є взаємодія людей.

Одним з основних шляхів формування професійної поведінки педагога є цілеспрямоване формування спеціальної компетентності, що інтегрує особливості професійної копінг-поведінки і представляє собою сукупність компетенцій. Ця компетентність дозволяє особистості в повній мірі розвивати, формувати і використовувати продуктивний арсенал копінг-поведінки. Копінг-поведінку педагога можна охарактеризувати як систему, що включає в себе ціннісно-мотиваційний, когнітивний і операційний компоненти. Продуктивна копінг-поведінка включає креативний і адаптивний стилі, відносно продуктивна - умовно адаптивний, непродуктивна – дезадаптивний стиль.

2. В ході емпіричного дослідження загальних копінг-механізмів та способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності серед досліджуваних педагогічних працівників було встановлено, що досліджувані

педагогічні працівники досить рідко використовує такі копінг-стратегії як «Самоконтроль» та «Планування вирішення проблем». Найчастіше приймається «Прийняття відповідальності» та «Дистанціювання». Такі копінг-стратегії, як «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки» у досліджуваних педагогічних працівників представлені, переважно, на середньому рівні; стратегія «Уникання проблем» у більш як половини педпрацівників на низькому рівні.

Нами було встановлено наявність прямих та негативних кореляційних зв'язків між копінг-стратегіями особистості та факторами її профілю. Зокрема було встановлено, що педпрацівники, схильні до зібраності та абстрактного мислення, які мають високий рівень загальних розумових здібностей більш здатні протистояти труднощам та проявляють вищий рівень енергійності при вирішенні проблемних ситуацій, в більшій мірі здатні відстоювати власні інтереси та долати тривожні переживання в стресових умовах; у педпрацівників, схильних до домінування, самовпевненості, незалежності, які характеризуються сильним характером, відповідальністю, дисциплінованістю та наполегливістю підвищується домінування «Дистанціювання»; підвищення відповідальності та врівноваженості у педпрацівників підвищує пріоритетність вибору копінг-стратегії «Самоконтроль», що передбачає спроби подолання негативних переживань за рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування емоцій; підвищення частоти застосування копінг-стратегії у педпрацівників пов'язане із підвищенням сміливості, емоційності, активності та чутливості; спроби подолання негативних переживань, пов'язаних з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення збільшуються у педагогів, які характеризується незалежністю та схильністю до домінування. У педпрацівників з підвищеним почуттям відповідальності посилюється домінування адаптивної активної копінг-стратегії. Доведено, що більш старші досліджувані педагогічні працівникии характеризуються підвищенням тактовності та дипломатичності.

3. Враховуючи результати дослідження, було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо психологічної корекції копінг-поведінки педагогічних працівників у професійній діяльності. Перевірку ефективності нашої програми ми здійснювали шляхом повторного проведення повторного вивчення копінг-поведінки. Після участі у тренінговій програмі серед досліджуваних спостерігається низький рівень напруги та адаптивний варіант застосування стратегій копінг-поведінки, які містять в собі певний ступінь ворожості й готовності до ризику; направленість зусиль до відокремлення від ситуації та зменшення її значимості, фактично - втечі від реальності; зусиль з регулювання власних емоцій і дій; уявних прагнень та поведінкових зусиль, спрямованих до втечі або уникнення проблеми та зусиль по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Загалом, результати вивчення копінг-стратегій після участі у тренінгу знаходяться в низькому діапазоні напруженості копінгу. Високого рівня напруженості у досліджуваних педагогічних працівників не спостерігається. Загалом переважає середній та низький рівні.

4. За допомогою непараметричного критерію Вілкоксона доведено із високим рівнем статистичну значимість встановлених відмінностей. Встановлено значимі відмінності із високим рівнем статистичної значимості ($p \leq 0{,}001$) за усіма копінг-стратегіями за виключенням стратегії «Прийняття відповідальності» - ця стратегія залишилася, як і була, на високому рівні.

Тобто, можна говорити про те, що запропонована корекційна програма, спрямована на корекцію копінг-поведінки педагогічних працівників в професійній діяльності підвищує адаптивні стратегії поведінки («Пошук соціальної підтримки, «Прийняття відповідальності», «Планування вирішення проблем» та «Позитивне переоцінювання») та знижує ступінь напруженості неадаптивних копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альманах психологических тестов. М.: КСП, 1996. 400 с.

2. Анн Л. Психологический тернинг с подростками. СПб.: Питер, 2007. 271 с.

3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1.

4. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. *Вопросы психологии*. 2005. № 2. С. 96-103.

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. 120 с.

6. Вассерман Л. И. Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб: Речь, 2010. 321 с.

7. Ветрова И. Изучение копинг-поведения в зарубежной и отечественной психологии. *Психологические исследования*: Выпуск 2. Под ред. А. Л. Журавлёва, Е. А. Сергиенко. М.: «Институт Психологии РАН», 2007. С. 30-45.

8. Вікова психологія : навчальний посібник / уклад. О. П. Сергєєнкова. К.: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

9. Волянюк Н. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів / Н. Волянюк // Соціальна психологія. 2005. № 4 (12). С. 101-112.

10. Галян І.М. Психодіагностика. К.: Академвидав, 2009. 464 с.

11. Гендин А. М. Социокультурные аспекты функционирования педагогических кадров в системе специального образования. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. 176 с.

12. Гордеева Т. О. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе.* Материалы II международной научно-практической

конференции. Кострома, 23-25 сентября 2010. Под ред. Т. Л. Крюковой, М. В. Сапоровской, С. А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195-197.

13. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Вісник соціогуманітарні проблеми людини*. 2015. № 4. 251 с.

14. Грановская Р. Психологическая защита у детей. М.: Речь, 2001. 247 с.

15. Дементий Л. И. Ответственность как личностный копинг-ресурс в ситуации одиночества. *Практическая психология и логопедия: Научно-методический журнал*. 2004. №1. С. 21-26.

