МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ВЧИТЕЛІВ З УЧНЯМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Веретеніна Ася Анатоліївна
Керівник: Губа Н.О. зав.кафедри,
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В., к.псих.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри к.психол.н.,

доцент. Н.О. Губа

« »_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Веретеніної Асі Анатоліївни

1. Тема роботи Психологічні особливості копінг-поведінки вчителів з учнями підліткового віку
керівник роботи Губа Н.О. зав.кафедри, к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с
2. Строк подання студентом роботи
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо психологічного захисту та копінг-поведінки особистості; з'ясувати особливості психологічних захистів та копінг-поведінки в професійній діяльності вчителя; емпірично дослідити особливості психологічного захисту та копінг-стратегій підлітків; розробити та апробувати програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.
5. Перелік графічного матеріалу: 13 діаграм, 11 таблиць.
6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата.	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ.	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1.	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2.	Губа Н.О., доцент		
Розділ ІІІ.	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Січень-лютий 2024.	Виконано
2	Робота над вступом	Березень 2024 року.	Виконано
3	Робота над першим розділом	Квітень-травень 2024	Виконано
4	Робота над другим розділом	Червень 2024	Виконано
5	Робота над третім розділом	Липень-серпень 2024 року	Виконано
6	Написання висновків	Вересень 2024.	Виконано
7	Передзахист	2024 жовтень.	Виконано
8	Нормоконтроль	Листопад 2024.	Виконано

Студент – А.В. Веретеніна

Керівник роботи- Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер О.М. Гредінарова

-

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 105 сторінок, 11 таблиць, 13 діаграма, 42 джерела, 5 додатків.

Об’єкт дослідження: психологічі особливості копінг-стратегії вчителів з учнями підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічі особливості копінг-стратегії вчителів з учнями підліткового віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного захисту та копінг-поведінки вчителів, які працюють з підлітками, розробити та запропонувати програму з оптимізації використання психологічних особливостей вчителів розвитку копінг- стратегій.

Гіпотеза: застосування тренінгової програми сприяє оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Методи дослідження. Теоретичні методи: теоретичний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми, порівняння отриманних результатів, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що уточнено особливості психологічного захисту та копінг-стратегій вчителів які працюють з учнями підліткового періоду, проблема взаємин між вчителем і учнем у підлітковому віці стає особливо гостро. Розвиток особистості підлітка відбувається в змінних умовах розвитку групи (вчителі предметники, сумісна діяльність, товариські компанії тощо), статевого становлення, значного перебудування організму.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання матеріалу, який отримано у результатті дослідження для підвищення адаптивного потенціалу особистості вчителів які працюють з підлітками, що мають завдання розвитку їх копінг – ресурсів, яка може бути використана практичними психологами, психотерапевтами в консультативній практиці.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, СТРЕС, ВЧИТЕЛІ, ПІДЛІТКИ, ОСВІТЯНИ.

SUMMARY

Veretenina A.A. Peculiarities of psychological protection and coping strategies of teachers working with adolescents.

Master's qualification work: 105 pages, 11 tables, 13 diagrams, 42 sources, 5 appendices.

The master's thesis consists of three sections devoted to various aspects of the study of methods of psychological protection and coping strategies of teachers working with adolescents.

The object of the study is psychological protection and coping strategies of teachers working with adolescents.

Research topic: psychological protection and coping strategies for overcoming stress of teachers working with adolescents.

Research objective: to conduct a theoretical and experimental study of the features of psychological protection and coping strategies of teachers working with adolescents, as well as to develop and test a development program aimed at helping teachers with their psychological protection and coping strategies.

Taking into account the purpose of the research work, the following tasks were solved:

- Theoretical analysis of the psychological literature on coping strategies used by teachers in working with adolescents;
- Identification of the features of coping strategies in the professional activities of teachers;
- Empirical study of the features and coping strategies of psychological protection among teachers working with adolescents;

Development and testing of trainings to optimize the use of measures for the development of teachers' coping strategies.

Research methods: theoretical methods: theoretical and methodological analysis of psychological literature on the research problem; generalization and systematization of scientific information; empirical methods: tests, questionnaires, ascertaining and formative experiments; mathematical: data processing methods.

The first section "Theoretical principles of research on psychological protection and coping strategies of teachers working with adolescents" presents a theoretical analysis of research on the mechanisms of coping strategies in domestic and foreign literature.

In Section 2 "Empirical study of the features of coping strategies of teachers working with adolescents" the results of an experiment on studying the features of coping strategies and psychological protection of teachers working with adolescents are presented.

In Section 3 "Methodology of optimizing the use of psychological protection and developmental coping strategies by teachers" the methodological basis for optimizing the use of developmental coping strategies by teachers is presented, as well as the results of testing a training program on optimizing the use of coping strategies by teachers.

Conclusion. Based on the conducted study, it can be stated that the developed training program on the use of coping strategies by teachers working with adolescents is effective and confirms the hypothesis that the use of the training program contributes to the optimization of the use of psychological protection and coping strategies by teachers.

Keywords: coping strategies, stress, teachers, teenagers, educated.

ЗМІСТ

ВСТУП…….8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ПІДЛІТКАМИ……...……12
1.1. Поняття та механізми психологічного захисту (копінг-стратегії) у вітчизняній та зарубіжній психології …….……12
1.2. Теоретичні підходи до аналізу копінг-стратегій у психологічній літературі……25
1.3. Копінг -стратегії та психологічні адаптації у середовищі викладання та навчаняя……..36
1.4. РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ПІДЛІТКАМИ……45
2.1. Опис процедури, методів та методик дослідження……45
2.3. Експериментальне дослідження специфіки копінг-стратегій вчителів у роботізпідлітками……..……55
2.4. Діагностика психологічного захисту для вчителів, які працюють з підлітками……..69
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ ТА РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ……...76
3.1. Методологічні основи оптимізації використання психологічнихй захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів……...76
3.2. Програма тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій педагогів……79
3.3. Аналіз результатів формувального та контрольного експериментів……...85
ВИСНОВКИ……...99
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…102
ДОДАТКИ……106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна, дистанційна форма навчання – це нові реалії сучасного українського життя, суттєві економічні й соціально-політичні перетворення і потрясіння значно збільшують кількість потенційних стресорів, небезпечних для психологічного здоров’я людини. Професійна діяльність педагога сьогодні є досить напруженим видом трудової діяльності, в якій є велика кількість стрес-факторів. Подібний характер трудової діяльності висуває високі вимоги до здоров'я, когнітивних та особистісних ресурсів педагога.

Стресовий темп життя в реаліях війни, надмірна відповідальність у процесі вдосконалення сучасної системи освіти, перхід на дистанційні форми равчання, інтелектуально-голосове навантаження та її нерівномірний розподіл, часте емоційне напруження при роботі з підлітками, ненормований графік робочого дня, широкий спектр професійної діяльності висувають підвищені вимоги до особистості педагога. Тривалий вплив синтезу негативних факторів призводить до зниження працездатності, погіршення якості роботи педагога, високу частоту захворювань, зниження загальної працездатності, що, своєю чергою, негативно позначається на процесі спілкування з учнями та колегами. Проблема копінгу активно досліджується в сучасній психології.

Термін копінг було запропановано А. Маслоу і означав “когнітивні і поведінкові спроби, що постійно змінюються, впоратися зі специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, які оціються як напруга або перевищують можливості людини впоратися з ними”.

Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А.Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкман, та ін. На пострадянському просторі вивчення проблеми копінг-поведінки розпочалося у 90-ті роки та представлено багатьма працями, авторами яких є: Л.І. Анциферова, В.І. Голованевська, Р.І. Грановська, К. Муздибаєв, І.М. Нікольська, С.К. Нартова-Бочавер тощо.

В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. В психологічних наукових працях О.І. Склень, З.А. Сивогракової підкреслюється роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності.

Аналіз українських досліджень дав можливість виділити роботи в межах загальної та педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л.Н. Марковець, І.В. Сергеєва, О.С. Третяк) та її формування в майбутніх учителів (С.В. Малазонія, Н.І. Сидоренко).

Розробка теоретичних та практичних аспектів проблеми психологічних захисних механізмів знайшла відображення у працях українських (І. Антоненко, Т. Горобець, Є. Карпенко, М. Кононова, В. Логвиненко, Л. Процик, Т. Яценко та ін.) та зарубіжних вчених (Ж. Бержере, Е. Берн, Х. Келлерман, Х. Конте, Ж. Лапланш, Р. Плутчік, А. Фрейд, З. Фрейд та ін.).

Останнім часом проблема набула особливої актуальності у дослідженнях науковців із близького зарубіжжя (Л. Анциферова, Т. Арістова, Ф. Бассін, М. Бурлакова, В. Волков, Р. Грановська, Л. Гребенніков, Ю. Кузіна, Р. Набіулліна, А. Налчаджян, І. Нікольська, А. Соловйова, Л. Субботіна, І. Тухтарова та ін.)

Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого спектру обов'язків, що надає її стресогенність. Вчитель, який працює з підлітками часто перебуває у стресовому стані і не може виконувати повноцінно свої функції. Педагоги є представниками стресонебезпечної професії, яка також належить до сфери стосунків "людина-людина", тому особливо важливим є формування та розвиток копінг-стратегій, зокрема, і в межах професійної діяльності. Результатами тривалих стресових станів може стати формування синдрому емоційного вигорання. Специфіка професії педагогів вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції у складних життєвих та педагогічних ситуаціях, тобто копінг-поведінки.

Об’єкт дослідження: психологічі особливості копінг-стратегії вчителів з учнями підліткового віку.

Предмет дослідження: психологічі особливості копінг-стратегії вчителів з учнями підліткового віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості психологічного захисту та копінг-поведінки вчителів, які працюють з підлітками, розробити та запропонувати програму з оптимізації використання психологічних особливостей вчителів розвитку копінг- стратегій.

Гіпотеза: застосування тренінгової програми сприяє оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Враховуючи мету дослідження, були сформульовані наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури щодо психологічного захисту та копінг-стратегій особистості вчителів.

2. З’ясувати особливості психологічних захистів та копінг-стратегій в професійній діяльності вчителя при роботі з підлітками.

3. Емпірично дослідити собливості психологічного захисту та копінг-стратегій педагогів при роботі з підлітками.

4. Розробити програму тренінгу з оптимізації використання психологічних захистів та розвитку копінг-стратегій вчителів.

Методи дослідження. Теоретичні методи: теоретичний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми, порівняння отриманних результатів, узагальнення та систематизація наукових джерел; емпіричні: тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти; методи математичної обробки даних.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що уточнено особливості психологічного захисту та копінг-стратегій вчителів які працюють з учнями підліткового періоду, проблема взаємин між вчителем і учнем у підлітковому віці стає особливо гостро. Розвиток особистості підлітка відбувається в змінних умовах розвитку групи (вчителі предметники, сумісна діяльність, товариські компанії тощо), статевого становлення, значного перебудування організму.

Практичне значення роботи визначається можливістю використання матеріалу, який отримано у результатті дослідження для підвищення адаптивного потенціалу особистості вчителів які працюють з підлітками, що мають завдання розвитку їх копінг – ресурсів, яка може бути використана практичними психологами, психотерапевтами в консультативній практиці.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, створенням адекватних умов діагностування, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, репрезентативністю складу експериментальної та контрольної груп, застосуванням сучасних методів математичної статистики.

Структура кваліфікаційної роботи магістра: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 42 (наіменуваннь), 5 додатків. Загальний обсяг основного тексту – 116 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВЧИТЕЛІВ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ПІДЛІТКАМИ

1.1. Поняття та механізми психологічного захисту (копінг-стратегії) у вітчизняній та зарубіжній психології

Війна та дистанційне навчання - нові реалії сучасного життя в Україні, а значні економічні, соціальні та політичні зміни і потрясіння значно збільшили кількість потенційних стресів, що підривають психічне здоров'я людини. Сьогодні професійна діяльність викладачів є досить напруженою, пов'язаною з багатьма стресогенними факторами. Характер цієї роботи висуває високі вимоги до здоров'я, когнітивних та особистісних ресурсів педагогів. Напружений темп життя в реаліях війни, надмірна відповідальність за вдосконалення сучасної системи освіти, перехід на дистанційну освіту, інтелектуальне та мовне навантаження і його нерівномірний розподіл, емоційне напруження, яке часто виникає при роботі з молоддю, ненормований робочий день і широкий спектр професійної діяльності ставлять підвищені вимоги до особистості вчителя. Нижче наведено деякі з найпоширеніших причин цього. Тривалий вплив низки негативних факторів може призвести до зниження працездатності вчителя, погіршення якості роботи, зростання захворюваності, зниження загальної продуктивності і, в свою чергу, до негативного впливу на спілкування з учнями та колегами. Сучасна психологія глибоко занепокоєна проблемою подолання труднощів. Термін "копінг" був введений А. Маслоу і означає "когнітивні та поведінкові спроби впоратися з певними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які сприймаються як стресові або такі, що виходять за межі здатності особистості до подолання".

Умови життя сучасних суспільств швидко змінюються. Як наслідок, суспільство також змінюється, впливаючи на розвиток та освіту особистості.

Швидкі зміни в соціальному середовищі змушують людей використовувати свій життєвий досвід, когнітивні здібності, мотивацію, креативність і спонтанність, щоб швидко адаптуватися до нових умов і шукати нові алгоритми та моделі поведінки. Подолання - це те, як люди реагують на стрес. Він включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії для подолання вимог повсякденного життя. Психологічні механізми подолання є частиною адаптивної системи особистості, яка визначає суб'єктивне благополуччя людини у будь-якій ситуації. Більш конкретно копінг-поведінка визначається так: копінг - це "когнітивні та поведінкові спроби відповісти на конкретні зовнішні та/або внутрішні вимоги, які сприймаються як надмірні або такі, що виходять за межі ресурсів індивіда". Психологи, які вивчають копінг-поведінку, мають різні погляди на ефективність копінг-стратегій. З одного боку, багато теорій враховують той факт, що самі копінг-стратегії можуть бути продуктивними і функціональними або неефективними і дисфункціональними; з іншого боку, деякі вчені стверджують, що істотною рисою копінг-поведінки є її корисність, і визначають копінг як "навмисну і потенційно усвідомлену адаптивну поведінку Вони визначають його як.

Термін "психологічний захист" вперше з'являється в роботах Зигмунда Фрейда. "На думку цього вченого, захист - це загальний термін для всіх прийомів, які его може використовувати в конфлікті.

У сучасній психологічній літературі термін "психологічний захист" трактується по-різному. Зокрема, існує кілька способів розуміння психологічного захисту:

- це несвідомий психічний процес мінімізації негативного досвіду [15].

- спотворені способи вираження смислу [13];

- останній засіб для збереження психологічної рівноваги суб'єкта [8];

У процесі індивідуального розвитку у відповідь на ситуації, що загрожують сформованому світогляду, виникають неусвідомлені викривлення емоційного та когнітивного аспектів стратегій [23]:

- це сукупність мимовільних і свідомих психологічних процесів і способів психічної діяльності, практична дія перетворення й оптимізації захисної та

руйнівної дії, що відображає об'єктивну дійсність у межах суспільного життя на благо людства, втілюється у психологічному досвіді та впливає на внутрішні сили, які мотивують довготривалу поведінку (О. Іллюк) [16];

- є нормальною реакцією і механізмом повсякденної людської свідомості [3].

На думку Ф.В. Бассіна, метою психозахисту є зняття надмірних та/або застійних навантажень на центральну нервову систему, підвищення збудження та підтримання психічної рівноваги [4].

Водночас Ф.В. Бассін зазначає, що захист є дуже важливим у знятті різноманітних напружень у житті індивіда. На думку автора, захист має здатність запобігати дезорганізації поведінки людини, яка може виникати не тільки при свідомо-несвідомих конфліктах, але й при "конфліктах" між цілком усвідомленими установками; основним елементом психологічного захисту, на думку Ф.В. Бассіна, є коригування системи установок з метою усунення надмірного емоційного напруження і запобігання дезорганізації поведінки [41].

На думку багатьох наукових дослідників з психологіїї та поведінки людини, психологічний захист є явно марним і шкідливим засобом вирішення конфліктів між внутрішнім і зовнішнім середовищами. Ідея про те, що захисні механізми обмежують розвиток особистості, так звана "Особиста активність", "Активний пошук", "Персоналізація", "нові рівні регулювання та взаємодії зі світом" [17].

Тому можна сказати, що багато вчених розглядають психологічний захист як систему механізмів, спрямованих на зменшення негативних переживань, пов'язаних з конфліктами, що загрожують цілісності особистості. Причинами таких конфліктів є як світоглядні конфлікти всередині особистості, так і розбіжності між окремими людьми та їхніми особистостями.

Зовнішня інформація та образи про себе та світ дають можливість сформувати свідомость людини, яка впливає на її оточення . Людина, яка має низький рівень самооцінки, проявляє ознаки незадоволення, а іноді навіть агресії, як засоби психологічного захисту особистості.

Таким чином, існують різні способи визначення психологічного захисту з точки зору видів та функціональних характеристик (цілі, наслідки, когнітивні процеси, емоції, діяльність, регуляція тощо). Слід зазначити, що в цьому контексті серед авторів немає єдиної думки щодо того, що саме є психологічним захистом. Також немає консенсусу щодо кількості окремих механізмів психологічного захисту. На перший погляд, цей факт не шкодить науковому розвитку галузі, але це лише на перший погляд. Відсутність єдиної класифікації захисних механізмів означає, що дослідники не можуть дійти згоди щодо їх кількості та змісту. Як наслідок, різні дослідники називають одні й ті ж захисні механізми по-різному, іноді навіть протилежним чином.

Кілька різних підходів були зведені до одного.

Тому є сенс проаналізувати це явище більш детально і врахувати всі можливі зовнішні чинники.

Щоб систематизувати та класифікувати стратегії подолання, дослідники копінгу поділяють способи, за допомогою яких люди справляються зі стресом, на кілька загальних рівнів: копінг-дії, копінг-стратегії та копінг-стилі. Копінг-дії (почуття, думки та поведінка людини) часто класифікують як копінг-стратегії, які, в свою чергу, класифікують як стилі подолання (набір концептуально схожих стратегій). Інші терміни включають копінг-стратегії та копінг-ресурси.

Адаптивні реакції спрямовані на те, щоб впливати на навколишній світ, на себе або на те й інше разом. Це частково відповідає двом типам поведінки: копінг, орієнтований на проблему, і копінг, орієнтований на емоції (R. Lazarus, 1966).

Декілька авторів відстоюють різні типи стратегій подолання труднощів:

- Ситуативно-орієнтований копінг (позитивні емоції, уникнення та відхід, пасивність);
- Реплікація, орієнтована на вираз (пошук та обмін інформацією);
- Реплікація оціночної орієнтації (переоцінка або смислоутворення, зміна мети).

У теоріях копінг-поведінки виділяють кілька основних стратегій подолання: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення.

Однією з найважливіших копінг-стратегій для вчителів є стратегії вирішення проблем - набір навичок ефективного подолання повсякденних проблемних ситуацій. Вирішення соціальних проблем вважається когнітивно-поведінковим терапевтичним процесом, в якому вчителі відкривають для себе ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій у повсякденному житті та на робочому місці, при цьому основною стратегією подолання є пошук альтернативних рішень, які сприяють підвищенню загальної соціальної компетентності.

Пошук соціальної підтримки є однією з найефективніших стратегій подолання стресу для вчителів та молоді. Соціальна підтримка може пом'якшити фізичні наслідки стресу та зберегти здоров'я і благополуччя людини. Соціальна підтримка може мати як позитивні, так і негативні наслідки, причому останні пов'язані з надмірною або невідповідною підтримкою чи відсутністю підтримки, що може призвести до втрати контролю та відчуття безсилля. Важливо також розуміти суб'єктивні оцінки адекватності отриманої соціальної підтримки у визначенні психологічного стану людини.

