

Альона ПОГРІБНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
доцент кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

ЗАХИСНО-КОПІНГОВА ПОВЕДІНКА ПЕДАГОГІВ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

В умовах динамічної соціально-політичної та економічної трансформації нашого суспільства ефективне функціонування системи освіти безпосередньо залежить від особистості педагога. Корінні соціально-економічні зміни, поява принципово нових підходів до побудови системи освіти зумовлюють необхідність пред'являти високі, жорсткі вимоги до кадрового потенціалу. Прагнення відповідати цим вимогам диктує необхідність безперервно підвищувати рівень професійної компетентності, що у свою чергу веде до фізичних та інтелектуальних перенавантажень.

Необхідно відзначити, що сама педагогічна діяльність є стресогенною, оскільки характеризується високою емоційною напруженістю, інтенсивними емоційно насиченими міжособистісними контактами, роботою в режимі постійного зовнішнього та внутрішнього контролю, високим ступенем відповідальності за результати роботи (О.А. Баранов, Р.М. Грановська, А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, Л.В. Карапетян, А.О. Реан, С.В. Суботін, Б.І. Хасан, Bios P., Ericson E., Shconfeld Irvin Sam та ін.). Зокрема, дослідження Shconfeld Irvin Sam вказують на те, що показники ступеня вираженості дистресу у вчителів вищі, ніж середні показники популяції.

Таким чином результати вищеозначених досліджень показують, що напружені ситуації на роботі призводять до виснаження емоційних ресурсів, порушення професійної адаптації, появи психосоматичних захворювань. Дані дослідження стали основою виникнення необхідності розгляду проблеми опанування в умовах тривалого професійного стресу.

В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається головним чином за допомогою двох механізмів: психологічного захисту та копінг-механізмів. Сьогодні в рамках системного підходу поняття «механізми психологічного захисту» та «механізми опанування» розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування на стресові ситуації, що доповнюють одне одного, утворюючи, таким чином, цілісний, єдиний конструкт - захисно-копінгову поведінку (Ф.В. Басін, Л.І. Вассерман, Н.В. Родіна, Ханчева К. та ін.). Як цілісний особистісний конструкт, захисно-копінгова поведінка відображає особливості співвідношення і взаємодії

свідомих та несвідомих форм адаптаційних механізмів особистісного функціонування в психоемоційно напружених ситуаціях [1; 2; 3].

Визначаючи відмінності між механізмами опанування та механізмами психологічного захисту, думки вчених (Л.І. Анциферова, О.Б. Варшаловська, Л.І. Вассерман, Б.Д. Карвасарський, R.S. Lazarus, N.A. Naan) зводяться до того, що механізми опанування пластичні, але вимагають від людини більшої витрати енергії та включення когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, а механізми захисту схильні до більш швидкого зменшення емоційної напруги та тривоги та працюють за принципом «тут і зараз». Зокрема, Б.Д. Карвасарський вказує, що якщо процеси опанування спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значущих потреб, то психозахисні механізми спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Є.Б. Варшаловська вважає, що копінг-поведінка може використовуватися індивідом свідомо, вибиратися та змінюватися ним залежно від ситуації, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і у разі їх закріплення стають дезадаптивними. Таким чином механізми психологічного захисту та опанування розрізняються за параметрами – активності (конструктивності) – пасивності (неконструктивності).

Аналізуючи концептуальні ідеї зарубіжних дослідників, можна сказати, що більшість із них (А. Adler, Е. Berne, А. Freud, S. Freud, Е. Fromm, Н. Hartmann, К. Horney, F.S. Perls та ін.) розглядає психологічний захист здебільшого як засіб усунення емоційної напруги, що оберігає психіку від травм, які можуть заповдіяти їй життєві обставини, але в той же час ці механізми заважають усвідомлювати помилки щодо власних рис характеру і поведінки, ускладнюючи, таким чином, вирішення особистих проблем. Так, із точки зору психоаналітичної теорії, більшість захисних механізмів не можна вважати успішними, оскільки вони не забезпечують фактичного вирішення інтрапсихічного конфлікту, а лише видозмінюють його складові, що призводить до редуції афекту.

У роботах вітчизняних авторів присутні дві точки зору відносно розуміння феномена психологічного захисту. Перша точка зору ґрунтується на положеннях, вироблених здебільшого в рамках клінічних, медико-біологічних та медико-психологічних досліджень. Поділяючи ідеї західних учених, представники даного підходу (Ф.Є. Василюк, Б.Д. Карвасарський, Е.І. Кіршбаум, В.С. Ротенберг, І.Д. Стойков, В.А. Ташликов, Т.С. Яценко та ін.) розглядають психологічний захист як малоадаптивну, неплідну або патогенну форму регуляції особистості. На думку авторів, даний феномен діє без урахування довгострокової перспективи, досягаючи мети через дезінтеграцію поведінки, нерідко пов'язану з виникненням деформацій і відхилень у розвитку особистості.

Інша точка зору (Ф.В. Басін, М.А. Гавриленко, Р.М. Грановська, Л.Р. Гребенніков, І.Я. Коцан, О.Н. Куцебо, Г.В. Ложкін, В.К. Мягер, А.А. Налчаджян, І.М. Нікольська, О.Т. Соколова, М.В. Юркова) заснована на

тому, що окрім патологічного психологічного захисту існує і нормальний, постійно присутній у свідомості, що служить для зняття напруги та здатний запобігати дезорганізації поведінки людини. Дослідники розглядають психологічний захист як частину загальної адаптивної системи особистості, що охороняє особистість від психотравмуючих переживань, усуває тривогу та допомагає зберегти самоповагу в ситуації мотиваційного конфлікту.

Загалом можна сказати, що більшість як західних, так і вітчизняних авторів дотримується схожих думок щодо загальних властивостей захисних механізмів: вони діють у підсвідомості; індивід не усвідомлює, що з ним відбувається; вони заперечують, спотворюють або фальсифікують дійсність; вони діють у стані конфлікту, фрустрації, психотравми, стресу; метою психологічного захисту є зниження емоційної напруженості та запобігання дезорганізації поведінки, свідомості та психіки в цілому.

Під поняттям «копінг-поведінка» розуміють цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє суб'єкту за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям та ситуації, впоратися зі стресом чи важкою життєвою ситуацією [1]. Його основним завданням є забезпечення та підтримання благополуччя людини, її фізичного і психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Сьогодні копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій (як індивідуально стійкої особливості особистості, що полягає у виборі специфічного набору дій, спрямованих на усунення загрози, перешкод, що якнайкраще адаптує людину до вимог ситуації – Н.В. Родіна, Т.А. Ткачук, Т.Н. Ушакова, К. Ханчева та ін.) та копінг-ресурсів (як відносно стабільних індивідуально-типологічних особистісних та соціальних характеристик, що забезпечують психологічний фон для подолання емоційного стресу – А.В. Кіась, Т.Л. Крюкова, Н.В. Родіна, О.О. Торчинська та ін.) [1; 2; 3].

Таким чином, аналіз захисно-копінгової поведінки педагогів як критерію їхньої професійної адаптації, дозволяє ефективно здійснювати профілактичну та психокорекційну роботу, спрямовану на збереження психологічного благополуччя, зниження рівня невротизації, уразливості до стресів, що дозволить зберегти педагога як здорову особистість та ефективного професіонала.

1. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.

2. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

3. Ханчева К. Захисні механізми й копінг-стратегії в структурі й функціонуванні особистості – теоретичні основи, емпіричні дані й прагматичні наслідки. *Наука і освіта*. 2010. №3. С. 137-145.