16. Захарова В. П. Социально-психологический тренинг: учебное пособие. Л.: Изд-во ЛГУ, 1989. 55 с.

17. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.

18. Карягина О. Мотивация межличностных взаимоотношений. *Классный руководитель*. 2011. № 5. С. 23-26.

19. Клиническая психология. Под. редакцией Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2006. 960 с.

20. Клюева Н. В. Программы социально-психологического тренинга. Ярославль, 1992. 66 с.

21. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. М.: Владос, 2014. 351 с.

22. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг. М.: Чистые пруды, 2012. 32 с.

23. Корнев К. И. Личностные детерминанты, стратегии копинга и типы руководителей высшего и среднего звена в условиях профессиональных стрессовых ситуацій. Дисс. ... канд.. психол. наук : 19.00.01. Краснодар, 2008. – 174 с.

24. Корнієнко І. О. Теорії психологічного опанування як засоби підвищення соціальної роботи. *Науковий часопис НПУ імені*

М. П. Драгоманова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Серія 11, вип. 5, ч. 1. С. 291-295.

25. Крамченкова В.О. Копінг-стратегії старшокласників із тютюновою адиктивною поведінкою. *Педагогіка та психологія*. 2012. Вип. 41. С. 137-144.

26. Крюкова Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк. *Журнал практического психолога*. М.: 2007. № 3. С. 93-112.

27. Крюкова Т. Л. Методика диагностики копинг-стратегий: Юношеская копинг-шкала. *Психология и практика*: Сб. науч. тр. Вып. 1. Отв. В. А. Соловьева. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2016. С. 23–31.

28. Кузікова С. Б. Основи психокорекції. К.: «Академвидав», 2012. 320 с.

29. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е.В. Купрене // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 5.

30. Лазоренко Б. П. Стресогенні чинники в житті української молоді і засоби їх опанування. В*існик Чернігівського державного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. Випуск 74. Том II. 2009. С.6-10.

31. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: ЭКСМо, 2008. 400 с.

32. Максименко К. С. Переживання негативних психічних станів особистістю: метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: КММ, 2011. 184 с.

33. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге. СПб. : Образование, 1996. 102 с.

34. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посібник для студентів ВНЗ. К.: Видавничий Дім «Слово», 2009. 464 с.

35. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 2014. Т. 18. № 5. С. 20-30.

36. Наследов А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб.: Питер, 2005. 416 с.

37. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2008. 112 с.

38. Осипова А. А. Общая психокоррекция. М. : Сфера, 2002. 510 с.

39. Палій А. А. Диференціальна психологія: навч. посібник. К.: Академвидав, 2010. 429 с.

40. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.

41. Поникарова В. Н. Психологические особенности совладающего поведения у педагогов-дефектологов в контексте проблем обеспечения безопасности профессионального развития личности. Психологическая коррекция как фактор обеспечения развития личности. Под общ. ред. В. Г. Маралова. Череповец: ГОУ ВПО ЧГУ, 2012. С. 305-334.

42. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Гербаческий и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб.: Питер, 2006. 560 с.

43. Прихидько А. И. Социально-психологический анализ адаптации ученых к социальным изменениям: дис. … канд. психол. наук. М., 2006.

44. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методы и тесты. Учебное пособие. Самара: «Бахрах-М», 2002. 672 с.

45. Ральникова И. А. Социально-психологический тренинг. Барнаул : Изд-во АлтГУ, 2016. 43 с.

46. Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. *Психологические исследования*. 2011. № 3(17). С. 19-28.

47. Реньш М. А., Садовникова Н. О., Лопес Е. Г. Социально психологический тренинг : Практикум. Екатеринбург : Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2007. 190 с.

48. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2012. №1(34). С. 119-123.

49. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. К., 2012. 503 с.

50. Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб.: Питер, 2000. 384 с.

51. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2006. 350 с.

52. Силаева Я. В. Социально-психологический тренинг как элемент технологии коррекции агрессивности у подростков. *Вестник СПбГУ*. 2009. № 1. С. 58-63.

53. Сирота Н. А. Копинг-поведение и профилактика психосоциальных расстройств у подростков. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева*. 1994. №1. С.63-74.

54. Склень О. І. Копінг-поведінка та ефективність діяльності працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України в умовах надзвичайної ситуації. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія.* За ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ-Ніжин: Видавництво НДУ; ДС «Міланік», 2007. Том 10. Вип. 1. С. 111-114.

55. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: ИП РАН, 2008. С. 197-216.

56. Столяренко Л. Д. Основы психологии: Практикум. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 704 с.

57. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

58. Тарасенко Н. В. Копінг як психологічний ресурс девіктимізації молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 483-493.

59. Тратинко Т. В. Теория и методика социально-психологического тренинга. Мн. : БГУ, 2017. 105 с.

60. Трущенко М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе. *Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф*. (г. Москва, февраль 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 13-16.

61. Фрейджер Р. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 704 с.

62. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія*. 2010. № 2. С. 95-98.

63. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. К. : Вища школа, 2006. 382 с.

64. Amirkhan J. H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. 1990. Vol.59, № 5. P.1066-1074.

65. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // J. Pers. Soc. Psychol. 1984. Vol. 46, N 4. P.839-852.

66. Folkman S. Appraisal, coping, healts status, and psychological symptoms / S. Folkman, R.S. Lazarus, A. Delongis, R.J. Gruen // J. Personal. and Soc. Psychol. 1986. N 50. P.571-579.

67. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. 466 p.