Наступна стратегія подолання - уникнення. Ця адаптивна стратегія поведінки частіше зустрічається у підлітків. Вона є однією з найважливіших поведінкових стратегій у розвитку адиктивної поведінки [25]. Копінг- стратегії уникнення - це поведінкові механізми, що ґрунтуються на нерозвиненості особистісних і середовищних копінг-ресурсних систем та проактивних копінг-стратегій. Це стратегія подолання стресу, яка допомагає зменшити стрес, але забезпечує функціонування та розвиток людини на більш низькому рівні функціонування.

Основна відмінність між копінг-механізмами та копінг-стратегіями полягає в тому, що перші є несвідомими, тоді як другі використовуються свідомо і цілеспрямовано. Інші автори стверджують, що зв'язок між копінг- поведінкою та копінг-механізмами є більш складним. Копінг-стратегії розглядаються не тільки як усвідомлені варіанти несвідомих механізмів подолання, але і як більш широке загальне поняття, що охоплює як несвідомі, так і свідомі копінг-стратегії. У другому підході автоматизми психологічного захисту є лише одним із можливих

способів реалізації копінг-поведінки. Наприклад, проекцію та заміщення можна інтерпретувати як частину антагоністичної копінг-стратегії, тоді як ізоляцію та заперечення як частину стратегії дистанціювання.

Поведінкові, емоційні та інтелектуальні стратегії подолання можуть ґрунтуватися на одному або кількох різних психологічних захисних механізмах. Наприклад, якщо людина свідомо ігнорує або висміює неприємну ситуацію, це може частково ґрунтуватися на запереченні, а частково - на раціоналізації. При свідомому відході несвідомо активується інший або сублімований захисний механізм. Тому термін "подолання" слід визначати ширше, ніж термін "захисні механізми".

Стратегії подолання - це також свідомо вироблені реакції, які можуть бути успішно реалізовані при дотриманні трьох умов: досить широкому розумінні труднощів, що виникають, знанні ефективних варіантів реагування в таких ситуаціях і вмінні вчасно їх реалізувати.

Історично склалося так, що відомий австрійський психоаналітик З. Фрейд був першим, хто висунув раціональну і послідовну теорію захисного механізму "его". Вчені, які вивчали медичні дисципліни, пов'язані з психоаналізом, а саме психіатрію та психологію, розуміють деякі положення психоаналітичної теорії та практики, які він створив. Фрейд стверджував, що є два основні способи боротьби з тривогою. Перший, на його думку, полягає в тому, щоб розібратися з явищами, які викликають тривогу, подолати перешкоди або зрозуміти причини своєї поведінки. Другий - впоратися з тривогою шляхом несвідомого викривлення реальності (яка може бути зовнішньою або внутрішньою), тобто шляхом вироблення певних захисних механізмів. У сучасній психології ця ідея набула нового змісту, розмежувавши поняття захисних стратегій і стратегій подолання стресу та інших подій, що провокують тривогу. Стратегії подолання можуть бути різними, але завжди свідомими, раціональними і спрямованими на причину тривоги (наприклад, вчитель, який тривожиться через певну ситуацію на відкритому уроці, може обрати іншу стратегію, щоб підготуватися до нього і досягти успіху в ньому). Захисні стратегії включають несвідому та ірраціональну поведінку.

Цю теорію незабаром розвинули багато психологів, але не всі вони поділяли погляди психоаналітичної школи на природу захисних механізмів. Фрейд і його послідовники вважали несвідоме найважливішою і спільною рисою різних типів захисних механізмів. Захисні механізми постійно спотворюють, фальсифікують і замінюють реальність.

Найбільш повну концепцію механізмів психологічного захисту з точки зору класичного психоаналітичного підходу представив З. Фрейд у 1936 році в монографії "Его-психологія і захисні механізми", в якій він деталізував, узагальнив і систематизував знання про механізми психологічного захисту: репресію, регресію, формування реакції, ізоляцію, проекції, інтроверсії та сублімації [43].

Короткий опис кожної з них:

- Репрессіія. Процес несвідомого придушення неприйнятних думок, мотивів і почуттів. Фрейд детально описав захисний механізм мотиваційної амнезії. Він відіграє важливу роль у розвитку симптомів. Якщо цього механізму недостатньо для зменшення тривоги, активуються інші захисні механізми, і витіснене сприймається у спотвореному вигляді [3].
- Регрессія. Це механізм, за допомогою якого людина приписує власні думки, почуття, мотиви та бажання іншим людям та об'єктам, які вона свідомо відкидає. Неоднозначні форми проекції знаходять своє відображення у повсякденному житті. Багато хто з нас абсолютно некритично ставиться до власних недоліків і досить легко знаходить провину в інших. Ми схильні звинувачувати інших у своїх проблемах. Регресія також може бути шкідливою, оскільки призводить до хибної інтерпретації реальності. Цей механізм часто активується у незрілих особистостей, а коли втрачається здатність відрізняти фантазії від реальності, проекція призводить до галюцинацій і марення [15].
- Заміщення - це захисний механізм, який зміщує вираження інстинктивних імпульсів з більш загрозливого об'єкта або особи на менш загрозливий об'єкт або особу. Прикладом може бути перенесення агресивних почуттів з начальника на члена сім'ї або інший об'єкт. Витіснення також проявляється у підвищеній чутливості дорослих до хвилюючих моментів.

- Раціоналізація. Це захисний механізм, який виправдовує думки, почуття і поведінку, які насправді є неприйнятними. Раціоналізація є найпоширенішим механізмом психологічного захисту, оскільки наша поведінка визначається багатьма факторами, і ми використовуємо раціоналізацію, щоб пояснити свою поведінку найбільш прийнятними причинами. Несвідомий механізм раціоналізації не слід плутати зі свідомою брехнею та обманом. Раціоналізація допомагає зберегти самооцінку і уникнути відповідальності та провини. Усі раціоналізації містять принаймні мінімум правди, але в більшій мірі вони містять самообман.

- Формування реакції. Цей захисний механізм замінює неприйнятний імпульс надмірною схильністю до конфронтації. Захист можна розділити на два етапи. Спочатку відбувається заміна неприйнятного імпульсу, а потім посилення протилежного імпульсу [21]. Наприклад, перебільшена увага маскує почуття відторгнення, перебільшена доброта або ввічлива поведінка маскує ворожість тощо.

- Регресія. Цей механізм полягає в несвідомому поверненні до попереднього рівня адаптації з метою задоволення потреби. Регресія може бути частковою, повною або символічною. Більшість емоційних проблем характеризуються регресією. Зазвичай регресія з'являється під час гри, у відповідь на неприємні події (наприклад, коли народжується друга дитина, старша перестає ходити в туалет і хоче ляльку), в ситуаціях підвищеної відповідальності і під час хвороби (пацієнт потребує більше уваги і турботи). У патологічних ситуаціях регресія з'являється при психічних розладах, особливо при шизофренії [17].

- Сублімація - це захисний механізм, який дозволяє людям змінювати свої імпульси в адаптивних цілях і виражати їх через соціально прийнятні думки та поведінку. Сублімація вважається єдиним здоровим і конструктивним способом придушення небажаних імпульсів. Енергія імпульсу вивільняється через інші канали вираження, які суспільство вважає прийнятними. Фрейд вважав сублімацію сексуального імпульсу головною рушійною силою великих досягнень західної науки і культури [44].

- Відкидання. Це механізм, за допомогою якого неприйнятні думки, почуття, бажання, потреби та реалії свідомо відкидаються. Поведінка людини свідчить про те, що проблеми не існує. Цей примітивний механізм відкидання здебільшого характерний для дітей (якщо накрити голову ковдрою, то реальності не існує). Дорослі часто вдаються до заперечення в кризових ситуаціях, таких як невиліковна хвороба, неминуча смерть або втрата близької людини.
- Плутік спробував визначити ступінь розвитку "Я" в кожному захисному механізмі. Він виділив такі основні захисні механізми: заперечення, регресія, проекція, заміщення, репресія, формування реакції, інтелектуалізація та компенсація. Аналітичні дослідження показали, що заперечення, регресія і проекція є примітивними захисними механізмами.
- Інтелектуалізація і компенсація це все рівні особистого розвитку людини, які є етапами пристосування людини до змін навколишнього світу [49].

Модель стресу та копінгу, запропонована J.R. Edwards (1988), представляє інтерес для даного дослідження. Ця модель показує ефекти копінг-поведінки, включаючи особистісні характеристики, за оцінкою індивіда [47].

Модель стресу та копінгу є узагальненням аналізу теорії стресу та контрпроцесингу Д. Едвардса і включає в себе елементи теорій мотивації, прийняття рішень та контролю. Автори визначають стрес як негативну невідповідність між поточним і бажаним станом і припускають, що наявність такої невідповідності є важливою для людини. Процес починається з оцінки та усвідомлення критичної ситуації. На це усвідомлення впливають не лише особистісні характеристики, фізичне та соціальне оточення, але й наявна інформація та когнітивна структура реальності індивіда.

Відмінності впливають не лише на фізичне та психічне здоров'я, але й на подолання, тобто на зусилля, які люди докладають для зменшення цих негативних наслідків. Копінг впливає на благополуччя, впливаючи на детермінанти стресу наступними способами [34].

- Важливі аспекти, які безпосередньо змінюють природне та соціальне середовище;
- Зміни індивідуальних характеристик;

- Це змінює інформацію, на якій базуються емоції;
- Зміна емоцій через когнітивну реструктуризацію реальності;
- Відкоригуйте цілі, щоб зменшити розбіжності;
- Важливість зменшення ковзання.

Потім продукт самооцінки впливає на вибір стратегій подолання через "негативну розбіжність" між поточним та ідеальним станом людини.

Едвардс зазначає, що люди можуть свідомо розробляти різні стратегії подолання стресу, зважуючи можливі наслідки кожного рішення та обираючи стратегії, які мінімізують вплив стресу та покращують самопочуття. Однак люди не завжди обирають раціональний підхід.

Оуен і Мерал Полстер виділили п'ять основних форм опору (захисту), які люди можуть використовувати, коли вони не можуть досягти бажаних результатів у взаємодії з навколишнім середовищем.

Самопроекція є дуже поширеною формою взаємодії між людиною та навколишнім середовищем. У перші місяці життя немовлята беззастережно приймають все, що дають їм із зовнішнього світу, не відразу усвідомлюючи можливі шкідливі наслідки. Лише коли у них з'являються зуби і вони можуть пережовувати їжу, вони впевнено ковтають те, що їм дають. Інтроверсія відіграє важливу роль у формуванні свідомості та уподобань. Маленькі діти засвоюють свої враження про світ, "вбираючи думки, мотиви, поведінку та емоційні реакції близьких їм людей" задовго до того, як приймають свідоме рішення стати (або не стати) схожими на них.

Люди несвідомо вбирають всі цінності своїх батьків, школи та оточення і очікують, що життя буде таким, яким воно було завжди. Коли реальність навколо них змінюється, вони починають боятися і захищатися. Вони використовують свою енергію для підтримки власних імпліцитних цінностей. Водночас вони намагаються всіляко узгодити свою поведінку з уявленнями про добро і зло, які вони отримують від інших [36].

Проекція є психологічним захисним механізмом і означає процес, за допомогою якого внутрішнє "Я" неправильно інтерпретується як таке, що надходить ззовні. До проекції вдаються, коли почуття та поведінка людини є

соціально неприйнятними і вона не має права відчувати або поводитися таким чином. Замість того, щоб визнати свою неправильну поведінку, вони звинувачують у ній інших. Це створює протиріччя зі справжніми рисами характеру людини.

і знання про них. З іншого боку, особистість починає помічати ці якості в інших людях повсюди.

Озираючись назад, людина схожа на бісексуала. Вона робить з собою те, що хоче, щоб інші робили з нею, і робить з собою те, що хоче, щоб інші робили з нею. Оглядаючись назад, людина може розділити себе на спостерігача і спостережуваного або на творця і витвір мистецтва. Ця здатність проявляється по-різному. Люди можуть розмовляти самі з собою. Почуття гумору також свідчить про цей поділ. Це відбувається тому, що людина може подивитися на себе з боку і визнати смішність та абсурдність власної поведінки. Сором і збентеження також є вираженням самоаналізу та самооцінки.

Якщо ця думка повторюється достатньо разів, людина починає пригнічувати свої реакції на зовнішній світ. Основна проблема нормального існування - навчитися обмежувати себе в часі, залежно від ситуації, а не назавжди відмовитися від необхідності обмежувати себе тимчасово [34].

Уникання - це рух, спрямований на уникнення прямого контакту з іншими. Це спосіб зняти напругу фактичного контакту. Тривала розмова, флірт або уникнення прямого зорового контакту знижує інтенсивність контакту. Людина відсторонюється від ситуації, говорить недоречні речі, вимовляє кліше та узагальнені фрази, проявляє мінімальну емоційну реакцію, замість того, щоб бути по-справжньому залученою.

Однак рефлексія також може бути засобом виходу з неминуче напруженої та незручної ситуації.

Злиття - це психологічний захисний механізм, який проявляється в нездатності розрізняти власні потреби та бажання. Однією з проблем ф'южн є те, що стосунки не є стабільними. Ф'южн - це гра, в якій партнери умовно домовляються не сперечатися. Це негласна угода, і негласне правило відоме лише одному з партнерів. Хтось може вступити у ф'южн-відносини, не знаючи про це, а

хтось може вступити у ф'южн-відносини, тому що не знає про це.

Інертність і байдужість заважають досягненню згоди. Між партнерами, між батьками і дітьми, між керівниками і підлеглими: коли тонкі відмінності між партнерами не вирішуються, часто виникають ворожі стосунки [36].

На основі даних дослідження особливостей поведінки працівників міліції в екстремальних ситуаціях В.М. Мельников виділив наступні три групи психологічних прийомів роботи в екстремально небезпечних ситуаціях [30].

Когнітивна сфера: віддає перевагу філософії "делегата", не бажає втягувати інших у свою ситуацію, збалансовано підходить до статус-кво, ігнорує власну ситуацію, порівнює свою ситуацію з поведінкою інших, відволікається, стійкий у своїх переконаннях, релігійний, особливо зосереджений на статус-кво, надмірно напористий у поведінці поводиться, жартує з іншими працівниками, сприймає неминуче як належне. Знаходить власні шляхи вирішення проблем, вважає, що має особливу цінність.

Емоційна сфера: переживання протесту (незгоди), обурення майбутньою поведінкою, емоційна розрядка (реакція), ізоляція як пригнічена емоція, збереження самоконтролю, самодисципліна, співпраця (довіра, слухняність, самозвинувачення, гнів, роздратування, поступливість, фаталізм, уникнення відповідальності).

Поведінкові сфери: відволікання, уникнення дій або завдань для обговорення, конструктивна діяльність, співпраця, альтруїзм, усамітнення, пошук емоційної підтримки [30].

Є.Л. Доценко запропонував інший метод класифікації. Він спробував класифікувати механізми психологічного захисту за кінцевим результатом їх дії, тобто за кінцевою стратегією поведінки. Він розділив захисні механізми на чотири категорії:

- До першої категорії належать механізми, які запобігають проникненню неприємних емоцій, бажань і думок у свідомість (репресія, перцептивний захист, придушення, блокада і заперечення);

- До другої категорії належать механізми (раціоналізація, ізоляція, тренування реагування, придушення, проекція, ідентифікація), які призводять до

трансформації або спотворення неприємних емоцій і бажань;

- До третьої категорії належать механізми зменшення негативної напруги (реалізація, втілення та сублімація в дії);

- Четверта категорія включає операційні механізми (регресія, фантазія, відхід від хвороби). Усі механізми, запропоновані в цій категорії, не суперечать, а доповнюють один одного [11].

Л. Субботіна вважає, що необхідна систематична класифікація захисних механізмів. Тому автор пропонує виділити невелику кількість "базових" або "основних" механізмів психологічного захисту та низку можливих їх трансформацій і модифікацій для подолання більш складних ситуацій і реалізації складних моделей поведінки. Це: витіснення, регресія, проекція, ідентифікація, витіснення, формування реакції, ізоляція, заперечення, придушення, інтроверсія, раціоналізація, раціоналізація, агресія і сублімація. Він стверджує, що всі інші захисні механізми є похідними від базового захисного механізму і, хоча їхні функції відрізняються, вони в кінцевому підсумку зводяться до базового захисного механізму через природу їхніх ефектів [40].

Отже, захист необхідний для підтримки стабільності структури особистості в умовах постійних патологічних конфліктів між різними рівнями самосвідомості. Іншими словами, це будь-яка форма захисту людини від впливів, що загрожують напругою та призводять до деперсоналізації. Підсумовуючи та окреслюючи визначення терміну "психологічний захист", найкраще думати про нього як про несвідомий психічний процес, який допомагає людській психіці усувати або пом'якшувати негативні емоційні впливи з боку оточення.

Механізми психологічного захисту можна класифікувати за різними критеріями. Як наслідок, було визначено численні типи механізмів психологічного захисту. На нашу думку, механізми психологічного захисту є найбільш загальновизнаними і розкриті в класичному психоаналізі.

Тому, здійснюючи соціальний вплив або беручи участь у міжособистісній взаємодії, люди схильні використовувати механізми психологічного захисту, тобто механізми, які заміщують негативні. Оскільки людина постійно взаємодіє з поведінкою, думками та вчинками, її психіка захищає себе від зовнішніх та

внутрішніх негативних факторів. Використовуючи механізми психологічного захисту, людина може захистити свою особистість від впливу інших, а свою психіку - від негативних думок і стресу.

Оскільки загальна мета і функція захисного механізму полягає в тому, щоб зменшити почуття тривоги і страху та підтримати самооцінку, захисний механізм завжди певною мірою відображається в поведінці людини. Іншими словами, захист зміцнює самооцінку людини і захищає від неминучої небезпеки або загрози, водночас зберігаючи цілісність Я-структури.

1.2. Теоретичні підходи до аналізу копінг-стратегій у психологічній літературі

У сучасному суспільстві життя і діяльність людини тісно пов'язані з періодичним, іноді дуже стійким і сильним впливом соціальних, професійних та інших небажаних факторів, які викликають сильні негативні емоції і надмірне напруження фізичних і психічних можливостей. Наслідки цих впливів на психіку людини особливо яскраво проявляються під час природних і техногенних катастроф, соціальних і професійних конфліктів, а також при виконанні складних і небезпечних завдань на виробництві. Наслідками цих впливів є погіршення функціонального стану, зміна особистих обставин, зниження працездатності, розвиток психосоматичних та інших захворювань.

Психологічний стрес - найбільш типовий психічний стан, що розвивається під впливом екстремальних життєвих факторів. Як самостійне наукове явище він став предметом професійних досліджень лише 30-40 років тому. Значний внесок у розробку цієї проблеми зробили вчені, які займаються емоційним стресом, втомою (перевтомою), психічним (нервово-психічним) стресом та іншими психологічними станами [7].

У 1977 році Д. Коен і Р. Лазарус класифікували стресори (фізичні, хімічні та психологічні навантаження, яким може піддаватися організм) на три категорії:

- Великі життєві зміни, які впливають на багатьох людей,
- Значні життєві зміни, що зачіпають одну або більше осіб,

- повсякденні проблеми та труднощі [50].

Люди зазнають впливу стресу щодня, і кожна зміна в їхньому житті є формою стресу. Існує багато різних причин стресу, які можна розділити на дві категорії: суб'єктивні та об'єктивні. До суб'єктивних причин стресу належать:

- Розбіжності між генетичною програмою та сучасною ситуацією;
- Реалізація програми "Негативне батьківство";
- Когнітивний дисонанс;
- Хибні особисті установки та переконання;
- Неможливість реагувати на нагальні потреби;
- Відсутність комунікації;

До об'єктивних причин стресу належать:

- Здоров'я;
- Умови проживання;
- Умови життя та праці;
- Люди, з якими доводиться мати справу (суворе начальство, недоброзичливі сусіди, недобросовісні підлеглі)
- Соціальні фактори навколишнього середовища (високі ціни, умови кредитування, поганий менеджмент, податки);
- Аномалії (стихійні лиха, техногенні катастрофи, хвороби, травми) [34].