68. Lazarus R.S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. 1987. Vol. 1. P.141-169.

ДОДАТКИ

Додаток А

Індивідуальні результати за методикою Лазаруса (бали)

№	Имя	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук_соц_підтримки	Прийн_відпов.	Втеча_уникнення_Л	План.вирііш.пробл.	Позитивне_переоц.
1	ЕК	12	14	6	5	11	14	5	11
2	ІП	8	14	5	7	12	14	9	12
3	СВ	9	12	4	8	12	13	9	10
4	ЖО	7	11	5	8	14	16	5	9
5	ЛВ	5	10	5	9	9	11	6	11
6	КМ	7	8	8	9	12	7	6	6
7	ЛІ	9	11	11	6	11	16	4	3
8	ПО	11	8	8	7	14	14	8	7
9	ТО	10	9	6	7	6	12	8	7
10	ММ	6	9	7	8	8	11	9	9
11	КІ	9	11	7	9	8	6	6	9
12	ВА	13	10	9	9	15	12	8	8
13	ЮО	6	14	10	10	10	12	7	12
14	ЛВ	4	13	12	4	9	10	7	10
15	КВ	8	8	7	9	6	11	9	10
16	ПО	11	6	3	7	10	10	4	11
17	ГВ	4	11	11	9	10	8	7	12
18	СС	5	10	7	9	9	5	9	14
19	ПГ	5	12	7	6	11	8	11	11
20	СЮ	3	8	5	6	11	11	7	10
21	КО	7	5	8	9	8	7	9	8
22	ББ	6	5	8	10	12	4	8	6
23	ГВ	6	9	6	12	8	7	8	7
24	ІВ	4	8	5	9	10	7	12	12
25	КО	9	8	10	7	7	11	10	12
26	ЩЛ	2	10	11	11	12	12	7	12
27	ТА	4	11	7	14	8	9	5	10
28	МЛ	4	11	9	10	11	9	8	7
29	ЛЛ	3	14	6	9	8	7	8	9
30	МВ	6	13	6	12	6	10	7	11
31	КЮ	5	9	8	9	6	10	9	12
32	БВ	2	9	6	10	9	12	12	15
33	ШО	7	6	6	11	12	8	10	9
34	ТЛ	6	5	4	12	14	7	7	7
35	ЖН	6	5	3	15	15	11	6	8
36	ТЛ	4	4	9	9	14	12	6	7
37	ЖО	7	11	5	8	14	16	5	9
38	ЛВ	5	10	5	9	9	11	6	11
39	КМ	7	8	8	9	12	7	6	6
40	ЛІ	9	11	11	6	11	16	4	3
41	ПО	11	8	8	7	14	14	8	7
42	КВ	8	8	7	9	6	11	9	10
43	ПО	11	6	3	7	10	10	4	11
44	ГВ	4	11	11	9	10	8	7	12
45	СС	5	10	7	9	9	5	9	14
46	ПГ	5	12	7	6	11	8	11	11

47	СЮ	3	8	5	6	11	11	7	10
48	КІ	9	11	7	9	8	6	6	9
49	ВА	13	10	9	9	15	12	8	8
50	ЮО	6	14	10	10	10	12	7	12
51	ЛВ	4	13	12	4	9	10	7	10
52	КВ	8	8	7	9	6	11	9	10
53	ПО	11	6	3	7	10	10	4	11
54	ГВ	4	11	11	9	10	8	7	12
55	СС	5	10	7	9	9	5	9	14
56	ПГ	5	12	7	6	11	8	11	11
57	СЮ	3	8	5	6	11	11	7	10

Додаток Б

Індивідуальні результати за методикою Амірхан (бали)

№	Имя	Вирішення_проблем	пошук_соціальної_підтримки	уникання_проблем
1	ЕК	27	19	16
2	ІП	22	21	26
3	СВ	26	22	18
4	ЖО	28	16	17
5	ЛВ	19	18	26
6	КМ	24	19	28
7	ЛІ	22	21	25
8	ПО	20	25	21
9	ТО	18	26	22
10	ММ	15	22	25
11	КІ	27	24	26
12	ВА	28	25	18
13	ЮО	22	23	21
14	ЛВ	23	21	22
15	КВ	28	20	17
16	ПО	31	21	22
17	ГВ	25	19	23
18	СС	23	20	27
19	ПГ	24	16	17
20	СЮ	23	18	15
21	КО	21	13	22
22	ББ	18	21	23
23	ГВ	20	23	24
24	ІВ	21	28	25
25	КО	26	23	21
26	ЩЛ	29	29	26
27	ТА	21	21	23
28	МЛ	22	15	25
29	ЛЛ	20	11	27
30	МВ	19	18	24
31	КЮ	17	21	17
32	БВ	23	25	24
33	ШО	27	26	18
34	ТЛ	26	24	25
35	ЖН	23	23	21
36	ТЛ	21	22	22
37	ЖО	28	16	17
38	ЛВ	19	18	26
39	КМ	24	19	28
40	ЛІ	22	21	25
41	ПО	20	25	21
42	КВ	28	20	17
43	ПО	31	21	22
44	ГВ	25	19	23
45	СС	23	20	27
46	ПГ	24	16	17
47	СЮ	23	18	15
48	КІ	27	24	26
49	ВА	28	25	18

50	ЮО	22	23	21
51	ЛВ	23	21	22
52	КВ	28	20	17
53	ПО	31	21	22
54	ГВ	25	19	23
55	СС	23	20	27
56	ПГ	24	16	17
57	СЮ	23	18	15

Додаток В

Індивідуальні результати за методикою Кеттела (в балах)

№	Имя	A	B	C	E	F		H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
1	ЕК	7	10	7	6	4	8	6	6	8	9	4	9	7	6	8	8
2	ІП	8	5	6	5	5	6	8	6	8	5	5	6	6	5	7	6
3	СВ	4	8	10	6	3	4	7	4	6	3	4	3	4	7	7	4
4	ЖО	4	7	9	5	7	5	6	8	3	4	9	8	5	3	4	7
5	ЛВ	3	8	4	7	6	7	3	5	5	2	3	4	4	4	9	5
6	КМ	8	6	5	3	5	3	9	6	4	3	5	6	3	5	9	3
7	ЛІ	6	6	7	6	4	6	5	3	9	5	8	6	4	6	10	4
8	ПО	6	10	6	4	1	8	4	6	6	1	6	3	10	6	5	6
9	ТО	7	8	8	6	6	6	3	6	6	4	10	5	4	7	10	4
10	ММ	3	6	6	7	6	3	9	5	6	3	6	4	4	6	9	5
11	КІ	5	6	9	6	2	6	4	7	5	4	4	7	5	3	8	5
12	ВА	7	10	5	6	7	4	6	3	6	2	3	4	6	5	7	3
13	ЮО	4	4	7	5	6	5	3	4	9	7	5	3	6	8	6	6
14	ЛВ	5	3	5	8	5	6	5	6	4	4	6	6	9	8	6	4
15	КВ	4	6	1	4	7	3	5	6	6	6	6	7	8	4	6	5
16	ПО	9	6	6	3	4	4	5	7	3	5	9	6	6	4	6	7
17	ГВ	4	7	7	4	4	5	3	5	6	9	5	3	3	4	7	6
18	СС	6	6	4	7	1	3	6	8	6	4	10	6	4	5	5	4
19	ПГ	8	8	4	5	6	3	10	5	4	3	8	7	4	3	9	6
20	СЮ	3	6	7	5	5	4	6	3	9	6	9	4	5	5	3	5
21	КО	4	8	6	6	2	1	5	4	4	7	7	3	5	6	4	6
22	ББ	6	6	5	2	7	6	4	3	5	6	6	4	9	9	4	3
23	ГВ	10	6	3	5	5	7	3	4	7	4	3	5	5	6	10	6
24	ІВ	5	8	6	6	3	5	7	3	6	5	5	8	6	10	5	4
25	КО	5	6	8	6	6	8	6	6	3	5	3	2	10	9	6	6
26	ЩЛ	6	7	5	8	6	10	3	1	5	4	4	6	3	9	6	5
27	ТА	9	6	4	3	5	6	6	2	8	8	1	6	6	6	7	4
28	МЛ	3	4	3	4	4	9	5	5	6	3	4	9	5	10	3	3
29	ЛЛ	6	4	8	5	6	4	7	3	4	6	3	5	6	9	5	9

30	МВ	1	6	6	6	2	9	4	1	8	5	3	2	4	8	6	6
31	КЮ	4	7	7	4	4	5	3	5	6	9	5	3	3	4	7	6
32	БВ	6	6	4	7	1	3	6	8	6	4	10	6	4	5	5	4
33	ШО	8	8	4	5	6	3	10	5	4	3	8	7	4	3	9	6
34	ТЛ	3	6	7	5	5	4	6	3	9	6	9	4	5	5	3	5
35	ЖН	4	8	6	6	2	1	5	4	4	7	7	3	5	6	4	6
36	ТЛ	6	6	5	2	7	6	4	3	5	6	6	4	9	9	4	3
37	ЖО	4	7	9	5	7	5	6	8	3	4	9	8	5	3	4	7
38	ЛВ	3	8	4	7	6	7	3	5	5	2	3	4	4	4	9	5
39	КМ	8	6	5	3	5	3	9	6	4	3	5	6	3	5	9	3
40	ЛІ	6	6	7	6	4	6	5	3	9	5	8	6	4	6	10	4
41	ПО	6	10	6	4	1	8	4	6	6	1	6	3	10	6	5	6
42	КВ	4	6	1	4	7	3	5	6	6	6	6	7	8	4	6	5
43	ПО	9	6	6	3	4	4	5	7	3	5	9	6	6	4	6	7
44	ГВ	4	7	7	4	4	5	3	5	6	9	5	3	3	4	7	6
45	СС	6	6	4	7	1	3	6	8	6	4	10	6	4	5	5	4
46	ПГ	8	8	4	5	6	3	10	5	4	3	8	7	4	3	9	6
47	СЮ	3	6	7	5	5	4	6	3	9	6	9	4	5	5	3	5
48	КІ	5	6	9	6	2	6	4	7	5	4	4	7	5	3	8	5
49	ВА	7	10	5	6	7	4	6	3	6	2	3	4	6	5	7	3
50	ЮО	4	4	7	5	6	5	3	4	9	7	5	3	6	8	6	6
51	ЛВ	5	3	5	8	5	6	5	6	4	4	6	6	9	8	6	4
52	КВ	4	6	1	4	7	3	5	6	6	6	6	7	8	4	6	5
53	ПО	9	6	6	3	4	4	5	7	3	5	9	6	6	4	6	7
54	ГВ	4	7	7	4	4	5	3	5	6	9	5	3	3	4	7	6
55	СС	6	6	4	7	1	3	6	8	6	4	10	6	4	5	5	4
56	ПГ	8	8	4	5	6	3	10	5	4	3	8	7	4	3	9	6
57	СЮ	3	6	7	5	5	4	6	3	9	6	9	4	5	5	3	5

Додаток Г

Розподіл за критерієм Колмогорова-Смірнова

		Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук_соц_підтримки	Прийняття_відповідальності_Л	Втеча_уникнення	Планування_вирішення_пробле	Позитивне_переоцінювання	Вирішення_проблем	пошук_соціальної_підтримки	уникання_проблем	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
Нормальные параметры[a,,b]	Средн.	6,5965	9,5965	7,1930	8,4912	10,2456	10,0702	7,4912	9,7368	23,6842	20,6842	21,8421	5,4912	6,5965	5,7018	5,1579	4,5965	4,9123	5,4737	5,0000	5,7544	4,8246	6,1754	5,2105	5,4035	5,5439	6,4035	5,1579
	Стд. Откл.	2,81488	2,59711	2,38626	2,15575	2,48769	2,97525	2,00110	2,50376	3,63592	3,52622	3,81627	2,01886	1,61311	1,97271	1,46128	1,88850	1,95741	1,99200	1,80278	1,84469	2,02769	2,37639	1,80017	1,96268	1,98269	2,04293	1,34681
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,180	,478	,174	,025	,617	,450	,352	,225	,400	,456	,206	,065	,003	,369	,206	,095	,138	,018	,277	,008	,159	,191	,025	,026	,037	,216	,067

Додаток Д

Тренінгова програма корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників

Мета тренінгу: формування ефективної копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

Завдання:

1. Навчити педагогів ідентифікувати свої емоційні стани та адекватно реагувати в стресових ситуаціях.