У другій половині 20 століття в зарубіжній психології з'явилися перші дослідження, присвячені поняттю "стрес" (H. Endler, R. Lazarus, R. Moose, J. Parker, M. Perreault, M. Reicherts, S. Folkman) З початку 1990-х років вчені інтенсивно вивчають цей феномен, аналізуючи психологічні копінг- стратегії у складних життєвих ситуаціях, сімейному стресі, здорових сім'ях, групах підвищеного ризику та людях з хронічними захворюваннями (Л. Анциферова, Р. Грановська, Т. Крюкова, Н. Михайлова, І. Нікольська, В. Ялтонський та інші). В останні роки українські дослідники почали активно звертатися до проблеми стресу. Зокрема, вивчаються особливості проявів робочого стресу та вигорання у керівників і працівників освітніх, медичних, комерційних, поліцейських, спортивних організацій, організацій психологічної служби (О. Бондарчук, М. Білова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, В. Корольчук, К. Малишева, С. Максименко,

В. Паньковець, Є. Плужник, О. Склень, О. Тимченко, Л. Тищук та інші) [10, 39, 50, 43].

У перекладі з англійської "копінг" означає "долати, переборювати" (від "coping"). У вітчизняній психології для опису позитивного змісту та результатів застосування копінг-дій частіше використовується термін "копінг- поведінка". Наприклад, американськими психологами Д. Брайтом і Ф. Джонсом, що копінг може бути продуктивним (функціональним) або непродуктивним (дисфункціональним). Продуктивний копінг характеризується позитивними наслідками для суб'єкта в стресових ситуаціях; на думку Т.Л. Крюкової, копінг-поведінка - це соціально вмотивована поведінка, в якій суб'єкт здатний вирішувати життєві дилеми (або або стрес) [23].

У літературі як синоніми поняття "відтворення" використовуються наступні терміни:

"Система регуляції стресу" (В. Бодров), компоненти "стресових підсиндромів" (Л. Китаєв-Смик), "патерни подолання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій" (Л. Дика), "життєві стратегії" (К. Альбуханова-Славська), "типи переживань" (Ф. Василюк), "наявність або техніки подолання проблемних життєвих ситуацій" (Л. Анциферова). "Психологічне подолання", "Копінг,

Те саме стосується і "копінг-поведінки" [1, 7].

Термін "копінг" вперше вжив Л. Мерфі у 1962 році в своєму дослідженні про те, як діти справляються зі своїми потребами в кризових ситуаціях розвитку. Ці способи включають активні особисті зусилля, спрямовані на подолання складних ситуацій і вирішення проблем; на основі спостережень за поведінкою дітей дошкільного віку Л. Мерфі визначив термін "копінг" як "спробу створення нових ситуацій, чи то загрозливих і спантеличуючих, чи то приємних і вигідних". Він визначив його як "спробу створити нову ситуацію, чи то загрозливу і бентежну, чи то приємну і вигідну". Цей термін використовується для позначення У цьому контексті "копінг" трактується як прагнення індивіда вирішити проблему, з одного боку, як вроджена поведінка (умовний рефлекс, інстинкт), а з іншого - як набута форма категоризації (самоконтроль, самовладання, схильність

до чогось) [27].

Терміни "копінг" і "психологічне подолання" часто вживаються. Актуальність полягає у вдалому перетині двох різних напрямків сучасної психології особистості. З одного боку, це зміщення інтересу з суб'єкта на все середовище, в якому перебуває людина. З іншого боку, цей підхід стосується не універсальності чи незмінності особистості, а конкретності, мінливості та цілісності особистості за певних умов. Представником цього підходу є Л. Анзіфелова, яка у своїх працях аналізує проблему психологічного подолання життєвих труднощів у теоретико-методологічному плані. Слід враховувати, що психологічне подолання - це процес, в якому суб'єкт на різних етапах використовує різні стратегії, іноді комбінуючи їх. "Не існує єдиної стратегії, яка працює для всіх складних ситуацій" [1]. Одна й та сама ситуація може по-різному інтерпретуватися різними людьми. І навпаки, різні ситуації можуть бути однаково складними для однієї і тієї ж людини. Наприклад, здатність виражати або придушувати емоції в одній ситуації може бути ознакою хорошого психологічного подолання або комунікативних навичок, в той час як в іншій ситуації це може бути ознакою відсутності психологічного подолання або комунікативних навичок. Іншими словами, успіх стратегії в одній стресовій ситуації не гарантує її ефективності в інших ситуаціях. Це пов'язано з тим, що вона залежить не лише від власне складної ситуації, а й від когнітивної оцінки ситуації постраждалою людиною. У цьому контексті питання складності ситуації, яку потрібно подолати, поступово замінюється питанням підвищених копінг-ресурсів [22].

Теорія "копінгу" отримала подальший розвиток у концепції Р. Лазаруса, остання книга якого, опублікована в 1998 році, підсумовує його дослідження за останні 50 років і описує копінг як засіб вироблення психологічного захисту від травматичних ситуацій і моделей поведінки, що впливають на ситуацію [15].

Р.Лазарус і С.Фолкман класифікують копінг-функції на два типи. Один з них є проблемно-орієнтованим і спрямований на вирішення стресових зв'язків між індивідом і навколишнім середовищем. Інший - орієнтований на емоції і спрямований на подолання емоційного стресу. Обидва типи функціонування

виникають при подоланні стресових ситуацій [25].

Хоча між зарубіжними авторами існують відмінності у трактуванні та розумінні механізмів та особливостей реактивної поведінки, найбільш визнаними у зарубіжній літературі є Р. Лазарус

За С. Фолькманом, психологічне подолання життєвих труднощів - це комплекс когнітивних і поведінкових дій, що є відповіддю людини на конкретну проблемну ситуацію, яка викликає занепокоєння. Воно є особистісним підходом суб'єкта до подолання труднощів і ґрунтується на значущості дилеми в житті індивіда та особистісних і середовищних ресурсах, які значною мірою визначають поведінку людини [32].

Д. Коен і Р. Лазарус узагальнили дані низки досліджень і визначили п'ять ключових питань для реплікації:

– Зменшити негативний вплив на навколишнє середовище та сприяти відновленню фізичних і духовних ресурсів;

– Наполегливість, адаптація та зміна умов життя;

– Підтримувати позитивне самосприйняття та впевненість у собі;

– Підтримання емоційної рівноваги;

– Підтримання близьких стосунків з іншими [51]. Успішність копінг-поведінки залежить від вищезазначених аспектів. Копінг-поведінка оцінюється як успішна в наступних ситуаціях:

- Зменшення фізичного та психологічного навантаження;
- Надайте можливість відновити діяльність до стресу;
- Захист людей від психічної втоми, тобто дистресу [43].

Теоретичні та експериментальні дослідження показали, що кожна людина використовує власні стратегії подолання стресу на основі особистого досвіду. Тому копінг-поведінка розглядалася як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Психологічна природа копінг-поведінки вчителів є найкращим і найшвидшим способом адаптації вчителів до вимог несприятливих життєвих ситуацій. Вона надає вчителям можливість впоратися з ситуацією, відсторонитися від негативних елементів або, принаймні, пом'якшити їх, а також мінімізувати

неконструктивні наслідки ситуації [10].

Багато різних класифікацій копінг-поведінки ґрунтуються на двох стилях, виділених зарубіжними дослідниками С. Фолкманом і Р. Лазарсом.

(1) Проблемно-орієнтований копінг-стиль виникає тоді, коли людина аналізує те, що з нею сталося в стресовій ситуації, звертається за допомогою до інших і шукає якомога більше додаткової інформації про те, як конструктивно впоратися з проблемою. Цей стиль також концентрується на пошуку різних способів вирішення дилеми, розумінні власного потенціалу, виборі найбільш прийнятної моделі поведінки серед можливих варіантів, зверненні до минулого досвіду вирішення подібних проблем і втіленні планів у реальність [9].

2) Емоційно-орієнтована копінг-поведінка характеризується залученням інших до особистих переживань, звинуваченням себе та занепокоєнням своїми почуттями. Цей стиль включає наявність внутрішньої та зовнішньої агресії, фокусування на переживаннях безпорадності та нездатності впоратися з проблемними ситуаціями, зосередження на особистій неадекватності, відчуття гніву та розчарування зовнішніми подіями, переживання постійної напруги та пошук способів позбутися негативних почуттів [4].

Широко визнано, що обидва типи копінг-поведінки є необхідними для людей, що здатність застосовувати кожен з них у відповідь на складність ситуації є конструктивною і що обидва сприяють фізичному та психологічному благополуччю людини.

Дослідниця Є. А. Осадча виявила, що близько 30% сучасних вчителів використовують проактивні стратегії поведінки та обрали "стратегії розв'язання проблем" як свою основну стратегію. Вони спираються на наявні навички розв'язання проблем і шукають множинні рішення проблем. На противагу цьому, поведінкова стратегія "пошук соціальної підтримки" переважає серед 50% вчителів. Ця стратегія подолання характеризується використанням зовнішніх ресурсів, пошуком інформації та отриманням ефективної емоційної підтримки для вирішення проблеми. Вона також характеризується акцентом на взаємодії з іншими, очікуванням уваги, допомоги та емпатії [5].

20% вчителів віддають перевагу негативній стратегії "уникнення проблем",

яка проявляється у бажанні не брати участі у вирішенні проблем, а іноді уникати небажаної участі та взаємодії. Водночас, лікарняні, труднощі в спілкуванні та домінування віртуального спілкування також можуть бути поганими формами уникнення симптомів. Ці методи не є неконструктивними, оскільки вони не вирішують труднощів, а лише забезпечують тимчасове психологічне полегшення. Найефективнішим є цілісний підхід, за якого вчителі працюють зі стресовими факторами у повсякденному житті, використовуючи три основні поведінкові стратегії в кожному конкретному випадку [5].

Досліджуючи особливості копінг-поведінки вчителів з різним стажем роботи, А.М. Первицька виявила суттєві відмінності у стратегіях подолання, які обирають вчителі. Серед вчителів зі стажем роботи менше трьох років переважає антисоціальна копінг-стратегія у вигляді агресивної поведінки - неконструктивна копінг-стратегія. Конструктивні просоціальні стратегії, такі як налагодження соціальних контактів і, зокрема, пошук соціальної підтримки, були менш вираженими серед вчителів з більшим стажем роботи. Вчителі з п'ятирічним стажем роботи використовували більше конструктивних просоціальних стратегій у вигляді патерну "пошук соціальної підтримки", тоді як вчителі з більш ніж 11-річним стажем роботи частіше демонстрували цю поведінкову модель, а також патерн "ініціювання соціального контакту" [6]. Водночас ці вчителі демонстрували вищу частку пасивних стратегій в режимі обережної поведінки, особливо в режимі уникнення. Вчителі зі стажем роботи від чотирьох до десяти років характеризувалися прямими стратегіями в імпульсивних моделях поведінки та в моделях пошуку соціальної підтримки. Однак важливо зазначити, що, незважаючи на значні відмінності в копінг-стратегіях, яким віддають перевагу вчителі з різним стажем, копінг-стратегії є усвідомленими способами поведінки, і їх використання однаково важливе для вчителів, незалежно від їхнього стажу [6].

У процесі своєї роботи вчителі піддаються різноманітним стресам, які одночасно впливають на різні аспекти їхнього життя: особистісні, економічні, соціальні, побутові та сімейні. Розвиток здатності до прогнозування педагогічних явищ допомагає успішно справлятися з новими труднощами, зменшувати негативні наслідки психологічного стресу та забезпечувати підтримку

оптимального рівня фізичного і психічного здоров'я вчителів.

Вирішення проблем, базова копінг-стратегія, є найважливішим компонентом копінг-поведінки і спрямована на пошук варіативних рішень для полегшення загальної соціальної адаптації. Це когнітивно-поведінковий процес, за допомогою якого люди обирають відповідні стратегії для подолання життєвих труднощів. Ці копінг-стратегії включають позитивну розумову діяльність, таку як здатність аналізувати та змінювати стресові ситуації. Необхідною передумовою застосування цих стратегій є зосередження на проблемі та пошук можливих рішень.

А. Неру та Г. Роман виявили, що поведінка та мовлення людей у стресових ситуаціях часто буває неадекватною та хаотичною. У такій реакції на вплив стресора людині необхідно зробити щонайменше дві дії. Перша - оцінити ситуацію, а друга - усунути або зменшити дію стресора. Стратегія "вирішення проблем" є найбільш логічною і доречною стратегією подолання стресу в стресових ситуаціях. Вона зосереджена на розумінні дилеми, розгляді проблеми з різних точок зору, аналізі можливих варіантів і пошуку розумного рішення, а також розробці плану і покрокового підходу до подолання існуючих перешкод. Застосування практичних кроків для вирішення стресових ситуацій значно підвищує конструктивність та ефективність подолання стресових ситуацій [58].

Розглянемо наступну базову стратегію подолання: пошук соціальної підтримки. Вона зосереджена на вирішенні життєвих дилем за допомогою інших людей. Це зумовлено бажанням людини позитивно взаємодіяти з іншими та отримати підтримку. Ця копінг-стратегія передбачає пошук емоційної підтримки з боку друзів, сім'ї та родичів у складних життєвих ситуаціях, не змінюючи при цьому себе або ситуацію. Ця копінг-стратегія реалізується через "спілкування", "пошук підтримки", "створення мереж соціальної підтримки" та "звернення до фахівців (психологів, консультантів, психотерапевтів)". Соціальну підтримку можна розділити на дві категорії. Перша - це вплив сім'ї, друзів та однолітків на поведінку людини; друга - це надання підтримки у важкі часи.

Згідно з Cobb (с.), соціальна підтримка - це захист людини від хвороби під час кризи або стресу, який змушує суб'єкта повірити в те, що його люблять, цінують, поважають і піклуються про нього, що він є частиною взаємно відповідальної соціальної групи [49].

Стратегії пошуку соціальної підтримки дозволяють людям визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресових ситуацій за допомогою відповідних когнітивних, поведінкових та емоційних реакцій. Ці стратегії подолання пом'якшують фізичні наслідки стресу, підтримують особисте здоров'я і благополуччя та формують поведінку. Той факт, що спроби були невдалими в минулому, ще більше пригнічує прагнення до таких стратегій подолання стресу. Особливості.

"Соціальна підтримка" набувається в критичний період підліткового віку та ранньої дорослості. Соціальна підтримка сім'ї є дуже важливою в підлітковому віці [20].

Однак соціальне середовище може мати як позитивний, так і негативний вплив. По-перше, сім'я, однолітки, сусіди та групи однолітків можуть допомогти людині успішно уникати впливу стресів. По-друге, соціальне середовище може мати негативний вплив, в деяких випадках створюючи або загострюючи конфлікти. Для людей, які переживають серйозні кризи або мають хронічні проблеми, соціальна підтримка може відігравати важливу захисну роль.

Робота В. Джартонскі на наркозалежних пацієнтах показала, що постійний конфлікт з оточуючими зменшує кількість соціальних контактів і ймовірність соціальної підтримки [48].

Дуже важливо, щоб люди отримували ефективну соціальну підтримку, а це досягається через потребу в підтримці, інформації та зворотному зв'язку. Соціальна підтримка - це вираз співчуття до людей, які хочуть мати можливість обговорити свої проблеми з кимось, хто може їм допомогти.

Коли такі копінг-стратегії обговорюються в контексті професійної діяльності, то в даному випадку йдеться про сприйняття суспільством важливості професії та вираження суспільних цінностей, що ґрунтується на моральних, матеріальних та інших факторах кожного професіонала. Соціальна підтримка - це,

перш за все, визнання та позитивна оцінка колег-професіоналів, які отримують допомогу та визнання у своєму середовищі. Іншими словами, це своєрідне позитивне підкріплення, визнання та сприятливий результат професійної діяльності суб'єкта, що спонукає його продовжувати цю діяльність у майбутньому.

Основні стратегії "уникнення".

Копінг-стратегії "уникнення" зосереджені на відновленні емоційної стабільності людини, яка намагається уникати взаємодії з існуючою проблемою. Це зменшує емоційну напругу, емоційний компонент стресу [50].

Зазвичай вона проявляється у формі не думати про проблему, не звертати на неї уваги, намагатися відкласти неприємну реальність до кращих часів, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів, наркотиків тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується незрілою оцінкою того, що сталося, дуже близький до механізму психологічного захисту і тому є неконструктивним способом подолання життєвих труднощів.

Іншим варіантом цієї ж стратегії є спроба прийняти ситуацію, оскільки вона не може бути вирішена. У цьому випадку людина сприймає ситуацію як неминучу і вчиться жити з новою ситуацією, яку неможливо вирішити об'єктивно, приймаючи її як частину свого буття.

У психологічній практиці така поведінка вважається особливо продуктивною в ситуаціях втрати, таких як смерть близької людини або втрата здоров'я. У таких випадках люди намагаються змінити своє ставлення до ситуації, беручи до уваги негативні обставини, які вважаються незворотними. У таких випадках люди намагаються змінити своє ставлення до ситуації, беручи до уваги негативні обставини, які вважаються незворотними.

Якщо людина активно використовує копінг-стратегії "уникнення", таку ситуацію можна розглядати як сигнал про переважання мотивації уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху і про можливі міжособистісні конфлікти. Якщо мотивація досягнення успіху переважає над мотивацією уникнення невдачі, то така ситуація сприяє розвитку ефективної адаптивної поведінки. Однак, як зазначає Ф. Березін, ця закономірність не є універсальною.

Певні види професійної діяльності вже передбачають міжособистісні конфлікти. Наприклад, прагнення до успіху та адаптації спостерігається як у хірургів, так і у пілотів бомбардувальників як частина їхньої професійної здатності уникати невдач [5].

Отже, метою копінг-стратегій "уникнення" є регулювання емоцій і підтримання емоційного балансу, щоб пом'якшити наслідки стресових ситуацій, які вимагають відкладених дій. Це створює ілюзію, що проблему вирішено і ситуацію можна оманливо контролювати. Чим менше стратегій уникнення використовується, тим конструктивнішим є копінг.

Копінг-ресурси - це внутрішні психологічні ресурси та фактори, які формують і розвивають поведінку людини, спрямовану на подолання стресу. Це всі засоби, які людина використовує для подолання стресу. Вони включають характеристики особистості та соціального середовища, які полегшують або уможливлюють адаптацію до стресів, що часто трапляються в житті, і сприяють розвитку механізмів подолання. Це структури особистості, які допомагають людині впоратися із загрозливим середовищем та адаптуватися до нього. Насамперед, це здоров’я, важливий компонент – особистісний енергетичний потенціал, який необхідний для розв’язання конкретної проблеми.

За С. Тейлором, найпоширенішими ресурсами подолання є: фізичні ресурси (здоров'я, фізична підготовка), психологічні ресурси (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішні джерела контролю, моральний дух, оптимізм), а також особистісні риси, такі як стійкість і наполегливість, які роблять людей сильнішими. Вона також включає соціальні ресурси (особисті соціальні зв'язки та інші системи соціальної підтримки) [41].

Таким чином, "к о п і н г " - це спосіб, за допомогою якого людина справляється з ситуаціями, спираючись на власні цінності, логіку, сенс життя та розумові здібності. "Копінг" - це спроба когнітивного, емоційного та поведінкового реагування на конкретні зовнішні або внутрішні вимоги, які вважаються стресовими або такими, що виходять за межі ресурсів людини, і є засобом, за допомогою якого людина може здійснювати контроль над загрозливими ситуаціями.