2. Виділяти та актуалізувати внутрішні стани, використовувати їх для більш повної реалізації та задоволеності.

3. Показати можливості особистісного зростання та розвитку.

4. Сприяти особистісному та професійному зростанню педагогів.

Цільова група: педагогічні працівники.

Кількість учасників:10 -15 осіб.

Матеріали: аркуші паперу, фломастери, олівці, маркери, клубок ниток, коробка, м'яч.

Вимоги до приміщення: простора кімната або зала зі столами та стільцями, в якій також можна провести вправи, що передбачають рухову активність.

Вступне слово тренера: до 10 хвилин. Пояснення мети та цілей тренінгу, налаштування учасників групи на відкритість, налагодження позитивної атмосфери.

День перший. Тематичний блок І: „Я – TERRA INCOGNITA".

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Асоціація із зустріччю»		20 хв.	10.00-10.20
2.	«Так»		20 хв.	10.20-10.40
3.	«Мені подобається у тобі...»		25 хв.	10.40-11.05
4.	«Чарівне дзеркало»		25 хв.	10.05-11.30
5.	«Я пишаюся тим, що...»		30 хв.	11.30-12.00
		перерва	15 хв.	12.00-12.15
6.	«Страх допомагає або заважає?»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«Щоб не боятися, треба розсміятися»		30 хв.	12.40-13.05

8.	«Найстрашніший страх»		25 хв.	13.05-13.25
9.	«Упевненість та Невпевненість»		25 хв.	13.25-13.50
10	«Цегла»		15 хв.	13.50-14.15

Блок І: Вправи (1-5) спрямовані на знайомство учасників, зміну ставлення до себе, підвищення самооцінки.

Вправи (6-10) спрямовані на долання страху, зростання впевненості у собі, своїх силах, зняття напруги.

Вправа 1: «Асоціація із зустріччю». Хід вправи: Учасники вітаються один із одним. Попередньо кожний із них прикріпив значок із написом власного імені. Учасникам пропонується відтворити ситуацію, у якій була можлива зустріч раніше, наприклад: «Привіт, Ірино! Радий знову тебе бачити! Останнього разу ми зустрічалися на конференції з питань екології у Харкові» (і т.д.)

Результат: створити ситуацію, у якій учасники будуть почувати себе давно знайомими, що значно полегшує спілкування.

Вправа 2: «Так». Мета: удосконалення навичок емпатії і рефлексії. Хід вправи. Група поділяється на пари. Один із учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій чи відчуття, інший ставить йому запитання, щоб з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на запитання учасник одержує три позитивні відповіді – «так».

Питання для обговорення гри:

1. На мою думку, краще говорити іншим «так». А Ви якої думки?

2. Чи важко Вам зрозуміти настрій іншої людини?

Результат: вдосконалення навичок емпатії.

Вправа 3: «Мені подобається у тобі...». Мета: удосконалення навичок емпатії.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам знайти у сусідах по грі особливі риси, наприклад, незвичайне ім’я, гарні очі, загадкова посмішка, чудова зовнішність, легкий характер, тактовна поведінка, інтелігентні манери й т.д. Кожний учасник говорить двом своїм сусідам (справа і зліва) те, що йому в них сподобалося, й далі по колу.

Питання для обговорення:

1. Що я відчував, говорячи приємне іншим?

2. Що я відчував, коли чув приємне про себе від інших?

3. Що було робити важко? Легко?

Результат: Долання скутості у поведінці на людях. Як правило, проблеми у прийнятті схвальної поведінки пов'язані із невпевненістю людини у власних силах, коли вона не може адекватно оцінити власні достоїнства. Тому, коли людину хвалять, вона почуває скутість.

Вправа 4: «Чарівне дзеркало». Хід вправи. Групі потрібно подивитися в нього, постаратися побачити по черзі кожного учасника й розглянути в дзеркалі всі сильні сторони, за які його поважають інші: батьки, друзі, колеги. Обговорення у групі. Висновок: думка інших про тебе – можливість краще себе зрозуміти. Ображатися не треба, краще знати правду: свої слабкі і сильні сторони.

Вправа 5: «Я пишаюся тим, що...». Хід вправи: Учасники пишуть твір на тему: «Я пишаюся тим, що...» (5-6 речень). Обговорення у групі. Висновок: мої сильні сторони – моя найкраща зброя. Результат: вправа сприяє підвищенню самооцінки.

Вправа 6: «Страх допомагає або заважає?» Мета: долання страху, підвищення впевненості у собі. Хід вправи: Учасники розділяються на дві команди й намагаються підібрати якнайбільше аргументів до висловлень: «Страх заважає людині жити щасливо»; «Страх допомагає людині жити щасливо». Обговорення: робимо висновок про дуальну роль страху.

Вправа 7: «Щоб не боятися, треба розсміятися». Мета: долання страху, підвищення впевненості у собі. Хід вправи: Учасникам пропонується придумати який-небудь типовий страх. Інший повинен продовжити так, щоб було смішно: «Що, страшно? А мені ще йти назад...». Далі всі учасники по колу розповідають страшні казки із традиційного фольклору (про чорну пляму, червону руку й т.д.), а інші придумують до них смішні закінчення.

Питання для обговорення:

1. Роздумуємо, у чому зміст страшилок, навіщо вони потрібні.

Висновок: коли над страхом посміятися, він перестає бути страшним.

Вправа 8: «Найстрашніший страх». Мета: завершення роботи зі страхами. Хід вправи: малюнок на тему: «Найстрашніший страх». Можливі варанти – індивідуальна робота, або колективний малюнок. Обговорення у групі. Результат: страх переможений, учасники впевнені у своїх силах.

Вправа 9: «Упевненість та Невпевненість». Мета: закріплення навичок впевненої поведінки. Хід вправи: На підлозі лежать чотири аркуші паперу з написами «Упевненість» і «Непевність» (кожних по два). Двом учасникам пропонується вести діалог, граючи ролі «фіранки й вікна», «ковбаси й холодильника» і т.п. У процесі гри учасники переходять з одного листка на інший, їм необхідно гнучко міняти свої позиції з упевненої на невпевнену і навпаки. Далі повідомляємо учасникам, що непевність може надягати різні маски, найчастіше це маска агресивності або маска зла. Пропонується подумати, потім учасник, що виконує роль невпевненого, повинен зобразити («одягти») маску, згадати й розповісти аналогічні випадки із власних життєвих спостережень. Обговорення у групі. Висновок: маска агресивності любить принижувати інших, маска впевненості прагне до схвалення, першості.

Вправа 10: «Цегла» (релаксаційна). Мета: зняття внутрішньої скутості.

Хід вправи: Учасники сідають і закривають очі. Піднімають руки, долоні «дивляться» одна на одну. Робляться рухи, що повільно наближають і віддаляють долоні, шукаємо у собі відчуття того, що там, між долонями. Учасники діляться враженнями: «тепло», «пружина», «пустота». А тепер уявляємо між долонями цеглину, яку утримуємо. Подумки кладемо її на підлогу. Уявляємо другу цеглину, не тримаємо її, також кладемо на підлогу. Так повторюємо 5-6 разів. Опускаємо руки, розслабляємося, очі закриті, відчуваємо полегшення, знятий тягар. Подумки дивимося на підлогу, бачимо багато цеглин, вони впали з вашої душі. Глибоко вдихаємо, тягар знято.

Відкриваємо очі. Обговорення в групі. Результат – удосконалення навичок релаксації.

День другий. Тематичний блок ІІ: „Я – HOMO SAPIENS”.

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Скарбничка конфліктів»		25 хв.	10.00-10.20
2.	«У країні речей»		20 хв.	10.20-10.40
3.	«Тук-тук, хто тут...»		25 хв.	10.40-11.05
4.	«А що у Вас сталося...»		25 хв.	10.05-11.30
5.	„Що таке добре, а що таке погано...”		25 хв.	11.30-12.00
		перерва	15 хв.	12.00-12.15
6.	«Зроби це неправильно»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«За межею»		25 хв.	12.40-13.05
8.	«Життєві ситуації»		20 хв.	13.05-13.25
9.	«Мій досвід»		25 хв.	13.25-13.50
10	«Столик успіху»		25 хв.	13.50-14.15

Блок ІІ : Вправи (1-5) спрямовані на пошуки конструктивного типу поведінки у конфлікті.

Вправи (6-10) спрямовані на визначення життєвих пріоритетів, головної мети та способу її досягнення.

Вправа 11: «Скарбничка конфліктів». Мета: навчитися конструктивній поведінці у конфлікті. Хід вправи. Починаємо з бесіди про конфлікт. Говориться про те, що, як тільки людина починає робити свої перші кроки у світі людей, в його життя входять конфлікти. Учасникам пропонується згадати свої конфлікти в ранньому дитинстві. Обговорення у групі. Висновок: конфлікти дуже впливають на життя людини, тому необхідно звернутися до їхнього вивчення.

Далі група ділиться на дві підгрупи, кожна з яких збирає «скарбничку» конфліктів дома, на вулиці, на роботі, у супермаркеті, на відпочинку і т.д. «Скарбничка» обговорюється.

Вправа 12: «У країні речей». Хід вправи. Учасники діляться на пари, у яких їм необхідно розіграти конфлікти, приймаючи на себе роль того або іншого предмета (пред'являються картки: стіл і сільничка, вилка й ложка,

парта й піна, червона губна помада й сині тіні й т.п.). Обговорення в групі: кому з учасників у якій ролі було комфортніше й чому.

Вправа 13: «Тук-тук, хто тут...». Хід вправи. Продовження попередньої гри. Обговорюємо зовнішній вигляд конфліктуючих: вони напружені або скуті. Потім один із учасників виходить за двері, інші домовляються, хто буде перебувати в конфлікті. Перший учасник повертається, спостерігає за групою, задає питання, угадує конфліктуючих. Обговорення: ще раз відзначаються зовнішні прояви конфлікту. Звертаємо увагу на те, що різні люди поводяться в конфліктах по-різному. Згадуємо особливості соромливих, агресивних і впевнених у собі людей.

Вправа 14: «А що у Вас сталося...». Хід вправи. Учасники придумують і грають закінчення до конфліктних ситуацій (кожну ситуацію із трьох ролей по черзі): «Маша виходила із магазину, а проїжджаюча машина забризкала її нове біле пальто, вона...»; «Сидить Дмитро перед комп'ютером на роботі і грає, а шеф підходить і хоче отримати звіт, що треба було закінчити ще вчора...»; «На вечірці Галя заграє з іншим хлопцем, а її партнер ревнує...». Обговорення у групі. Висновок: З конфлікту можна вийти по-різному – залишитись ворогами, або знайти порозуміння.

Вправа 15: «Що таке добре, а що таке погано...». Хід вправи. Учасники протягом п'яти хвилин намагаються записати якнайбільше аргументів: «Конфлікт – це погано, тому що...», «Конфлікт – це добре, тому що...». Обговорення у групі.

Висновок: наголошуємо на конструктивній ролі конфліктів при вмінні їхнього конструктивного дозволу.

Вправа 16: «Зроби це неправильно». Мета: продовження теми конфлікту і перехід до діяльнісної складової; ми живемо заради певного сенсу. Хід вправи: Демонструємо, як НЕ треба задавати питання. У заданих ситуаціях (діалог покупця і продавця; хлопця і дівчини на побаченні; тренера і боксера; директора і молодшого консультанта) Ви повинні робити все неправильно. Наприклад, дівчина прийшла на побачення, щоб не сподобатися хлопцю й т.д.

На підготовку 10 хвилин, потім кожна група демонструє свій діалог. Обговорення в групі. Перемагає та група, яка зробить найбільше помилок, буде вести себе зовсім неправильно. Результат: неправильно робити легко і смішно. Навпаки, правильні дії потребують постійного контролю, але цьому можна навчитися!