1.3. Копінг-поведінка та життєстійкість у середовищі викладання та навчання

Специфіка професійної діяльності педагогів полягає в інтенсивній щоденній мобілізації фізичних і психічних можливостей особистості. Війна, активне реформування системи освіти, впровадження інноваційних технологій, врахування нових соціально значущих цілей розвитку дітей в рамках організації відкритого освітнього простору - це різні фактори, що відображають сучасний стан організації освіти. Як наслідок, соціальна ситуація в освітній галузі характеризується зростанням суспільних вимог до особистісних якостей, фізичного та психічного здоров'я педагогів. Вчителі, які перебувають під постійним тиском, не в змозі адекватно виконувати свої завдання.

На думку О.Л. Марковець, вчителі є представниками стресової професії і тому потребують захисту [29].

Постійне накопичення психоемоційного та нервово-м'язового перенапруження негативно впливає на результати професійної діяльності вчителя, знижуючи його працездатність, погіршуючи якість пам'яті, уваги та мисленнєвих процесів, підвищуючи втому та млявість. Таким чином, з точки зору впливу на фізичне та психічне здоров'я суб'єкта, викладання є стресовою діяльністю, що спричиняє вигорання. Це явище характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійної працездатності вчителів. Це призводить до підвищення пасивності по відношенню до роботи, цинізму та байдужості до інших, зациклености на невдачах та низької самооцінки. При цьому не можна виключати і проблеми з психічним здоров'ям.

Здоров'я дітей також значною мірою залежить від кваліфікації вчителів [8, 15]. Вчителі, які психічно виснажені важкими захворюваннями.

Вигорання може мати негативний вплив на оточуючих. У наступних випадках Механізм "зараження" однолітків шляхом стимулювання в них негативних думок і почуттів.

У випадку спільної діяльності це негативно впливає на навчальний процес. Діти розвиваються таким чином, що ускладнюють міжособистісні стосунки. Тривожність, низька самооцінка та низька мотивація до діяльності [8, 15].

Вчені схильні розглядати професійне вигорання, як рівень психологічного захисту.

Деякі з досягнутих рівнів собистості, пов'язано з бажанням ідентифікувати себе з соціальними ролями.У них багато спільного, при цьому вони мають власні уподобання та судження. Коли індивідум втрачає зовнішні соціальні норми, у нього з'являються такі властивості, як спонтанність, гнучкість і зростаюче емоційне виснаження. З одного боку, йдеться про необхідність збереження "контролю". З іншого боку, це інша ситуація, з іншого - оборонна функція особистості. Ця зміна в структурі особистості вчителів є ще одним фактором,

Як мапкер до формування стресостійких типів.

До психологічних механізмів дезадаптивного копінгу належать. Результати регулярно впроваджуваної та підкріпленої поведінки Деструктивні механізми подолання стресу.

А.А. Лінь [56] стверджує, що багато суб'єктивних труднощів "....." Він стверджує, що вони лежать всередині розвитку власного досвіду дорослення (Об'єктивні причини в дитячому характері), Батьки та працівники: "невизначеність у кар'єрі", "труднощі "випадкові", "безвідповідальні люди". Все це є проявом психологічного захисту людини, з яким людина контактує з навколишнім світом.

Професія вчителя висуває особливі вимоги до цього таланту. Стійкість - важлива риса особистості.Це, звичайно, дуже важливо.

Професійні якості вчителів (А.К. Маркова, Л.М. Мітіна, А.І. Щербаков та ін.). Життєстійкість особистості проявляється у здатності соціальної адаптації та підтримка значущих стосунків взаємовідносин, прагнення до успіху в особистій самореалізації та реалізації життєвих цілей, працездатність, фізичну форму та психічне здоров'я. Ефективне управління стресом можуть допомогти ряд особистісних якостей. Деякі з них включають емоційну стабільність та потребу у зрілості, впевненості та самореалізації.

Специфіка професії вчителя вимагає ефективного використання механізмів адаптації та саморегуляції, тобто копінг-поведінки, при зіткненні з труднощами в житті та на уроці. Тому професійна діяльність педагогів ставить проблему застосування індивідуально-психологічних особливостей для подолання стресу.

Питання, пов'язані з копінг-поведінкою у складних життєвих ситуаціях, є предметом психологічних досліджень у Німеччині та за кордоном протягом десятиліть.

В українській психологічній науці роль копінг-поведінки та формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності вивчали такі дослідники, як З.А. Сивогракова та О.І. Склень [39].

З.А. Сивогракова та О.І. Склень провели цікаві дослідження, що висвітлюють роль формування копінг-поведінки в різних сферах професійної діяльності. Зокрема, О.І. Склень вивчала копінг-стратегії професіоналів, які працюють у стресових професіях, і виявила кореляцію між ефективністю копінг-поведінки та багатьма індивідуально-психологічними характеристиками. Автори виявили, що форми адаптивної копінг-поведінки залежать, головним чином, від стажу роботи, рівня інтелекту та особистісних особливостей професіонала. Автори відзначили, що саме комунікативна складова особистості відіграє вирішальну роль у забезпеченні ефективного подолання стресу.

С.В. Маразоні показав, що фактором, який підвищує ефективність професійно- педагогічної діяльності, є необхідність розвитку здатності до регуляції поведінки. На думку автора, вибір конструктивного способу поведінки призводить до розвитку регуляторної здатності до активізації внутрішніх механізмів особистості [27].

Сприяти підвищенню рівня адаптаційних копінг-стратегій для вчителів які працюють з підлітками необхідно занурювати до організаційно-педагогічних процесів певних умов.

Першою умовою є проведення експериментальної роботи за участю педагогів на базі розрахунку індивідуального рівня развитку особистих та зовнішніх середовищних компонентів, які забезпечують адаптивність копінг-стратегій.

Індивідуально-диференційований підхід дозволяє орієнтуватися на особливості стану конкретних представників педагогічного колективу за результатами попередньої діагностики, об'єктивно оцінювати у них гостроту напруженості значимих психологічних компонентів у розвитку адаптивних можливостей до дії стресових факторів. Роль психологічних факторів у розвитку адаптаційного потенціалу, вплив стресів, усвідомлення цього стану сприяє можливості визначити конкретну ситуацію кожного вчителя.

Реалізація цієї умови допомагає точніше визначити специфіку конкретного педагогічного колективу та ефективно спланувати роботу з представниками «групи ризику», особливо потребуючи допомоги з мобілізації внутрішніх сил для ефективного подолання професійних стресів.

Друга умова – це проведення групового консультування педагогічного колективу зі збагачення знань про умови та механізми розвитку адаптивних копінг-стратегій, про способи та прийоми психологічної самопідтримки під впливом стресових чинників. При цьому стає можливим організувати психологічне освіта з метою профілактики проявів синдрому професійного вигоряння та підвищення мотивації до розвитку стресостійкості, професійного та особистісного самовдосконалення одночасно з усіма представниками педагогічного колективу, що також є економічним у плані тимчасових витрат. Групове консультування дозволяє кожному індивіду розглядати себе як члена певної соціальної спільності, тобто носія професійно значущих особистісних показників, розвитку яких залежить успіх функціонування всієї організації. На основі попередньої діагностики стає можливим визначити загальні групові тенденції у розвитку адаптивних копінгстратегій у педагогів під час роботи з підлітками та спрогнозувати їх вплив на ефективність професійної діяльності.

Третя умова – проведення індивідуального консультування педагогічного колективу за результатами аналізу ефективності потрібним копінг- стратегій конкретним педагогом для подолання стресових факторів, визначення їх ролі серед причин його соціальної та професійної дезадаптації. Реалізація цієї умови передбачає орієнтацію на кожного педагога як суб'єкта професійного зростання. Завдяки цьому стає можливим обґрунтування особистої значимості участі

педагогів «групи ризику» у груповій роботі з розвитку адаптивних можливостей копінг-стратегій За результатами попередньої діагностики також здійснюється інформування про особливостях прояву свого «Я» у стресових ситуаціях і виявляється психологічна підтримка активним та ініціативним педагогам, самостійно прагнуть саморозвитку.

Четвертою умовою є проведення вчителями тренінгів саморозвитку в малих групах для вироблення компонентів адаптивних стратегій подолання труднощів у разі виникнення серйозних проблем, пов'язаних з роботою.

Завдяки цій роботі вчителі можуть розвинути конкретні навички подолання стереотипів небажаної поведінки в професійно стресових ситуаціях. Тренінги особистісного зростання покращують особистість вчителя через розвиток навичок самоаналізу та самоусвідомлення, забезпечують довготривале знання та ефективність конкретних технік для конкретних вчителів, зміцнюють впевненість у собі, покращують особистісні якості, оптимізують поведінку та професійну самореалізацію [12].

П'ята умова - згуртованість педагогів, яка лежить в основі сприятливого афективного ставлення до спільної професійної діяльності в процесі комплексного психолого-педагогічного супроводу соціального, особистісного та професійного розвитку педагогів. [41].

Згуртованість колективу - це стійкі міжособистісні стосунки між вчителями, які сприяють згуртуванню вчительського колективу. Забезпечення такого стану речей максимізує розвиток педагогів, орієнтований на реалізацію набутих знань і навичок у застосуванні комплексної системи психолого-педагогічного супроводу, спрямованої на розвиток адаптивних копінг-стратегій.

Підсумовуючи, слід зазначити, що саме копінг-ресурси полегшують та сприяють успішній адаптації до життєвих ситуацій, які виникають під час навчально- пізнавальної діяльності. Змістовно-структурна модель копінг-поведінки включає особистісні та середовищні копінг-ресурси: комунікативні (емпатія, комунікабельність), когнітивні (увага, пам'ять, мислення) та особистісні (впевненість, емоційна стабільність). Вона також включає копінг-стратегії, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення [42].

Подолання стресу вимагає мобілізації особистісних ресурсів, які проявляються в певних формах. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особистісних характеристик, життєвого досвіду та психологічних чинників, які визначають стиль подолання стресу. Ресурсами в даному випадку виступають особистісні та професійні якості педагога [18].

Викладання - це діяльність, в якій вчителі відіграють важливу роль, і саме тому їхні особистісні характеристики повинні бути визначені та враховані. Вчителі є ключовими фігурами в освітньому процесі, тому їхнє фізичне і психічне здоров'я має першорядне значення. Професійні та особистісні зміни, які відбуваються в процесі роботи, можуть знизити якість освіти, зробити вчителів вразливими та вплинути на розвиток професійно важливих рис особистості вчителів та інших учасників освітнього процесу. Підвищується ризик психосоматичних розладів, зростають стани напруження, роздратування, внутрішньої невпевненості [19].

Ефективна копінг-поведінка сприяє комфорту та психофізичному благополуччю викладачів. Це залежить від професійних та особистісних якостей вчителя, тобто ступеня рефлексії, самореалізації та емпатії, а також від стилю викладання викладача. Посилення та розвиток цих якостей за допомогою позитивного соціально-психологічного педагогічного підходу допоможе зробити ефективні стратегії подолання стресу більш дієвими для вчителів.

Ефективність копінг-поведінки залежить від особливостей ситуації. Одним із чинників, що впливає на професіоналізацію, є специфіка діяльності вчителя та педагогічного колективу. Вона враховує психологічні особливості особистості при виборі копінг-стратегій і впливає на ефективність професійної діяльності кожного педагога.

У своєму дослідженні копінг-стратегій вчителів О.Ю. Цепков виявив три різні типи стратегій Цепков виявив три різні типи стратегій:

- конструктивно-перетворюючі,
- конструктивно-пристосувальні,
- неконструктивні.

Автори описують конструктивні копінг-стратегії як позитивні зміни в життєвих ситуаціях. Неконструктивні копінг-стратегії передбачають, що постраждала людина залишається пасивною і не може подолати негативні події.

Крім того, дослідники вивчали специфіку копінг-стратегій вчителів залежно від їхнього педагогічного досвіду:

- На початку нашої освітньої діяльності ми не визначаємо пріоритетність якоїсь конкретної стратегії;
- З часом відбудеться поступовий і постійний поділ на різні стратегічні позиції та групи;
- Зі збільшенням стажу продуктивні стратегії виходять на перший план, тоді як роль непродуктивних стратегій зменшується;
- Після 15 років викладання вчителі виробляють три-чотири способи вирішення конфліктів;
- Виходячи з більш ніж 20-річного досвіду, вчителі мають у своєму арсеналі небагато неконструктивних стратегій;
- Використання цієї стратегії досягло свого піку за 30 років і відтоді залишається практично незмінним [46].

В. Байдик дослідила особливості використання вчителями копінг-стратегій у ситуаціях професійного стресу і дійшла висновку, що частота вибору копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" з часом зростає. Основними копінг-стратегіями за наявності стресу, пов'язаного з роботою, є наступні:

- "Уникнення" в основному використовується на ранніх стадіях професійного лідерства з 8-15-річним досвідом викладання;
- зі стажем 16-30 років переважно обирається «соціальна підтримка», «розв’язання проблем»;
- «самоконтролем» після 30 років професійноїдіяльності вибір межує між «прийняттям відповідальності» та «позитивною переоцінкою» [2].

Професійна діяльність вчителів пов'язана з пошуком, захистом і повним використанням ресурсів, які можуть допомогти їм подолати негативні наслідки складних життєвих ситуацій. Використання копінг-ресурсів залежить від рівня емоційного благополуччя. Ці ресурси запобігають активації негативних стресорів

і впливають на рівень професійної компетентності вчителя.

Дослідження копінг-поведінки рухаються в багатьох напрямках. Наразі не існує конструктивних моделей або стандартизованих механізмів вимірювання для розробки та розвитку ефективної копінг-поведінки у вчителів.

Фізичне та психологічне благополуччя вчителів залежить від стратегій поведінки, які вони обирають, коли стикаються з травмою. Використання активних чи пасивних стратегій подолання залежить від статі, віку, крос-культурних особливостей, сфери діяльності та важливості життєвих подій для людини.

Аналіз впливу стресу на роботу вчителів показує, що нездатність ефективно використовувати знання і досвід для подолання професійного стресу може призвести до психологічних проблем і зниження професійного розвитку вчителів. Тому копінг-поведінка вчителів у навчальному процесі є одним із ключових критеріїв для проектування їхньої професійної діяльності та вчительської професії.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури.

У цій статті описано основні підходи, які пояснюють поняття "копінг-стратегії" в сучасних психологічних дослідженнях. Копінг-стратегії - це способи, за допомогою яких люди справляються зі стресовими ситуаціями, обираючи типи способів і моделей поведінки, за допомогою яких вони долають стрес у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Процес подолання стресу людиною визначається, по-перше, складною взаємодією особистісних і соціальних факторів, по-друге, характером стресової ситуації та інтенсивністю стресора, по-третє, відмінностями в копінг-стратегіях.

2. Ми дослідили питання копінг-поведінки та життєстійкості у професії вчителя і в результаті виявили особливий вплив адаптивних копінг-стратегій на професійну ефективність вчителів, які працюють з підлітками. Розвиток здатності вчителів використовувати адаптивні копінг-стратегії є найкращим способом підвищення життєстійкості в педагогічній професії, з акцентом на підвищення обізнаності та конструктивні підходи.

Активізувати потенціал, використовуючи внутрішні та соціальні ресурси самовідновлення особистості вчителя та накопичення копінг-ресурсів. Навчання копінгу, пов'язаному з роботою, може допомогти перервати або запобігти процесу емоційного виснаження, щоб вчителі могли зберегти здорову особистість та ефективну професійну компетентність.

3. Для підвищення рівня розвитку адаптивних копінг-стратегій у педагогів, які працюють з підлітками, необхідно розробити та цілеспрямовано впроваджувати загальну систему організаційно-педагогічних умов. Організація на цій основі професійної підтримки педагогів є необхідним кроком до практичного вирішення професійних проблем і розвитку конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на підвищення стресостійкості педагогів, щоб вони могли протистояти стресу і змінам та вміло до них адаптуватися.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПЕДАГОГІВ ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З ПІДЛІТКАМИ

2.1. Експериментальне дослідження рівня розвитку копінг-стратегій вчителів які працюють з підлітками.

Перший етап експериментальної роботи полягав у наступному.

Організації, які намагаються це підтвердити, оціночні експерименти вивчатимуть рівень розвитку та специфіка копінг-стратегій вчителів, які працюють з підлітками.

Навчальні заклади. Базою дослідження стали загальноосвітня школа № 81 у Запоріжжі та школа № 98 у місті Львів.

Опис вибірки: пілотне дослідження включає.

Загалом у тренінгу взяли участь 30 вчителів. Усі вони були жінками віком від 22 до 58 років. Недосвідчені вчителі (6) мали досвід викладання від 0 до 5 років. Досвідчені вчителі (24) мали від 6 до 36 років педагогічного стажу. Вибірку було поділено на експериментальну (14 учасників) та контрольну (16 учасників) групи.

Завдання констатуючого експерименту: – визначити критерії та показники експериментального аналізу, підібрати комплекс психодіагностичних методик їх виявлення. – здійснити діагностику виділених показників прояву копінг-стратегій у педагогів, які працюють з підлітками. – проаналізувати та узагальнити отримані результати експерименту. Для досягнення мети констатуючого етапу дослідження на основі праць Р.С. Лазаруса, С. Хобфолла, М. Перре, А. Бандури, В.А. Бодрова, А.Г. Маклакова та інших були виділені соціально-психологічні компоненти розвитку адаптивних можливостей та показники особливостей прояви копінг-стратегій у педагогів, які працюють з підлітками. В якості соціально-

психологічних компонентів розвитку адаптивних копінг-стратегій у педагогів, що працюють з підлітками, були виділені особистісний (внутрішній ресурс) та середовищевий

(зовнішній ресурс). Особистісні компоненти припускають наявність у людини значних навичок та здібностей, а середовищні компоненти забезпечують доступність соціальної підтримки та можливість інструментальної, моральної та емоційної допомоги з боку соціуму. Особистісний компонент розвитку адаптивних можливостей до впливу стресу у педагогів представлений: домінуючим типом поведінкових копінг-стратей; задіяним механізмом копінгу в залежно від рівня його адаптивності; рівнем саморегуляції та рівнем стресостійкості. Середовище розвитку адаптивних можливостей до дії стресових факторів представлений у педагогів суб'єктивним сприйняттям інтенсивності стресу на робочому місці та ефективності соціальної підтримки при їх зіткненні з труднощами. Комплекс психодіагностичних методів, що дозволяють визначити деякі критерії та показники виявлення особливостей прояву копінг-стратегій у педагогів, які працюють з підлітками, представлений у таблиці 1. Особистісні фактори стосуються володіння людиною важливими навичками та компетенціями, тоді як фактори середовища стосуються володіння людиною важливими навичками та компетенціями.

Доступ до соціальної підтримки та можливість отримати інструментальну, моральну та емоційну підтримку від суспільства.

Індивідуальні чинники розвитку стійкості вчителів до впливу стресу можна згрупувати в такі основні категорії.

Поведінкові копінг-стратегії. Залежно від ступеня її адаптивності, ступеня саморегуляції .

Стійкість. Екологічні фактори у розвитку адаптаційного потенціалу.

Вплив стресогенних чинників представлений суб'єктивним сприйняттям вчителями інтенсивності стресу, пов'язаного з роботою, та ефективності соціальної підтримки у важкі періоди. У таблиці 2.1 наведено різні психодіагностичні методики, які можуть бути використані для виявлення

критеріїв та показників для визначення специфіки копінг-стратегій вчителів, які працюють з молоддю.

Таблиця 2.1

Діагностична карта методів методів

Критерії для експериментального аналізу	Показники копінгу	Психодіагностичні методики
Особистісний компонент (внутрішній ресурс)	Тип	тип
	Копінг-стратегія	Копінг-стратегія
	Методика "Індикатор копінг-стратегії" (CSI), Д. Амірхан.	методика"Індикатор копінг-стратегії" (CSI), Д. Амірхан.
	механізм копінга	механізм копінга
	Методика діагностики копінгу. Ступінь адаптивности механизмів, Е. Хайм.	Методика діагностики копінгу. Ступінь адаптивности механизмів, Е. Хайм.
Зовнішній компонент (зовнішні ресурси)	Інтенсивність стресу	Тиск (виміряний)
	На робочому місці	На робочому місці

Результати діагностики представлені нижче.