Вправа 17: «За межею». Мета: досягнення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні. Хід вправи. Група поділяється на трійки. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один із учасників грає роль «глухого і німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого»: він може говорити і бачити; третій – «сліпого і німого»: він здатний тільки чути і показувати. Усій трійці пропонують завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі. На вправу відводиться 15 хв. Потім гра обговорюється.

Питання для обговорення гри:

1. Іноді ми поводимося як глухі, німі і сліпі, незважаючи на те, що добре чуємо, бачимо і можемо розмовляти. Чому?

2. Що нового дізналися про себе?

Результат: вдосконалення навичок комунікації.

Вправа 18: «Життєві ситуації». Мета: формування цілісного сприйняття життєвих ситуацій. Хід вправи: «У Вашому житті були різні ситуації, і позитивні, і негативні. Зараз намалюйте їхній графік. Почнемо з народження до семи років. З погляду сьогоднішнього дня пригадайте і оцініть події того часу. Кожну ситуацію розмістіть у позитивному чи негативному полі. Далі беремо наступний часовий відрізок – шкільні роки, далі – студентство й т.д.». Результат: підраховуємо кількість „+” та „–„ подій життя, даємо аналіз – чому так.

Вправа 19: «Мій досвід». Мета: вдосконалення формування цілісного сприйняття життєвих ситуацій. Хід вправи: Продовження розпочатої теми. Аналізуємо, завдяки яким подіям життя Ви маєте певні якості характеру,

зблизилися із друзями, щось отримали і т.д. Висновок: Моє життя, із досягненнями і поразками, – це досвід, який допомагає зараз накреслити майбутнє.

Вправа 20: «Столик успіху». Мета – тема успішності, діалогу, комунікативної компетентності. Хід вправи: Учасники уже згадали ситуації, у яких вони досягали найбільшого успіху. Тепер пропонується визначити, як часто кожний з учасників буває успішним або неуспішним і зайняти відповідне положення за «столиком успіху» або «неуспіху» і протягом п'яти хвилин записати всі асоціації до цих слів.

Далі на асоціаціях протилежної команди учасники відображають ці два слова. Команди по черзі виконують «скульптури» успішної й неуспішної людини. Проводимо обговорення «скульптур», робимо висновок про те, що найчастіше успіх-неуспіх пов'язаний із внутрішнім відчуттям людини. Далі пропонуємо придумати закінчення до наступних пропозицій: «Людина успішна, коли...»; «Буває важко досягти успіху, тому що...».

День третій. Тематичний блок ІІІ: „Я – людина радіюча".

№	Вправи	Перерви	Тривалість	Час проведення
1.	«Моє захоплення»		20 хв.	10.00-10.20
2.	«...А насправді я рудий і не пухнатий...»		25 хв.	10.20-10.45
3.	«Моя мрія дитинства»		25 хв.	10.45-11.10
4.	«Лист бажань»		25 хв.	10.10-11.35
5.	„А Вінні-Пух правий, нам нема куди поспішати»		25 хв.	11.35-12.00
		перерва	15 хв.	12.00-12.15
6.	«Я тебе відчуваю»		25 хв.	12.15-12.40
7.	«Доживемо до понеділка»		25 хв.	12.40-13.05
8.	«Знайди різне»		20 хв.	13.05-13.25
9.	«Знайди спільне»		30 хв.	13.25-13.55
10	«Ми не прощаємося, скажіть лише – до зустрічі!»		20 хв.	13.55-14.15

Блок ІІІ: Вправи (1-5) спрямовані на пошуки улюбленого заняття, хобі, нового захоплення.

Вправи (6-10) спрямовані на пошук спільного між представниками протилежної статі.

Вправа 21: «Моє захоплення». Мета: шукаємо улюблене заняття. Хід вправи: Учасники «показують» зацікавленість захопленням партнера. Тема «хобі» знаходиться на картках. Інший, в свою чергу, відповідає тим же. Далі кожний із учасників діалогу розповідає про своє «хобі» таким чином, щоб привернути увагу іншого. Другий учасник діалогу якомога уважніше слухає, задає питання, а потім розповідає про своє «хобі». Обговорення у групі. Результат: можна зацікавити іншу людину своїм захопленням, навіть у випадку, коли сам не підозрював, як це цікаво.

Вправа 22: «...А насправді я рудий і не пухнатий...». Мета: продовження розпочатої теми улюбленого заняття. Хід вправи: Тепер учасники розповідають один одному про те, чим вони насправді захоплюються, чому присвячують вільний час. Обговорення: порівнюємо «хобі по завданню» та справжнє хобі.

Вправа 23: «Моя мрія дитинства». Мета: хобі-мрія, шукаємо нові ідеї. Хід вправи: Учасникам пропонується пригадати, про що вони мріяли в дитинстві і чи здійснилися ці бажання. Обговорення: виявляється, ми всі уже давно маємо улюблене заняття, просто дехто про нього забув на деякий час.

Вправа 24: «Лист бажань». Мета: вдосконалюємо роботу з бажаннями, шукаємо новий сенс життя. Хід вправи: Тепер, коли ми розповіли один одному про свої захоплення, пригадали те, про що мріяли в дитинстві, залишилося поглянути у майбутнє – написати лист собі через 5 років. Напишіть, що хочете здійснити за час від завтра і на майбутні 5 років. Читати ми їх не будемо. Кожний лист буде заклеєно у конверті і надписано адресата. Ви його заберете і відкриєте через 5 років. Висновки теж треба буде зробити самому.

Питання для обговорення:

1. Чи задумувалися Ви раніше, що збираєтеся робити далі?

2. Як збираєтеся втілити мрії у життя найближчим часом?

3. Це шлях самостійної людини, чи краще прямувати до мети разом із партнером?