1 Індекс копінг-стратегій (ІКС), розроблений Джеймсом Амірханом (1990) та адаптований Н.А. Сиротою (1994) і В.М. Яртонським (1995). Мета: виявити основні домінуючі типи стратегій подолання стресу в особистості кожного вчителя Джеймс Амірхан (1995) стверджує, що вибір людиною стратегій подолання стресу є стабільною характеристикою протягом усього життя і мало пов'язаний з природою стресогенного фактора. Тому він називає їх "базовими стратегіями людської поведінки" і поділяє на три групи. Він попросив вчителів пригадати нещодавню серйозну проблему, пов'язану з їхньою професійною діяльністю, і коротко описати її. Потім вчителі обирали один із прийнятних варіантів ("не згоден", "згоден" і "цілком згоден") для кожного твердження в анкеті як можливий спосіб подолання стресу [10].

Опитувальник ґрунтувався на факторному аналізі двох груп поведінкових стратегій у стресових ситуаціях: "вирішення проблеми", "пошук соціальної

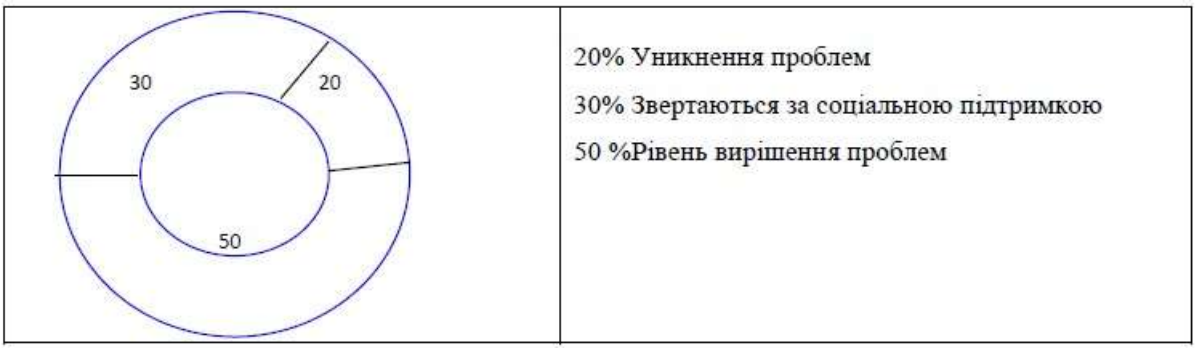
підтримки" та "уникнення проблеми", щоб визначити, якою мірою кожен вчитель використовує ці стратегії. Таким чином, було виявлено поєднання ефективних та неефективних способів подолання складних повсякденних ситуацій. Наприклад, 30% вчителів (9 вчителів) використовували стратегію позитивної поведінки "вирішення проблем" як свою основну стратегію. При цьому вони завжди намагалися проявляти ініціативу, самостійність і відповідальність, покладаючись на власні навички та вміння знаходити ефективні рішення складних ситуацій, іноді з кількох варіантів.

"Пошук соціальної підтримки" - ще одна позитивна поведінкова стратегія, яка була основною для 50% (15 респондентів). Цей стиль подолання характеризується зверненням за допомогою та підтримкою до інших, щоб впоратися з наслідками несприятливих обставин. У більшості випадків вчителі з цієї групи справлялися з труднощами, отримуючи підтримку від інших, таких як сім'я, друзі, кохані, колеги та авторитетні особи, включаючи органи державної влади. Без можливості висловити свою участь в обговоренні подій особистого життя, емпатії, емоційної підтримки та довіри до інших ці люди не змогли б прийняти ефективні рішення для зміни дистресових ситуацій.

20% (6) надали перевагу пасивній стратегії "уникнення проблем", яка розглядалася як спосіб уникнення непотрібних що виражається у прагненні усунути себе від вирішення дистресу, уникаючи необхідної участі та взаємодії. До неадаптивних форм уникнення належать: відхід від хвороби, відхід у світ віртуального спілкування, відхід у фантазії, відхід від численних зустрічей, відхід від повсякденного життя, алкоголізм і суїцид. Всі ці методи не є конструктивними, оскільки лише тимчасово полегшують психічний стан і не усувають проблему. До таких стратегій вдаються через те, що відсутність здатності збирати, підтримувати та використовувати власні ресурси не дає змоги взяти на себе ініціативу у вирішенні проблеми.

У багатьох випадках стратегії уникнення вкорінені у власних деструктивних цінностях вчителів. До них належать: втрата самоповаги через страх бути несприятливо сприйнятим іншими; страх проявити слабкість або втратити

автономію; нереалістичний оптимізм щодо власного успіху у вирішенні проблем через переконання у власній непереможності. Результати представлені на діаграмі. 2.1.



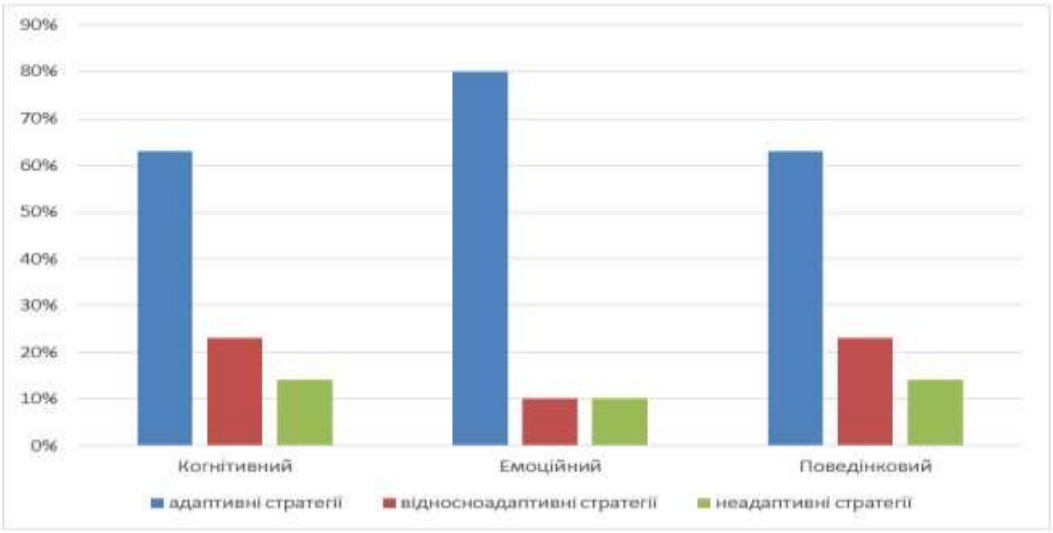
Діаграма 2.1 - Результати щодо основних типів поведінкових стратегій, які використовують вчителі у стресових ситуаціях (індекс копінг-стратегій Д. Амірхана)

Найефективніше вчителі справляються з повсякденними стресами, коли використовують комбінацію з трьох основних стратегій поведінки, залежно від ситуації. Вчителі можуть справлятися самостійно, можуть потребувати підтримки інших, а можуть бути змушені уникати проблемних ситуацій і думати про їхні негативні наслідки.

2) Лабораторією клінічної психології Інституту психоневрології ім. В.М. Бехтерєва під керівництвом професора Л.І. Вассермана була адаптована методика діагностики копінг-механізмів Едгара Хайма. Мета: виявити та проаналізувати індивідуальні особливості когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-механізмів та оцінити ступінь адаптації копінг-стратегій, яким віддають перевагу вчителі, що працюють з молоддю. Вчителям було запропоновано опитувальник з 26 твердженнями, розділеними на три частини (A, B і C), і в кожній частині вони могли вибрати тільки один з дев'яти запропонованих способів, які вони останнім часом регулярно використовували для подолання складних ситуацій [12]. Автори цієї методики досліджували індивідуально значущі ефекти 26 конкретних копінг-стратегій для кожної дилематичної ситуації на основі трьох основних сфер психічної активності: когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів подолання. Когнітивний копінг передбачає позитивне та раціональне мислення

про причини стресу, оцінку власних здібностей та вибір способів подолання складних ситуацій. Емоційний копінг передбачає усвідомлення та прийняття своїх почуттів і потреб, отримання контролю над динамікою переживання, уникнення стресу та недосконалих реакцій, а також пошук соціально прийнятних способів вираження своїх почуттів. Поведінковий копінг передбачає адаптацію поведінки, коригування планів діяльності, завдань та умов у стресових ситуаціях, збільшення або зменшення активності. Характеристики копінг-поведінки вчителів були узагальнені на основі аналізу індивідуальних особливостей їхніх типових когнітивних рефлексів, емоційних реакцій та фіксованих поведінкових проявів у дилематичних ситуаціях. Крім того, 51 поведінкова стратегія, якій віддають перевагу вчителі в ситуаціях високого емоційного стресу, була згрупована за ступенем їхньої адаптивності. У Додатку А у вигляді таблиць А.1, А.2 та А.3 представлено моделі поведінки та стратегії подолання стресу, які використовували досліджувані групи вчителів у стресових ситуаціях. Кожна таблиця містить короткий опис назви типу копінг-стратегії в розрізі когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів подолання стресу, основні твердження респондентів щодо кожної стратегії, рівень адаптивності та кількість вчителів, які обрали ту чи іншу стратегію для подолання стресових ситуацій.

Діаграма 2.2 більш наочно ілюструє отримані результати.



Діаграма 2.2 - Результати дослідження адаптивності вчителів до механізмів подолання стресу

(методика діагностики копінг-механізмів Е. Хайма)

Копінг-поведінка більшості досліджуваних груп вчителів (80% емоційних копінг-механізмів та 63% когнітивних та поведінкових копінг-механізмів) характеризується свідомим вибором та застосуванням адаптивних копінг- стратегій у повсякденному житті, які сприяють успішному подоланню стресу в короткостроковій перспективі. Це відбувається завдяки стабільності позитивної самооцінки, зрілому самоконтролю та вмінню аналізувати причини труднощів і шляхи їх подолання. Такі вчителі впевнені у своїй здатності справлятися зі стресом, співпрацюють з досвідченими людьми та готові приймати і підтримувати інших.

Прикметно, що лише 40% (12) вчителів, які працюють з опитаними підлітками, були повністю стійкими у своїх когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-стратегіях.

Також було помічено, що деякі вчителі використовували одну або дві копінг-стратегії (23% когнітивних та поведінкових копінг-стратегій та 10% емоційних копінг-стратегій), тоді як інші використовували відносно адаптивні копінг-стратегії, тобто надавали допомогу лише в конкретних складних життєвих ситуаціях. Ці вчителі були схильні когнітивно порівнювати свої труднощі з труднощами інших і приділяли особливу увагу їх подоланню, з сильною вірою в божественну допомогу. Вони прагнули зняти напругу, реагуючи агресивно і перекладаючи відповідальність за подолання труднощів на інших. Поведінково ці вчителі часто намагалися тимчасово дистанціюватися від вирішення проблем, занурюючись в улюблену роботу, задовольняючи важливі для них бажання або приймаючи заспокійливі препарати. Отже, стратегії цих вчителів у професійно складних ситуаціях були недостатньо ефективними, і потрібно приділяти більше уваги вдосконаленню адаптивних навичок подолання труднощів.

Загалом для 37% (11) респондентів при застосуванні методики діагностики копінг-механізмів Е. Хайма найбільш важливим виявився вплив одного або декількох копінг-механізмів (14% на рівні когнітивних та поведінкових копінг-механізмів і 10% на рівні емоційних копінг-механізмів),

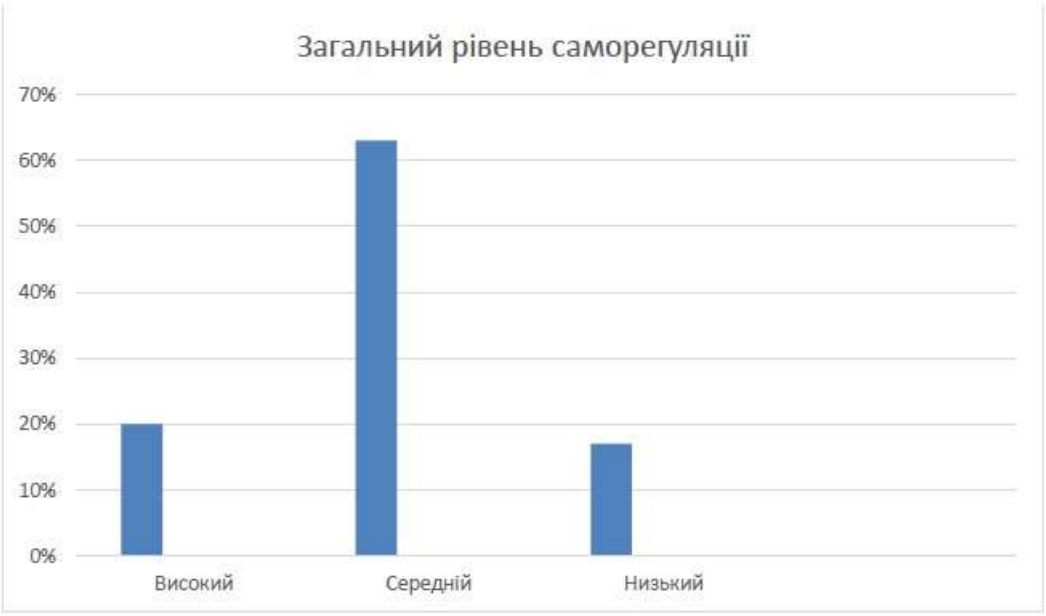
що призвело до неадаптивних копінг-стратегій. Виокремити групу вчителів, які використовують ці стратегії, що перешкоджають подоланню стресу та посилюють його вплив. Для цієї групи вчителів характерні реактивні когнітивні копінг-стратегії, такі як "смирення", "розгубленість", "маскування" та "ігнорування". Іншими словами, вони свідомо недооцінюють проблеми і не бажають їм протистояти, оскільки не впевнені у власних інтелектуальних ресурсах і внутрішніх силах. Емоційні механізми подолання таких вчителів характеризуються почуттям безнадійності, провини та гніву на інших і на себе, які виражаються в таких стратегіях, як "придушення почуттів", "поступливість", "звинувачення" та "атака". Така поведінка вчителя характеризується відходом від позитивної міжособистісної взаємодії без спроб вирішити проблеми, що виникають, відповідно до принципів стратегій "активного уникнення" та "відходу".

Дезадаптація принаймні в одній психологічній сфері (когнітивній, емоційній або поведінковій) призвела до того, що вчителі переживали внутрішньоособистісний конфлікт і неспроможність їхньої системи копінг-поведінки. Загалом 23% (7) респондентів мали дезадаптивні копінг-механізми, з яких 3% (1) мали загальні дезадаптивні стратегії для когнітивних, емоційних та поведінкових копінг-механізмів. Порівняння отриманих даних з індексом копінг-стратегій Д. Амірхана показує, що вчителі з низькими навичками адаптивного подолання обирають домінуючими базові поведінкові стратегії типу "уникнення проблем". Це підтверджує реактивну поведінку по відношенню до труднощів у житті та роботі і дозволяє віднести цих респондентів до групи ризику, з якими може бути проведена цілеспрямована робота з розвитку продуктивних копінг-навичок.

3. Методика діагностики "стилю саморегуляції поведінки" (ССП98), розроблена В.І. Моросановою та Є.М. Коноз. Опитувальник містить 46 тверджень, розподілених на шість шкал відповідно до основних процесів саморегуляції (планування, моделювання, планування, оцінка результатів), характеристик саморегуляції та особистісних характеристик (гнучкість,

самостійність). Кожна шкала складається з дев'яти тверджень. Структура опитувальника дозволила віднести деякі твердження до обох шкал. Вчителі обирали лише один варіант відповіді ("так", "скоріше так", "скоріше ні" або "не так") на кожне твердження, залежно від особистісних характеристик своєї поведінки [43]. У цьому контексті саморегуляція розглядається як система, в якій індивід свідомо і добровільно контролює власну діяльність. Індивідуальні рсобливості стилів саморегуляції залежать від описаних вище показників розвитку.

Дані, отримані в ході дослідження, наочно відображені за допомогою діаграми 2.3.



Діаграма 2.3 - Результати дослідження загального рівня саморегуляції у педагогів (методика "Стиль саморегуляції поведінки" В.І. Моросанової, Є.М. Коноз)

Графічні показники свідчать, що більшість педагогів (63% (19) респондентів) мають загальний рівень підготовки в системі саморегуляції, що відповідає середній межі. Поведінка цієї групи вчителів характеризується достатньою активністю та самостійністю, здатністю адекватно реагувати на зміну ситуації та планувати власну діяльність 20% вчителів (6 респондентів) мають добрі загальні навички саморегуляції. Окрім цих навичок, вони мають сильне

прагнення до досягнення своїх життєвих цілей, що компенсує відсутність особистісних рис характеру, які заважають їм у цьому. Їм притаманні стабільний професійний успіх, впевненість в особливих ситуаціях та швидке навчання новим видам діяльності. Дослідження виявило, що 17% вчителів (5 педагогів) мають низький рівень розвитку навичок саморегуляції. Поведінка цієї групи педагогів характеризується залежністю від конкретних умов і думки оточуючих, нерозвиненою потребою в плануванні та визначенні часу дій, несприятливими особистісними рисами, які мають домінуючий вплив на досягнення мети, що призводить до нездатності досягати ситуативного успіху як у нових, так і в добре знайомих видах професійної діяльності. Методика В.І. Моросанової та Є.М. Коноз для вивчення рівня саморегуляції дозволила виявити розвиток кожного регуляторного процесу у педагогів. Отримані дані щодо розвитку кожного регуляторного процесу у педагогів представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Результати опитування щодо характеристик систем саморегулювання вчителів, які працюють з підлітками

Рівень розвитку	Структурні компоненти саморегуляції.						
	планування	моделювання	програмування	Оцінювання результатів	самостійність	гнучкисть	Загальний рівень
Високий	40% (12ч.)	23% (7ч.)	20% (6 год.)	40% (12ч.)	33% (10ч.)	40% (12ч.)	20% (6 год.)
Середній	43% (13ч.)	57% (17ч.)	70% (21ч.)	37% (11ч.)	67% (20ч.)	37% (11ч.)	63% (19ч.)
Низький	17% (5 год.)	20% (6 год.)	10% (3ч.)	23% (7ч.)	-	23% (7ч.)	17% (5 год.)

Таким чином, більшість вчителів у пілотному дослідженні мали середній рівень розвитку кожного з нормативних процесів, що забезпечувало їм достатню мотивацію для досягнення важливих особистих і професійних цілей. Слід зазначити, що серед респондентів не було вчителів з низьким рівнем розвитку автономії. Це свідчить про те, що вчителі мають достатню автономію для організації власної діяльності: 23% (7 вчителів) мали найбільші труднощі з саморегуляцією в розвитку процесу оцінювання результатів власної діяльності, що пов'язано з нестійкими суб'єктивними критеріями успішності та недостатньою самокритичністю. Такими були найпоширеніші причини. Крім того, 23% (7) вчителів мали труднощі з проявом регуляторної гнучкості, що суттєво ускладнювало їхню здатність адаптуватися та адекватно реагувати в умовах ризиків і мінливих обставин.

2.2. Експериментальне дослідження специфіки копінг-стратегій вчителів у роботі з підлітками

Другим етапом експериментальної роботи було проведення формувального експерименту. Завдання формувального експерименту були визначені на основі наявних цілей та гіпотез дослідження.

Метою цього навчального експерименту була перевірка ефективності організаційно-педагогічних умов для розвитку копінг-стратегій у вчителів, які працюють з молоддю.