Вправа 25: «А Вінні-Пух правий, нам нема куди спішити...». Мета: закінчити тему хобі на приємній ноті розслаблення і релаксації. Хід вправи: Ведучий спокійним голосом говорить (звучить приємна заспокійлива музика): Сідаємо на стільці. Закриваємо очі. Заспокоюємо дихання. Говоримо про себе: „Я спокійний. Я повністю спокійний. Я впевнено дивлюся у майбутнє. Мені подобаються нові відчуття. Я відкритий для змін". Старайтеся відчути такий стан покою, який буває ранком у неділю, коли нікуди не треба спішити".

Вправа 26: «Я тебе відчуваю». Мета – формування вміння оберненого зв'язку, навиків читання стану іншої людини за невербальними проявами. Хід вправи. Робота в парах. Один із учасників описує стан іншого, у разі співпадання той підтверджує. Ролі змінюються. Результати обговорюються в групі.

Вправа 27: «Доживемо до понеділка». Мета: щоб стати щасливим, треба зрозуміти для себе – що таке щастя. Хід вправи: Дивимося 3-хвилинний епізод з к/ф «Доживемо до понеділка». Дискусія у групі: що говорять його герої про своє щастя. Порівнюємо зі своїми почуттями, визначаємо подібність і розбіжності. Робимо висновок: «Щастя – це коли тебе розуміють».

Вправа 28: «Знайди різне». Мета – дати обом групам можливість продемонструвати, як вони поводяться в ситуаціях емоційної напруги. Хід вправи. Група обирає двох ведучих, що будуть тренувати свою здатність визначити особистісні властивості інших людей. Інші учасники поділяються на дві групи і домовляються між собою про якості, що будуть представляти, наприклад: надмірно обережні-необачні або агресивні-податливі й т.п. Бути агресивним – погано, але іноді виправдано. Бути податливим – теж погано, але іноді виправдано. Розігруються ситуації: «твердолобі» – «м'якотілі»; «нахабні» – «нудні»; «циніки» – «наївні»; «людей, підкорюючих своєю красою» – «людей, підкорюючих своїм розумом»; «вовки» – «вівці».

Питання для обговорення: кожна з груп обговорює свої і чужі ситуації, визначають групові розходження.

Вправа 29: «Знайди спільне». Пари розігрують свої діалоги. По закінченню гри – обговорення у групі.

Вправа 30: «Ми не прощаємося, скажіть лише – до зустрічі!». Хід вправи: Учасники стають в коло і передають із рук в руки клубок ниток разом із своїми побажаннями. Утворюється «павутиння». По закінченні побажань, павутиння складається, від нього кожному учаснику відрізається частина. Цю частку кладемо у рамку під скло і вручаємо кожному учаснику. «Це добрі побажання, нехай вони збудуться, збережіть їх».

Додаток Е

Ранги (критерій Вілкоксона)

Ранги				
		N	Средний ранг	Сумма рангов
конфр2 - Конфронтація_Л	Отрицательные ранги	44[a]	22,50	990,00
	Положительные ранги	0[b]	,00	,00
	Связи	13[c]		
	Всего	57		
дистанц2 - Дистанціювання_Л	Отрицательные ранги	52[d]	28,19	1466,00
	Положительные ранги	2[e]	9,50	19,00
	Связи	3[f]		
	Всего	57		
самоконтр2 - Самоконтроль_Л	Отрицательные ранги	32[g]	16,50	528,00
	Положительные ранги	0[h]	,00	,00
	Связи	25[i]		
	Всего	57		
пошуксоцп2 - Пошук_соц_підтримки_Л	Отрицательные ранги	16[j]	23,22	371,50
	Положительные ранги	35[k]	27,27	954,50
	Связи	6[l]		
	Всего	57		
прийнвідповід2 - Прийняття_відповідальності_Л	Отрицательные ранги	25[m]	24,84	621,00
	Положительные ранги	23[n]	24,13	555,00
	Связи	9[o]		
	Всего	57		
втечауникнення2 - Втеча_уникнення_Л	Отрицательные ранги	49[p]	29,36	1438,50
	Положительные ранги	5[q]	9,30	46,50
	Связи	3[r]		
	Всего	57		
плануврішпробл2 - Планування_вирішення_проблеми_Л	Отрицательные ранги	5[s]	17,40	87,00
	Положительные ранги	47[t]	27,47	1291,00
	Связи	5[u]		
	Всего	57		
пзитивнапереоц2 - Позитивне_переоцінювання_Л	Отрицательные ранги	48[v]	28,10	1349,00
	Положительные ранги	4[w]	7,25	29,00
	Связи	5[x]		
	Всего	57		

Додаток Є

УКРАЇНА
Управління освіти
Дарницької районної в м. Києві
державної адміністрації
СЕРЕДНІЙ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ЗАКЛАД
"СЛОВ'ЯНСЬКА ГІМНАЗІЯ"
Ідентифікаційний код 26051756
№ 23/05-02

ДОВІДКА

про проведене Халімовською Яною Богданівною дослідження за темою "Психологічні особливості копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників "

Видана студентці кафедри психології факультету економіки, менеджменту та психології Київського національного торговельно-економічного університету Халімовській Яні Богданівні.

В тому, що протягом травня-червня 2021 р. вона проводила дослідно-експериментальну роботу з педагогічними працівниками Слов'янської гімназії з проблеми вивчення психологічних особливостей та корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників. Вибірку склали 57 педагогічних працівників гімназії. Середній вік вибірки становить 39,3 роки.

У межах констатувального експерименту було проведено діагностичні зрізи стану розвиненості у педагогічних працівників психологічних особливостей копінг-поведінки в професійній діяльності за допомогою комплексу психодіагностичних методик, а саме:

– методика Л. Лазаруса «Копінг-тест» – для встановлення копінг-механізмів, способів подолання труднощів в різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій;

– методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхан – для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості;

– 16-факторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттела (16PF) – для вивчення індивідуально-психологічних особливостей рис особистості.

Також у ході формувального експерименту було запропоновано та апробовано програму корекції копінг-поведінки в професійній діяльності педагогічних працівників.

Директор Слов'янської гімназії Г.Д. Беженар