Наступні організаційно-педагогічні умови можуть підвищити ефективність вчителів у розробці стратегій адаптації

- З педагогами проводяться експериментальні дослідження з урахуванням рівня розвитку особистісних і середовищних чинників, які гарантують адаптивність копінг-стратегій;
- Групове консультування вчителів з метою підвищення рівня знань про умови та механізми вироблення адаптивних стратегій подолання стресу та методів і засобів психологічної самодопомоги під впливом стресових факторів;

- На основі аналізу ефективності копінг-стратегій, обраних окремими вчителями для подолання стресів, було проведено індивідуальне консультування з метою з'ясування ролі цих стратегій у причинах соціальної та професійної дезадаптації вчителів;

- Групова робота з педагогічними працівниками у формі тренінгу саморозвитку, спрямованого на розвиток компонентів адаптивних копінг-стратегій у разі виникнення серйозних проблем, пов'язаних з роботою;

- Організувати взаємодію між психологами-педагогами та педагогічними і методичними службами для забезпечення ефективної професійної комунікації та соціальної підтримки педагогів професійними групами;

- Забезпечити комплексний психолого-педагогічний супровід соціального, особистісного та професійного розвитку вчителів, згуртувати педагогів та сприяти формуванню позитивного емоційного ставлення до спільної професійної діяльності.

Завдання формуючого експерименту:

1. визначити етапи, завдання та зміст експериментальної роботи відповідно до запропонованих організаційно-педагогічних умов розвитку адаптивних копінг- стратегій педагогів які працюють з підлітками.

2. дослідити запропоновані організаційно-педагогічні умови розвитку адаптивних копінг-стратегій у педагогів які працюють з підлітками.

3. виявити ефективність організаційно-педагогічних умов у розвитку адаптивних копінг-стратегій вчителів.

При проведенні формувального етапу експериментальної роботи були враховані загальні принципи організації роботи вчителів [40].

1. Принцип врахування особливостей конкретної аудиторії. Іншими словами, необхідно визначити характеристики конкретної групи педагогів, такі як склад групи, цілі психолого-педагогічного супроводу, рівень мотивації, рівень розвитку ключових психологічних факторів педагога, ступінь напруженості окремих членів групи на основі результатів попередньої діагностики.

2. Принцип чергування використання теоретичного та практичного матеріалу в ході розвивальної взаємодії. Це важливо, оскільки вчителі мають різний рівень готовності до сприйняття інформації та різний досвід навчання. Прості теоретичні знання рекомендується доповнювати роздатковими матеріалами, глосаріями та списками рекомендованої літератури. Практична спрямованість педагогічної взаємодії необхідна для набуття вчителями конкретних компетенцій шляхом інтеграції та більш детального осмислення теоретичної інформації у спеціально підібраних вправах.

3. Врахування принципу "вчитель - учасник групи психолого-педагогічної підтримки - життєвий досвід". Дотримуючись цього принципу, можна персоналізувати процес навчання та особистісного розвитку дорослих, використовуючи приклади та ситуації з їхнього життя.

4. Принцип обміну досвідом між вчителями, які беруть участь у групах психолого-педагогічної підтримки. Цей принцип ґрунтується на необхідності побудови довіри між педагогами, щоб учасники групи могли відкрито висловлювати свої думки та підтримувати колег, не боячись

критики. Групові дискусії, ротація учасників та мозковий штурм є гарантіями реалізації цього принципу.

5. Принципи відбору форм роботи, що враховують етап взаємодії викладача з аудиторією. На ранніх стадіях розвитку взаємодії рекомендується використовувати форми роботи, в яких викладач відчуває себе в безпеці, які не вимагають особистої відповідальності за практику і не передбачають маніпуляцій із закритими очима, що викликають тривогу. На завершальному етапі взаємодії, коли в групі вчителів встановився клімат довіри та безпеки, можна використовувати форми роботи, які стосуються особистісних особливостей кожного. У процесі психолого-педагогічного супроводу вчителів-учасників педагогічних колективів реалізується принцип включення вправ, спрямованих на розв'язання індивідуальних проблем. Цей принцип забезпечує довготривалу ефективність індивідуального самоусвідомлення педагогів і конкретних технік, зміцнює їхню впевненість у собі, покращує особистісні якості, оптимізує їхню

поведінку та професійну самореалізацію.

6. Це експериментальне дослідження охоплює дві сфери взаємодії вчителів і психологів: взаємодію з учителями та взаємодію зі шкільною психологічною службою.

Реалізація формуючого експерименту відбувалася у чотири етапи: підготовчий, емоційно-мотиваційний, змістовно-діяльнісний та оціночний.

Перший етап (підготовчий) спрямований на підвищення рівня знань педагогів щодо умов, необхідних для розвитку адаптивних механізмів подолання стресу, методів і прийомів психологічної самодопомоги під впливом стресорів.

До організаційно-педагогічних умов, які є пріоритетними на підготовчому етапі, належать: умови та механізми розвитку адаптивних копінг-стратегій; групове консультування педагогів з метою поглиблення їхніх знань про методи та техніки психологічного самозабезпечення під впливом стресорів; розвиток особистісних та середовищних чинників, що забезпечують адаптивність копінг-стратегій. Експериментальна робота з педагогами з урахуванням рівня.

Другий етап (емоційно-мотиваційний) мав на меті стимулювати зацікавленість вчителів "групи ризику", продемонструвати особисту важливість участі в груповій роботі для розвитку адаптивних копінг-стратегій та підтримати діяльність та ініціативи всіх зацікавлених вчителів.

Основною організаційно-педагогічною умовою *є* індивідуальне консультування вчителів, яке ґрунтується на аналізі ефективності копінг-стратегій, яким віддають перевагу окремі вчителі для подолання стресів, та визначенні ролі цих стратегій у причинах соціальної та професійної дезадаптації;

З педагогами проводяться експериментальні дослідження з урахуванням рівня розвитку особистісних і середовищних чинників, які гарантують адаптивність копінг-стратегій.

На третьому етапі (змістовно-діяльнісний) освітні психологи працюють з вчителями, щоб організувати і те, і інше.

Першим напрямком діяльнісної фази є вивчення основних індивідуальних чинників розвитку адаптаційної здатності вчителів до впливу стресорів (тип

основних поведінкових копінг-стратегій, копінг-механізми, задіяні в різному ступені адаптації, рівень саморегуляції та рівень стійкості до стресу).

Метою цього напряму на змістовно-діяльнісному етапі є розвиток здатності вчителів долати стереотипи щодо небажаної поведінки під впливом професійного стресу.

Бажаними організаційно-педагогічними умовами є: спільна робота з педагогами у формі тренінгу особистісного розвитку, спрямована на формування елементів розвитку адаптивності копінг-стратегій при виникненні серйозних проблем у професійних ситуаціях; врахування рівня розвитку особистісних і середовищних елементів, що гарантують адаптивність копінг-стратегій. Важливими також є два наступні елементи: експериментальна робота з педагогами, що враховує рівень розвитку особистісних та середовищних чинників, які гарантують адаптивність копінг-стратегій; згуртованість педагогічного колективу, що підтримує гарні емоційні стани.

Другий напрям змістовно-діяльнісного етапу фокусується на вивченні чинників середовища у розвитку стійкості вчителів до впливу стресорів (суб'єктивне сприйняття інтенсивності стресу на робочому місці та ефективність соціальної підтримки у подоланні труднощів).

Метою цього напряму змістово-діяльнісного етапу є організація психологічного супроводу соціальної підтримки педагогів професійними групами колег. Пріоритетними організаційно-педагогічними умовами є організація взаємодії практичного психолога з педагогічною та методичною службами ДНЗ для забезпечення ефективного професійного спілкування та можливості соціальної підтримки педагогів професійними групами, комплексного психолого-педагогічного супроводу соціального, особистісного та професійного розвитку педагога підтримувати позитивне ставлення вихователів до єдності педагогічного колективу та спільної професійної діяльності в процесі їх соціального супроводу.

Етап 4 - оцінювання - слугує для синтезу та узагальнення результатів комплексної психолого-педагогічної підтримки, наданої вчителям.

Бажаними організаційно-педагогічними умовами є: групова робота з педагогами у формі тренінгу особистісного розвитку, спрямована на навчання елементів адаптивності копінг-стратегій до професійно важливих проблем, з урахуванням рівня розвитку особистісних та середовищних елементів, що підвищують адаптивність копінг-стратегій експериментальна робота з педагогами, спрямована на підтримку згуртованості та гарного емоційного стану вчителів.

Додаток Д Таблиця Д.1 містить перелік запланованих формальних експериментів.

У рамках підготовки до формувального експерименту для вчителів було організовано групові консультації з метою розширення знань про умови розвитку адаптивних копінг-механізмів та методи і техніки психологічної самодопомоги під впливом стресогенних чинників. Вчителі дізналися про основні складові синдрому емоційного вигорання, що виникають у зв'язку зі специфікою їхньої роботи. Вчителі дізналися про важливість стресостійкості в педагогічній діяльності, стратегії подолання стресу та специфіку адаптивної та неадаптивної поведінки в стресових професійних ситуаціях.

На основі поглиблення та опрацювання короткої теоретичної інформації під час консультації було організовано рефлексивну рольову гру "Сценарій подолання складних ситуацій", яка допомогла вчителям отримати більш детальне розуміння. У цій грі вчителі розігрували варіанти різних моделей копінг-поведінки, враховуючи когнітивні та рефлексивні особливості складних професійних ситуацій, які вони спостерігали у повсякденній взаємодії з колегами або вважали особисто важливими, свої емоційні реакції та їхні прояви у фіксованих формах поведінки.

Після гри вчителям було запропоновано самостійно проаналізувати кожен сценарій за спеціально розробленим освітнім психологом алгоритмом, щоб оцінити ефективність різних копінг-стратегій та трансформувати їх в оптимальну адаптивну поведінку. Беручи участь у рефлексивних рольових іграх, вчителі зрозуміли, що адаптивні копінг-стратегії підвищують ефективність їхньої

професійної діяльності, запобігають вигоранню та небажаному розвитку подій, сприяють їхньому особистісному та професійному розвитку. Під час консультацій вчителів запитували про "причини паніки та бездіяльності у стресових ситуаціях", "подолання вигорання", подолання "ейфорії від досягнень" та можливість "змінити старі звички звинувачувати себе в усьому після падіння".

Під час групового консультування вчителів було коротко представлено загальний стан розвитку адаптації копінг-стратегій вчителів на основі даних констатувального експерименту та запрошено вчителів на індивідуальне консультування, щоб дізнатися більше про індивідуальні особливості прояву копінг-стратегій.

На підготовчому етапі було створено умови для групового консультування педагогів з метою поглиблення їхніх знань про умови та механізми розвитку адаптивних копінг-стратегій під впливом стресогенних чинників, а також про методи і техніки психологічної самодопомоги. Крім того, були створені умови для здійснення експериментальної роботи з педагогами з урахуванням рівня розвитку особистісних і середовищних чинників, що гарантують адаптивність копінг-стратегій.

Під час афективно-мотиваційного етапу тренінгового експерименту проводилося індивідуальне консультування з метою стимулювання зацікавленості вчителів "групи ризику", демонстрації особистої значущості їхньої участі в груповій роботі з вироблення адаптивних копінг-стратегій та підтримки активності й ініціатив усіх зацікавлених педагогів.

Спочатку вчителі з "групи ризику", визначеної за результатами кваліфікаційного тестування, були запрошені на індивідуальне консультування. Насамперед вони потребували професійної та особистісної підтримки, а для зменшення інтенсивності дискомфорту на робочому місці та досягнення професійної ефективності необхідно було організувати широку психолого-педагогічну підтримку.

Індивідуальні консультації відбуватимуться за напрямками "поведінкові стереотипи", "методи самодопомоги у стресових ситуаціях" та "активізація професійної ефективності". Кількість запланованих індивідуальних консультацій відповідає кількості вчителів у "групах ризику", що становить п'ять індивідуальних консультацій. У рамках запланованих консультацій кожен вчитель отримав копію індивідуального висновку за результатами констатувального експерименту та пропозиції щодо копінг-стратегій подолання дезадаптації.

Етапи, пов'язані зі змістом формувального експерименту, були організовані психологом-педагогом спільно з працівниками школ.

Перший напрям змістовно-діяльнісного етапу ґрунтується на розвитку здатності особистості вчителя адаптуватися до впливу стресових чинників, з метою формування навичок подолання неадаптивних моделей поведінки в умовах професійного стресу. З цією метою було розроблено програму психологічної допомоги вчителів для особистісного розвитку. Концепція, полягає в тому, що стрес розглядається як можливість для розвитку особистісних ресурсів вчителя. Ця мета досягається шляхом вирішення низки завдань, які ставляться перед педагогом-психологом:

1. розвиток ставлення вчителів до негативних і позитивних наслідків стресу.
2. розвивати впевненість і стійкість вчителів перед обличчям серйозних професійних викликів.
3. розвиток захисних стратегій вчителів, накопичення та застосування навичок управління копінг-стратегіями.
4. розвиток у вчителів навичок до рекркативного відпочинку, як одним з мехагізмів копінг-стратегій.

Тренінгова програма спрямована на розвиток стратегій подолання стресу для вчителів, які працюють з підлітками. Група складається з 10 осіб, серед яких представники груп ризику та активні активісти. Середньогрупові показники копінг-стратегій вчителів показано у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

Середньогрупові показники копінг-стратегій вчителів

	Тип копінг-стратегій		
	"Вирішення проблем"	"Пошук соціальної підтримки"	"Уникнути проблем"
середнє значення	24,5	21,5	16,8
стандартне відхилення	3,4	4,17	3,3

Тепер детально проаналізуємо характеристики ефективності різних типів копінг-стратегій вчителів. Тип “вирішення проблем” є найважливішим компонентом копінг-поведінки. Результати діагностики копінг-стратегії "вирішення проблем" для досліджуваної групи вчителів виглядають наступним чином (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Специфіка копінг-стратегій вчителів, спрямованих на “вирішення проблем”

А1	Відсоток оцінок до загальної кількості	Кількість респондентів
Дуже низький	-	-
низький	19,36 %	5
середній	77,42 %.	24
високий	3,22%	1

Аналіз відповідей вчителів показує, що більшість вчителів (77,42%), стикаючись з проблемою, схильні аналізувати труднощі, що виникли, та можливі шляхи їх вирішення і використовувати "проблемно-вирішальні" копінг-стратегії, спрямовані на посилення самоконтролю та відкриття широкого спектру

альтернативних рішень, тим самим вирішуючи проблему і сприяючи загальній соціальній адаптації. було виявлено.

Більшість вчителів використовували позитивні розумові дії для вирішення проблем, такі як аналіз стресових ситуацій та способів їх зміни; 19,36% вчителів опинилися на низькому рівні, що свідчить про те, що вчителі не використовували цю копінг-стратегію у своїй роботі. Жоден з опитаних не мав низького рівня копінг-стратегії "в и р і ш е н н я п р о б л е м ". Крім того, 3,22% вчителів повідомили про високий рівень копінг-стратегії "вирішення проблем". Це свідчить про те, що вчителі ефективно використовують копінг-стратегію "вирішення проблем", що позитивно впливає на їхню взаємодію з оточуючими.

"Пошук соціальної підтримки" - це копінг-стратегія, спрямована на подолання життєвих труднощів за допомогою інших, як правило, через позитивну взаємодію з іншими людьми та бажання бути підтриманим. Тепер проаналізуємо відповіді вчителів (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Характеристика копінг-стратегії “Пошук соціальної підтримки”

Рівень	Відсоток оцінок до загальної кількості	Кількість респонденті
дуже низький	3,22%	1
низький	22,59%	7
середній	70,97 %	22
високий	3,22%	1

70,97% вчителів переконані, що можуть подолати труднощі, навіть у найскладніших ситуаціях, покладаючись на своє соціальне оточення, таке як друзі, родичі та сім'я; 3,22% вчителів мають високий рівень цієї копінг-стратегії, що свідчить про те, що вони дуже ефективно використовують своє соціальне оточення.

22,59% респондентів зазначили низький рівень "пошуку соціальної підтримки" як копінг-стратегії. Це свідчить про те, що вчителі рідко звертаються за порадою до колег, друзів чи родичів для вирішення незрозумілих ситуацій. Прикметно, що 3,22% вчителів взагалі не використовували цю копінг-стратегію (табл. 2.3).

У копінг-стратегіях "уникнення проблем" поведінка людини зосереджена на емоційному відновленні, намагаючись уникати взаємодії з існуючими проблемами. Це дозволяє людям зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу, перш ніж змінювати себе. Зазвичай це робиться шляхом уникнення думок про проблему, уникнення фокусування на проблемі, перенесення неприємної реальності у фантазії про кращі часи, забуття за допомогою алкоголю, транквілізаторів чи наркотиків тощо. Проаналізуємо отримані дані (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Специфіка копінг-стратегій "уникнення запитань" у вчителів, які працюють з підлітками

	Відсоток оцінок до загальної кількості	Кількість респонде
дуже низький рівень	41,94%	12
низький рівень	54,84%	17
середній рівень	-	-
високий рівень	3,22%	1

Результати опитування вчителів засвідчили низький рівень

"Уникнення проблем" (54,84%) свідчить про емоційну стабільність; 41,94% вчителів рідко використовували копінг-стратегію "уникнення проблем", що свідчить про те, що вчителі мають ресурси для вирішення проблем. Однак 3,22% вчителів використовували цю копінг-стратегію регулярно.

Стратегії у складних ситуаціях визначені як емоційні.

На основі аналізу результатів дослідження можна сказати, що більшість вчителів мають в середньому високий рівень копінг-стратегій.

"Вирішення проблем" означає використання позитивної розумової активності для вирішення проблем. "Пошук соціальної підтримки" - копінг-стратегія, спрямована на подолання життєвих труднощів за допомогою інших (сім'ї, друзів, колег). Більшість досліджуваної групи вчителів у невизначених ситуаціях звертаються за порадою до колег, друзів та сім'ї. Копінг-стратегії "уникнення" у вчителів низькі та дуже низькі, що свідчить про їхню здатність контролювати свою поведінку в стресових ситуаціях.

У рамках роботи над експериментом, кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена показав, що вік та досвід вчителя впливає на тип копін-стратегії, яку використовує вчитель (табл.2.7)

Таблиця 2.7

Рівні вияву копінг-стратегії «Розв'язання проблем» вчителів залежно від їх віку

	вік респондентів		
	До 30 років	30-40 років	більш ніж 40 років.
дуже низький рівень	-	-	-
низький рівень	20%(2)	44,45% (4)	-
середній рівень	80%(8)	55,55%(5)	91,67% (11)
високий рівень	-	-	8,33%(1)

Аналіз середнього рівня застосування копінг-стратегії "вирішення проблеми" показує, що відсоток показників цієї копінг-стратегії зростає з віком. Це означає, що чим старші вчителі, тим частіше вони використовують цю копінг-стратегію і тим вищий рівень її застосування: більша частка вчителів у віці 40

років і старше, які використовують цю копінг-стратегію (8,33%), свідчить про те, що життєвий досвід сприяє вирішенню життєвих дилем.

Щодо низького рівня використання копінг-стратегій, то вчителі віком 40 років і старші не використовують копінг-стратегії; вчителі віком до 30 років (20%) та вчителі віком 30-40 років (44,45%) менш схильні до використання копінг-стратегій. Зі збільшенням віку вчителі розвивають техніки вирішення проблем. Жоден вчитель не має низького рівня за копінг-стратегією "вирішення проблем", що свідчить про те, що вчителі здатні аналізувати та вирішувати труднощі.

Результати кореляційного аналізу показали статистично значущу позитивну кореляцію (0,42, рівень значущості 0,02) між шкалою копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" та стажем роботи вчителів (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Кореляції між стратегіями подолання "пошуку спільноти" та "соціальна підтримка" та стажем роботи

	період роботи		
	до п'яти років	6-15 років.	16 років і старше
дуже низький рівень	-	-	-
низький рівень	-	7,69% (1)	-
середній рівень	77,78% (7)	84,62% (11)	77,78% (7)
високий рівень	22,22% (2)	7,69% (1)	22,22% (2)

Аналіз отриманих даних показує, що жоден з респондентів не використовував копінг-стратегію "пошук соціальної підтримки", що є дуже низьким показником, який свідчить про те, що вчителі здатні впоратися з кризовими ситуаціями самостійно. Крім того, 7,69% вчителів зі стажем роботи від 6 до 15 років показали низький рівень використання копінг-стратегій. Це свідчить

про те, що вчителі вчаться застосовувати копінг-стратегії на робочому місці. Аналіз тенденції між середнім і високим рівнями копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" показує, що середній рівень переважає незалежно від стажу роботи.

Вчителі з різним рівнем досвіду також продемонстрували високі показники ефективності. Це означає, що більш досвідчені вчителі більш охоче звертаються за порадою до колег і друзів у певних спірних ситуаціях.

Кореляційний аналіз показав зв'язок між вибором копінг-стратегії "уникнення проблеми" та стилем взаємодії. Між шкалою копінг-стратегії та стилем взаємодії існує статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок (0,36, рівень значущості $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що ліберальний стиль взаємодії дозволяє уникати конфліктних ситуацій.

Між шкалою "Стиль взаємодії з іншими" та емпатією існує значуща зворотна кореляція (-0,055, рівень значущості $p \leq 0,001$). Емпатія була нижчою у вільному стилі взаємодії.

Кореляційний аналіз показав, що існує лише кореляція між особистим профілем і ступенем емпатії.

Виявлено, що ступінь емпатії корелює зі стажем роботи (0,36, рівень значущості $p \leq 0,05$). Це означає, що чим більший стаж роботи вчителя, тим вищий рівень емпатії.

Результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущого зв'язку між вигоранням, задоволеністю роботою наприкінці дня та стратегіями подолання стресу.

Аналіз результатів поточного етапу експериментального дослідження показує, що чим старший вік педагогів і чим більший стаж роботи, тим вищий рівень реалізації двох копінг-стратегій "вирішення проблем" і "пошук соціальної підтримки"; чим старший вік педагогів і чим більший стаж роботи, тим вища їхня мотивація до використання продуктивних копінг-стратегій у своїй роботі. Але треба зазначити, що військовий стан у державі та нестабільна соціальна економічна, політична сссситуації призводять до додаткових стресових станів, що

значно погіршує емоційний стан, як вчителів так і підлітків. Це значно знижує можливості людини вцілому, не тільки учасників навчального процесу, підтримувати стабільний гармонічний емоційний та психологічний баланс.

2.3. Діагностика психологічного захисту для вчителів, які працюють з підлітками

Для дослідження специфіки психологічного захисту вчителів було використано Індекс стилю життя (LSI), розроблений Р. Плутчиком, Х. Келлерманом і Х.Р. Конте в 1979 році. Адаптація була розроблена Л.І. Вассерманом та ін. в Інституті психології та психіатрії ім. В.М. Бехтерєва. Розглянемо середні бали груп за результатами констатувального експерименту.

Результати методології ІМВ представлені в Таблиці Б.1 "Результати методології ІМВ" у Додатку Б.

Для аналізу розподілу рівнів психологічного захисту використано дослідження В.Г. Каменської (1999). Згідно з цим дослідженням, стандартний рівень психологічного захисту міських жителів становить 40-50%; показники вище 50% відображають невирішеність зовнішніх і внутрішніх конфліктів; показники нижче 40% свідчать про низький рівень психологічного захисту (табл. 2.7).

Високий показник заперечення механізму психологічного захисту (96,78%) свідчить про неприйняття вчителями ситуацій, які можуть викликати тривогу та конфліктність у їхній роботі. Як правило, ефективність цього механізму проявляється в запереченні цих аспектів зовнішньої реальності.

Заперечення як механізм психологічного захисту зустрічається в усіх типах конфліктів. Заперечення як психологічний захисний механізм зустрічається в усіх типах конфліктів і характеризується значним зовнішнім викривленням сприйняття реальності. Лише 3,22% респондентів зазначили, що не дуже добре володіють цим методом психологічного захисту, що свідчить про те, що вони здатні впоратися зі складними життєвими ситуаціями самостійно.

32,26% респондентів зазначили, що вчителі мають невирішені зовнішні та внутрішні конфлікти, які проявляються у психологічному захисті від репресій. Це свідчить про те, що вчителям важко адекватно сприймати негаразди. Більшість респондентів (41,16%) мають низький рівень цього захисту, а 22,58% опитаних мають показники в межах норми. Це свідчить про те, що вчителі здатні адекватно розпізнавати конфліктні ситуації на робочому місці. На їхню думку, особистісні риси (ревнощі, антагонізм, невдячність) та поведінка мають цінність самі по собі, навіть якщо вони не прикрашають особистість.

Регресія вважається психологічним захисним механізмом, за допомогою якого людина повертається на більш ранню стадію сексуального розвитку і уникає тривоги в поведінкових реакціях. Ця захисна реакція змушує людину під впливом фрустраційних факторів суб'єктивно замінювати більш складні завдання відносно простими, більш прийнятними в поточній ситуації. 77,42% опитаних вчителів чітко демонструють цю форму психологічного захисту, що свідчить про те, що в ситуаціях, коли сфера мотивації та споживання зміщується в бік чогось простішого та доступнішого, вчителі менш здатні контролювати ситуацію за допомогою емоцій і схильні до більшої імпульсивності у прийнятті рішень. Той факт, що 22,58% вчителів мають низький рівень невідповідності за показником психологічного захисту, свідчить про те, що вчителів не долають невдачі і вони здатні справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Аналіз поширеності заміщення як форми психологічного захисту показує, що 87,01% вчителів демонструють таку поведінку. Це спроба замістити реальні або уявні недоліки чи нестерпні почуття іншою характеристикою, зазвичай фантазуючи або привласнюючи характеристики, якості, цінності чи поведінкові риси інших людей. У більшості випадків метою є уникнення конфлікту з власною особистістю та посилення почуття незалежності. У таких випадках запозичені цінності та думки приймаються без аналізу чи рефлексії і не стають частиною особистості.12,99% вчителів мають низький рівень вікарності як психологічного захисту, що свідчить про те, що вони здатні справлятися зі складними ситуаціями, не фантазуючи та не привласнюючи характеристики інших. Вказує на те, що

51,61% вчителів "проектували", тобто переносили неприйнятні несвідомі ідеї на інших.

Респонденти часто приписували свою агресію та недоброзичливість іншим, ніби виправдовуючи себе. Може мати місце й інший тип проекції, коли іншим приписують позитивні, соціально прийнятні ідеї та поведінку, важливі для саморозвитку. Наприклад, вчителі, які не демонструють особливої компетентності у своїй професійній діяльності, схильні приписувати свої таланти в цій сфері улюбленим учням і таким чином несвідомо прикрашати себе ("мої учні").

("Учні, які перемагають, походять від вчителів, які програють"). Прикметно, що 32,26% респондентів використовують цей психологічний захист лише в обмеженій мірі, а 16,13% вчителів майже не використовують його взагалі.

Заміщення є досить поширеною формою психологічного захисту, що становить досить високу частку (58%) у досліджуваній групі. Дія цього захисного механізму проявляється у вивільненні пригнічених емоцій (ворожості, гніву) та у виборі менш небезпечних і більш звичних об'єктів замість тих, що провокують негативні почуття та емоції. У таких випадках люди можуть здійснювати несподівані, а іноді й безглузді дії для зняття внутрішньої напруги. Прикметно, що у 12,99% вчителів показник цього способу психологічного захисту знаходиться в межах норми, тоді як у 29,01% вчителів він взагалі на низькому рівні. Це свідчить про те, що ця група вчителів не має проблем з вивільненням своїх емоцій та гніву.

У досліджуваній групі 35,4% вчителів показали найвищий рівень інтелектуалізації або раціоналізації. Більшість вчителів (51,61%) мали низький рівень цього психологічного захисту, тоді як 12,99% вчителів досліджуваної групи мали рівень раціоналізації в межах норми. Це свідчить про те, що вчителі повністю усвідомлюють свої недоліки і здатні реалістично оцінювати причини конфліктних ситуацій та знаходити шляхи їх вирішення.

Розглянемо наступні типи психологічних захисних механізмів і те, як вони проявляються у вчителів. Формування реакції, тип психологічного захисту, часто пов'язаний з надмірною компенсацією. Люди уникають вираження неприємних

або неприйнятних думок, почуттів чи поведінки шляхом перебільшеня розвитку суперечливих бажань. Іншими словами, внутрішні імпульси трансформуються в протилежні до тих, якими їх сприймає суб'єкт. Наприклад, співчуття і прихильність можна розглядати як форму реакції на неусвідомлену байдужість, жорстокість і відсутність емпатії. Вчителі часто використовують цей захист (80,61%). Прикметно, що 19,39% вчителів здатні адекватно сприймати неприємні зауваження. Внутрішні імпульси особистості не трансформуються в інші конфліктні імпульси і особистість здатна справлятися зі складними ситуаціями, не вдаючись до реактивного навчання як форми психологічного захисту.

Проаналізовано важливий взаємозв'язок між психологічними механізмами подолання та шкалами копінг-стратегій.

Результати кореляційного аналізу показали наявність кореляційного зв'язку між вибором копінг-стратегії "вирішення проблем" та інтелектуальним підходом до психологічного захисту (0,53, рівень значущості $\leq 0,03$).

Ця копінг-стратегія виявилася помірною (77,42%), тоді як інтелектуалізація як психологічний захист (51,61%) виявилася високою. Це означає, що вчителі, які здатні проактивно знаходити рішення проблем за допомогою копінг-стратегії "вирішення проблем", використовують інтелектуалізацію як психологічний захист.

Кореляційний аналіз показав кореляцію між вибором копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" та способом психологічного захисту від переміщення (0,55, рівень значущості $p \leq 0,002$). Середній показник використання цієї копінг-стратегії становив 70,97%, а показник захисту від переміщення - 45,16%.

Отже, можна стверджувати, що чим більше вчителі покладаються на підтримку колег і друзів як на психологічний захист, тим нижчий рівень відсіву.

Кореляційний аналіз Спірмена виявив статистично значущі кореляції між способами подолання та наступними факторами:

Стратегія "Пошук соціальної підтримки" та психологічний захист через компенсацію (0,44, рівень значущості p≤0,01). Середній показник досягнення цих копінг-стратегій становив 70,97%, тоді як середній показник досягнення компенсації - 87,01%. Далі це, також визначає зв'язок між він також визначає взаємозв'язок між взаємозв'язок між “Вибір стратегії реплікації”

Стратегія реплікації

Психологічні методи захисту "уникнення" та "придушення" (0,46, рівень значущості p≤0,01). Низький рівень цієї копінг-стратегії становив 54,84%, тоді як рівень придушення - 87,01%.

Результати кореляційного аналізу показали, що існує зв'язок між вибором вчителями копінг-стратегії "уникнення" та інтелектуальним підходом до психологічного захисту (0,43, рівень значущості p≤0,02). Рівень низьких показників за цією копінг-стратегією склав 54,84%, тоді як рівень компенсаторних показників - 51,61%.

Не було виявлено статистично значущої кореляції між методами психологічного захисту та віком або стажем роботи вчителів. Це свідчить про те, що немає зв'язку між специфікою механізму психологічного захисту та стажем і віком вчителів.

Кореляційний аналіз показав зв'язок між стилем взаємодії з іншими та рівнем інтелекту (0,36, рівень значущості p≤0,05).

Також було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між стилем взаємодії з іншими та компенсацією як захисним механізмом (-0,36, рівень значущості p≤0,05). Чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим менше виражений цей захисний механізм. Чим ближче до авторитарного стилю, тим частіше вчителі використовували компенсацію як психологічний захист.

Кореляційний аналіз не виявив зв'язку між емпатією та будь-яким типом захисту, а також між педагогічними характеристиками вчителя та механізмами психологічного захисту. Виявлено лише тенденцію до зв'язку між емпатією та компенсацією.

Аналіз результатів поточного етапу дослідження показує, що вчителі демонструють різні типи психологічних захисних механізмів. Найбільш яскраво вони проявляються в таких формах.

Механізмами психологічного захисту були заперечення (96,78%), відхід (77,4%), компенсація (87,01%), заміщення (58,00%) та реактивне навчання (80,61%). З цього можна зробити висновок, що вчителі, які не приймають ситуацій, що провокують тривогу, можуть спричиняти конфлікти на роботі і використовувати заперечення як захисний засіб. Заперечення як форма захисту є дуже поширеною, що свідчить про те, що в загальному контексті більш легких і звичних змін мотивації та споживання прийняття рішень стало більш імпульсивним, а емоційний і вольовий контроль над ситуацією послабився. Аналізуючи ступінь використання компенсації як форми психологічного захисту, слід зазначити, що 87,01% вчителів досліджуваної групи вказали на це. Це свідчить про те, що реальні або уявні недоліки чи нестерпні почуття намагаються замінити іншою характеристикою, часто через фантазування або привласнення характеристик, якостей, цінностей чи поведінкових рис інших людей.

Результати кореляційного аналізу показали наявність кореляційного зв'язку між способами психологічного захисту та копінг-стратегіями. За результатами аналізу можна сказати, що чим частіше вчителі звертаються за підтримкою до колег та друзів, тим нижчий відсоток "емпатії" в їхніх психологічних копінг-стратегіях. Крім того, вчителі, які були здатні самостійно знаходити рішення проблем, використовуючи копінг-стратегію "вирішення проблем", рідше використовували "інтелектуалізацію" як стратегію психологічного захисту. Також було виявлено зворотну кореляцію між стилем взаємодії з іншими та компенсацією як психологічним захистом. Чим ближче стиль взаємодії до демократичного та ліберального, тим менше виражений цей захист. Чим ближче стиль взаємодії до авторитарного стилю, тим частіше вчитель використовує компенсацію як психологічний захист.

Для більш детального аналізу особливостей психологічного захисту вчителів загальноосвітніх навчальних закладів було використано проективний метод. Проективний метод дає змогу діагностувати особливості захисту особистості та виявити переживання і стратегії подолання конфліктних ситуацій.

За відсутності чітко визначених тестових ситуацій можна передбачити широкий спектр поведінкових реакцій, які практично не залежать від зовнішніх впливів. Таке непряме тестування особистісних рис усуває психологічні захисні механізми, які можуть спотворювати образ внутрішнього світу, і дозволяє спостерігати повне вираження індивідуальних особливостей особистості. Отже, розглянемо способи протидії несприятливому впливу зовнішнього оточення вчителя.

Отже, результати констатувального експерименту узагальнили огляд літератури з діагностики психологічних механізмів подолання та копінг-стратегій, а також емпіричне дослідження особливостей психологічних механізмів подолання та копінг-стратегій вчителів загальноосвітніх шкіл.

Частка вчителів, які використовують такі механізми психологічного захисту, як заперечення, регресія, компенсаторне, альтернативне та реактивне навчання, виявилася досить високою. Вчителі не сприймають небезпечних ситуацій у своїй роботі і використовують заперечення як захисний засіб.

Кореляційний аналіз показує зв'язок між методами психологічного захисту та копінг-стратегіями. Чим частіше вчитель користується підтримкою колег та друзів, тим нижчий рівень відсіву. Вчителі, які були здатні самостійно знаходити рішення проблем, використовуючи копінг-стратегію "вирішення проблем", рідше використовували метод психологічного захисту "інтелектуалізація". Дослідження показали, що чим ближче до демократичного та ліберального стилю взаємодії, тим рідше використовувався такий захист. Чим ближче до авторитарного стилю, тим частіше вчителі використовували компенсацію як метод психологічного захисту.

РОЗДІЛ 3.
ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВЧИТЕЛІВ ТА РОЗРОБКА СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

3.1. Методологічні засади оптимізації психологічного захисту вчителів та розвитку копінг-стратегій

Важливими особливостями роботи вчителів є напруженість, підвищена відповідальність та широке коло завдань, які сприяють виникненню стресу в роботі вчителів. Основними джерелами стресу для вчителів є щоденні емоційні перевантаження, висока динаміка, дефіцит часу, постійна складність і конфліктні ситуації при виконанні професійної роботи, соціальні оцінки, необхідність частого і глибокого контакту, взаємодія з дітьми та щоденні стресові ситуації, що виникають у процесі викладання. Іншими словами, професійна діяльність педагогів пов'язана з високим рівнем емоційного напруження, специфіка якого полягає в необхідності вміти контролювати свій психоемоційний стан у моменти постійних негативних емоцій [28].

Тому необхідно шукати конкретні стратегії, механізми та методи для пом'якшення або нейтралізації наслідків негативних почуттів до вчителів. До них належать механізми психологічного захисту та копінг-стратегії.

Психологічний захист є однією з адаптивних систем людини. Механізми психологічного захисту визначають суб'єктивне благополуччя людини в усіх стресових ситуаціях у професійному та повсякденному житті.

Численні дослідження, переважно в клінічних умовах, виявили різні типи психологічних механізмів подолання стресу. Як правило, лише за допомогою психологічних механізмів можна досягти відносного особистого благополуччя. Однак невирішені проблеми можуть стати хронічними.

Позитивно впливати на ситуацію та усувати причини негативних переживань. Це вимагає зусиль, спрямованих на оптимізацію використання

механізмів психологічного захисту та вироблення копінг-стратегій для подолання складних життєвих ситуацій.

Як уже згадувалося, поняття психологічного захисту було введене в працях З. Фрейда, і сьогодні ця тема не втратила своєї актуальності [43].

Психологічний захист - це специфічна регуляторна система, призначена для стабілізації емоцій людини. Він слугує для усунення або мінімізації тривоги, пов'язаної з усвідомленням конфлікту.

Про психологічну коректність механізмів психологічного захисту йдеться в роботах Ірвіна та Міріам Полстер. До них належать інтроверсія, сповідь, ретроспекція, проекція, рефлексія особистості, а також необхідність і методи модифікації цих психологічних захисних механізмів.

Перше завдання в усуненні інтроверсії у людей - переконати їх у тому, що в кожній ситуації є вибір. Один із способів зробити це - писати речення, які починаються з "Я ..... це писати речення, які починаються з "Я думаю". Речення, що починаються з "Я думаю" Щоб виправити інтроверсію, потрібно навчитися розуміти і відстоювати свою точку зору, а не приймати інформацію повністю і беззастережно.

Психотерапевтична проективна робота ґрунтується на припущенні, що "ми самі створюємо своє життя. Я є те, що я є"! Ця фраза сама по собі є терапевтичною.

Процес ретроспективної психічної корекції повинен навчити їх знову усвідомлювати найпростіші речі, такі як те, як сидіти і поводитися на людях. Усвідомлюючи, що відбувається у них всередині, вони зможуть краще справлятися зі змінами в реальності.

Вирішуючи їхні конфлікти, пам'ятайте, що вони мають потреби і почуття, які не обов'язково сумісні з вашими.

Небезпека відокремити себе від людей, які мають для вас значення. Диференціація може усунути плутанину [36].

Теоретичні та експериментальні дослідження показали, що кожна людина використовує особисті моделі поведінки для подолання складних стресових

ситуацій і виробляє певні стратегії (копінг-стратегії) за допомогою особистого досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів).

Психологічна мета стратегій подолання - максимально адаптувати людину до вимог кризової ситуації, щоб вона могла взяти ситуацію під контроль і послабити або зменшити ці вимоги.

Тому основною метою стратегій подолання є забезпечення та підтримка добробуту, психічного та фізичного здоров'я людини, а також задоволення від соціальних стосунків.

На думку Л.П. Равезіної, копінг-поведінка є формою особистісної взаємодії людини з проблемними ситуаціями і включає в себе широкий спектр діяльності

- від неусвідомлених механізмів психологічного захисту до цілеспрямованого і свідомого подолання впливу несприятливих чинників. Науковці зазначили, що критерії адаптивної копінг-поведінки мають бути враховані при створенні програм розвитку потенціалу, зокрема, гнучке та варіативне використання копінг-стратегій відповідно до структури проблеми, що сприяє швидкому вирішенню проблем. У різних навчальних закладах автори наголошують на необхідності навчання студентів адаптивній копінг-поведінці [24].

А.О. Бехтер дослідив рефлексію як системоутворюючий фактор копінг-поведінки та розробив програму розвитку копінг-поведінки через розвиток рефлексивної компетентності. Програма складалася з тренінгових методів, рольових ігор та дискусій, а її зміст відображав розвиток основних компонентів рефлексивної здатності: мотивації, емоцій та волі, активної поведінки, рефлексії та смислоутворення [6].

А.В. Поденко досліджувала розвиток копінг-поведінки вчителів. У своїй статті автор описує структуру та процедури реалізації копінг-поведінки вчителів. програми розвитку, які сприяють розвитку організаційної спроможності вчителів і призводять до зростання продуктивних стратегій подолання труднощів та показників соціальної дії [35].

Серед сучасних дослідників, які вивчають питання оптимального використання механізмів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій, можна виділити роботу О.О. Когут. У своїй роботі Когут висвітлює авторську програму розвитку життєстійкості, яка включає в себе тренінгові методики модифікації механізмів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій [20].

Таким чином, копінг-поведінка є найважливішим фактором, що допомагає людям, особливо вчителям, ефективно справлятися з проблемними ситуаціями у повсякденному житті та зберігати своє психічне і фізичне здоров'я. Необхідні спеціальні програми для вчителів загальноосвітніх шкіл, спрямовані на оптимізацію використання заходів психологічного захисту та розвиток копінг-стратегій. Стикаючись з проблемними ситуаціями, людина може оптимізувати свої засоби психологічного захисту, знайти особисті варіанти подолання і зробити певні дії в цьому напрямку, щоб задовольнити свої актуальні потреби і відновити комфортний психічний стан.

3.2. Програми підготовки вчителів для оптимізації психологічного захисту та розвитку стратегій подолання труднощів

На основі теоретичного та практичного матеріалу нашого дослідження ми дійшли висновку, що ефективна копінг-поведінка викладачів сприяє досягненню приємного психологічного стану та психофізичного благополуччя. Це залежить від професійних та особистісних якостей викладача, тобто рівня рефлексії, рівня самореалізації та емпатії, стилю викладання та педагогічної спрямованості викладача, які можна активно вдосконалювати та розвивати.

Соціально-психологічні методи, тренінги мають на меті вдосконалення ефективних стратегій подолання стресу у вчителів.

Тому необхідно розробляти програми підтримки фізичного і психічного здоров'я вчителів, основними завданнями яких є оптимізація психологічних захистів, розвиток ефективних стратегій подолання труднощів і поліпшення особистісних і професійних якостей.

Враховуючи результати констатувального експерименту та аналіз методичної літератури з питань модифікації механізмів психологічного захисту та розвитку копінг-стратегій, було розроблено протокол психологічної модифікації, який було використано у формувальному експерименті для оптимізації використання механізмів психологічного захисту та розвитку копінг- стратегій.

Завдання навчального експерименту полягали в наступному.

- розробка плану оптимізації психологічного захисту та стратегій подолання стресу для вчителів;
- протестувати сформульовані плани та перевірити їх ефективність.

Програма спрямована на підвищення самосвідомості та професійного саморозуміння вчителів, визначення психологічних компетенцій (ресурсів), розвиток професійних та особистісних якостей (рефлексії та емпатії), а також навичок саморегуляції. Програма має на меті допомогти вчителям краще усвідомити власний психологічний простір, що є важливим для їхнього особистого психічного здоров'я та психічного здоров'я інших людей.

Подолання психологічного та емоційного стресу вчителів залежить від усвідомлення та прийняття поточної ситуації, а також від пошуку та відкриття ресурсів для особистого та професійного зростання.

Програма складається з восьми занять по три години кожне, загальною тривалістю 24 години, і спрямована на профілактику, діагностику, корекцію та розвиток. Кожне заняття присвячене одному з восьми психологічних захисних механізмів, їх оптимізації та розробці стратегій подолання, і побудоване таким чином:

I. Вступ: відрекомендуйтеся, поясніть або повторіть правила, поясніть, що очікується на занятті, зворотний зв'язок (якщо було попереднє заняття).

II. основний зміст 1 Теорія (обмін повідомленнями, мозковий штурм, опитування) 2 Практика (робота в групах, вправи, аналіз історій та ситуацій) 3 Підтримуючі вправи (рух)

III: *Заключна частина*: подальші дії, зворотній зв'язок та релаксація.

Мета програми - визначити психологічні механізми подолання стресу вчителями середньої школи та навчити їх ефективним стратегіям подолання стресу.

Після загального ознайомлення з програмою, давайте розглянемо компоненти навчального курсу на прикладі першого модуля "Робота зі вступними презентаціями". Навчальна програма першого модуля складається з таких елементів

У Додатку С наведено огляд привітання, самопредставлення, встановлення стандартів, теоретичної дошки, дошки практичних навичок, релаксації та тренінгу.

Зосередившись на вступній частині тренінгу, ознайомтеся з переліком вправ, які використовуються в корекційному тренінгу:

Спочатки тренер пропонує усім одночасно прокрічати своє ім'я. Потім наголошує, що під час крику, стресу та агресії не може бути конструктивних взаємовідносин. Потім пропонує для ознайомлення виконати першу вправу.

Вправа 1: Найкраще я роблю…. (10-12 хвилин).

Мета: Розблокувати блокування та покращити взаєморозуміння між учасниками.

Інструкція Кожен учасник обирає одну свою кращу якість і називає її всій групі або сусіду по парті Протягом двох хвилин знайдіть якомога більше позитивних наслідків, від цієї якості, і опишіть себе. Кожен учасник ділиться своїм словом з групою. Наприклад: "Мене звуть Вікторія, і я найкраще роблю…". Учасники можуть написати своє ім'я та своє вміння на плакаті та прикрасити його малюнком закріпити на стіну, щоб усі бачили.

Вправа 2: Сусід (15-20 хвилин).

Мета: представити учасників у позитивній та оптимістичній манері та підкреслити їхню цінність у групі.

Інструкція: учасники працюють у парах і протягом кількох хвилин ставлять одне одному запитання, щоб познайомитися ближче. Потім кожен представляє

свого партнера групі. Під час презентації необхідно продемонструвати сильні сторони один одного, "продати" один одного і показати цінність партнера в тренінгу або завданні. Мета цієї вправи - не просто представити партнера, а зробити це успішно. Вона має показати членам групи, що ця людина є цінним активом для команди або групи. Ви можете зауважити особливість та значення кожного, попросивши кожного учасника представитися і продемонструвати цінність, яку він може принести команді.

Тому у вступній частині тренінгового курсу використовуються вправи, які допомагають закріпити роботу над конкретними темами, створити приємну і продуктивну робочу атмосферу, підтримувати демократичну дисципліну, а також прояснити і підтвердити групові норми.

Розглянемо приклад вправи, яка буде використана в основній частині курсу.

Вправа 1: "Робота з образами" (15 хвилин)

Мета: знайти і побачити те, що вам не подобається в собі, перетворити це на позитивний образ і прийняти його.

Як це зробити Уявіть частину себе, яка вам не подобається. Посадіть її на стілець навпроти себе. "Яке уявлення про неї у мене склалося б? Як би він пахнув, відчувався і був на смак? І трансформуйте його. І трансформуйте його. Уявіть, що ви художник і у вас є можливість перетворити цей образ на образ, який вам подобається. Яким би це був образ? Якої форми, якого кольору? Якщо вам подобається цей образ, прийміть його.

Вправа 2: Дзеркальна проекція (10-15 хвилин).

Мета - ознайомитися з рисами особистості, яких ви ще не маєте. Директива продовжується: "Я дякую іншим ..... "Я ..... хочу мати". .....

Дзеркальна проекція - це перенесення рис характеру іншої людини на себе.

Вправа 3: Крила успіху, О. Щербюк Метафорічні асоціативні карти “Злітай”

Мета: через образ, який зображено на карті розглянути позитивні та негативні сторони та характеристики власної особистості.

Інструмент: карткова гра-метафора "Злітай" О. Щербюк.

Використовуючи набір карток з інструкціями, карту, яка вам подобається, опишіть, що ви бачите та як це стосується саме вас. Оберіть з іншої колоди карту з дієсловом, та поясніть, як виц е розумієте.

Негативна проекція показує темну сторону особистості, яку людина не хоче визнавати, в той час як позитивна проекція показує позитивну сторону особистості.

Вправа 4: Груповий колаж "Посібник з управління стресом" (10 хвилин)

Мета: Допомогти людині краще зрозуміти і впоратися з високим рівнем стресу.

Примітка: У рамках теми "Що вчителі можуть зробити, щоб допомогти один одному в умовах тиску" вчителям було запропоновано створити груповий колаж, використовуючи вирізки з журналів, газет і фотографій.

Швидкі методи боротьби зі стресом (10 хвилин) М е т а : навчитися долати стрес.

Опис: Ми знаємо, що в певних ситуаціях ви можете відчувати неприємні відчуття, і ми дамо вам кілька порад, які допоможуть вам зменшити ці неприємні відчуття.

Люди, які вміють самостійно знімати стрес, мають власні емоційні фрази (кодові команди), які вони "б'ють, як батогом", коли потрапляють у психологічну пастку. Ви теж можете давати собі ці команди, коли перебуваєте у стресовій ситуації (ми заохочуємо вас ділитися своїм досвідом).

Самонавіювання використовується тоді, коли людина переконана, що певна дія має бути виконана, але їй важко це зробити. Наприклад, "Давай прорвемося" або "Давай, ходімо".

"Я можу пройти через це, я можу це зробити, мені це потрібно, це пройде, я проходив через гірше". Ця техніка допомагає знайти і відчути внутрішній контроль над собою і своїми емоційними реакціями. Цю техніку також можна використовувати з дітьми.

Тому основна частина тренінгової програми включала серію вправ, спрямованих на визначення основних шляхів, за допомогою яких

Практична апробація та оптимізація психологічного захисту вчителів, застосування та розвиток копінг-стратегій.

Розглянемо приклад вправи, яка використовувалася в останній частині навчального курсу.

Вправа 1: "Присутність" (10-15 хвилин).

Опис Ця вправа проводиться наприкінці тренінгу. Імена всіх учасників записуються на аркуші паперу і кладуться в коробку. Учасники витягують одне ім'я (не своє). Протягом деякого часу вони думають про те, який подарунок вони хотіли б зробити цій людині. Кожен учасник дарує подарунок, який він придумав, іншим учасникам.

Вправа 2: "Стань активним! (15 хвилин)

Мета: планувати майбутнє на основі знань, отриманих під час тренінгу.

Інструкція Попросіть кожного учасника подумати про те, чого він навчився на курсі і що він планує робити після його закінчення. Попросіть учасників розділити аркуш паперу на три колонки з наступними заголовками.

Заповніть колонки "через шість місяців", "через три місяці" і "завтра". Дайте учасникам 15 хвилин, щоб зачитати вголос найважливішу частину кожної колонки.

Тому наприкінці тренінгової сесії слід використовувати вправи "Уявіть", "Дій! або інші вправи слід використовувати для підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку щодо поточної теми тренінгу та розслаблення.

Тому було розроблено оригінальний план тренінгу, спрямований на оптимізацію використання механізмів психологічного захисту та розвиток копінг-стратегій, який було апробовано в рамках тренінгового експерименту.

Розроблений план тепер буде проаналізовано з метою визначення ефективності плану шляхом аналізу динаміки змін після застосування його в роботі експериментальної групи.

3.3. Аналіз результатів формувального та контрольного експериментів

Формувальний експеримент передбачав проведення тренінгової сесії для виявлення основних психологічних захисних механізмів учасників експериментальної групи та розробку практичних способів подолання і копінг-стратегій для оптимізації їх використання. Для перевірки ефективності програми було проведено контрольний експеримент з метою визначення динаміки розвитку копінг-механізмів та копінг-стратегій вчителів після проведення тренінгового експерименту. Для контрольного експерименту було відібрано 10 додаткових учасників, які не були учасниками програми. Після завершення тренінгової програми учасники експериментальної та контрольної груп пройшли повторне тестування за запропонованою вище методикою.

Розглянемо динаміку змін показників копінг-стратегій вчителів експериментальної групи, визначених за методикою "Індикатори копінг-стратегій". Результати формувального експерименту, проведеного за цією методикою, наведено в таблиці Г.1 у додатку Г та за методикою "Показники стилю життя" (таблиця Г.1) у додатку Д.

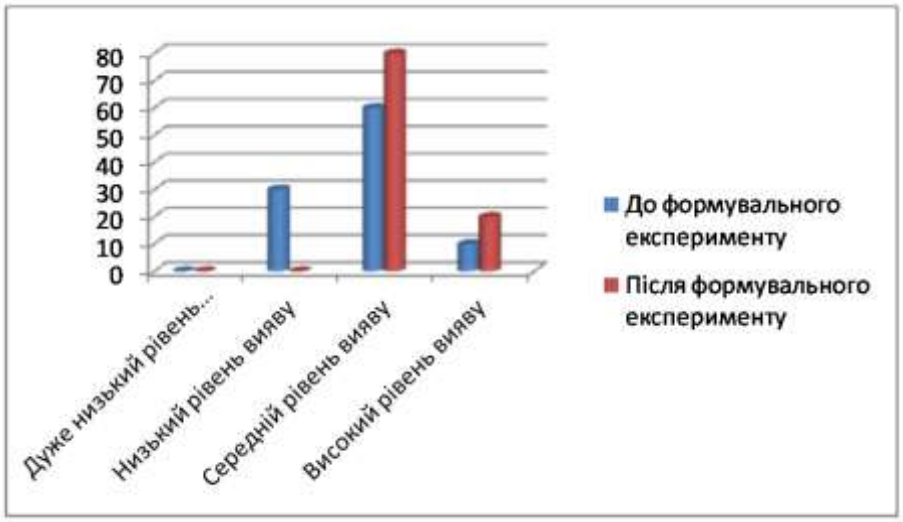
Результати контрольного експерименту за методикою "індикатор копінг-стратегії" подано в Додатку Е (табл. Е.1), а результати контрольного експерименту за методикою "індикатор способу життя" - у Додатку Ж (табл. Ж.1).

Далі формувальний і контрольний експерименти аналізуються у світлі результатів дослідження.

Після формувального експерименту показники низького рівня копінг-стратегій "вирішення проблем" в експериментальній групі знизилися на 30%, показники середнього рівня зросли на 10%, а показники високого рівня зросли на 20% .

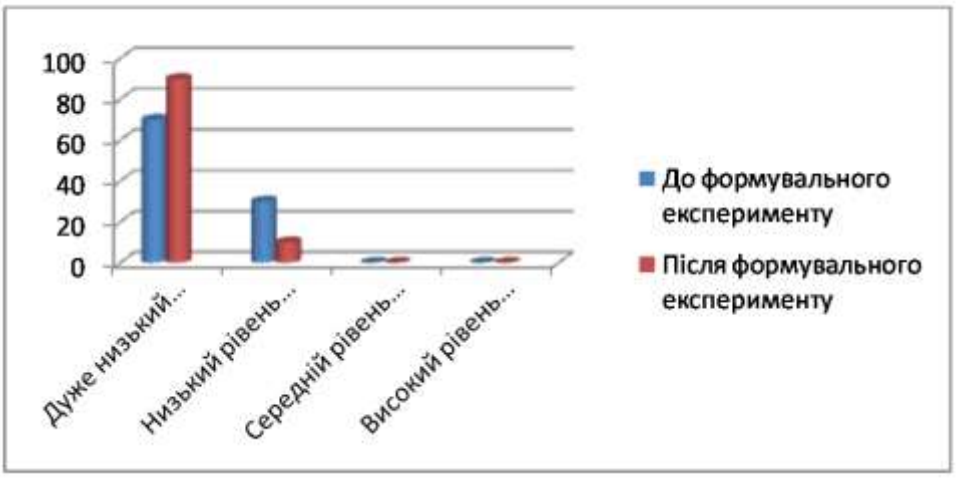
У контрольній групі зміни були скромнішими: середній рівень копінг-стратегій зріс лише на 10%.

Середній рівень виконання копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" в тестовій групі зріс на 20%, а вищий рівень виконання - на 10% після тренінгового екс перименту, до 80% і 20% відповідно (діагр. 3.4).



Діаграма 3.4 Показники динаміки виконання копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" до і після тренінгового експерименту

Показники контрольної групи змінилися незначно - на 10%. Після проведеної роботи показники тестової групи зросли на 20% за дуже низького рівня копінг- стратегій уникнення проблем і знизилися на 20% за низького рівня. Діаграма 3.5, показує, що середній та високий рівень показників експерименту залишились майже незмінними .



Діаграма 3.5: Показники ефективності копінг-стратегій "уникнення проблем" до і після формувального експерименту

У контрольній групі відбулися незначні зміни: на 10% збільшився дуже низький рівень виявлення та на 10% зменшився низький рівень виявлення (Таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Оцінка динаміки змін у копінг-стратегіях "уникнення проблем". Вчителі в експериментальній та контрольній групах

Копінг-стратегія	Показники тестової групи				Показники для контрольної			
	до		після		до		після	
Уникнення проблем	%	Кіл-ть уч.	%	Кіл-ть Уч.	%	Кіл-ть Уч.	%	Кіл-ть
високий	0	0	0	0	0	0	0	0
середній	0	0	0	0	0	0	0	0
низький	30	3	10	1	30	7	60	6
Дуже низький	70	7	90	9	30	3	40	4

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що 30% студентів експериментальної групи досягли високого рівня сформованості копінг- стратегій вирішення проблем і 70% респондентів експериментальної групи досягли середнього рівня сформованості копінг-стратегій вирішення проблем.

Результати контрольного експерименту показали, що в експериментальній та контрольній групах відсутні низькі та дуже низькі рівні показників за цією копінг-стратегією. Як результат, показники високого та середнього рівнів копінг-стратегії значно зросли як в експериментальній, так і в контрольній групах, тоді як показники низького рівня знизилися.

Результати контрольного експерименту показали, що 20% експериментальної групи досягли високого рівня в копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, 80% експериментальної групи досягли середнього рівня і 70% контрольної групи досягли низького і дуже низького рівня в цій копінг-стратегії після контрольного експерименту, в той час як в експериментальній

групі і експериментальної групи і 30% контрольної групи не спостерігалося. Таким чином, в експериментальній та контрольній групах відбулося значне зростання показників високого та середнього рівнів ефективності цієї копінг-стратегії та зменшення показників низького рівня ефективності в експериментальній та контрольній групах. Після експерименту в жодній з контрольних груп не було виявлено дуже низьких показників цієї копінг-стратегії.

Ефективність розробленої тренінгової програми аналізували за допомогою непараметричного критерію Т-Вілкоксона та оцінювали відмінності між двома залежними вибірками за динамікою показників копінг-стратегій. На рівні статистичної значущості було виявлено значущі відмінності між вчителями експериментальних груп (t емп.=-2,02, p≤0,04 для копінг-стратегій вирішення проблем, t емп.=-2,21, p≤0,027 для копінг-стратегій пошуку соціальної підтримки та t емп.=-2,12, p≤0,04 для копінг-стратегій 0.034).

Аналіз результатів контрольного експерименту засвідчив, що рівні сформованості копінг-стратегій уникнення проблем не були ані високими, ані середніми. Після контрольного експерименту дуже низький рівень показників становив 90% в експериментальній групі та 40% у контрольній групі.

Частка низькорівневих копінг-стратегій зменшилася на 10% та 60% в обох групах відповідно. Частка низькорівневих копінг-стратегій зменшилася на 10% та 60% в обох групах відповідно.

У контрольній групі не виявлено статистично значущих змін у показниках копінг-стратегій за допомогою непараметричного рангового критерію Вілкоксона (копінг-стратегії вирішення проблем t емп.=-1,34, p=0,18; копінг- стратегії пошуку соціальної підтримки t емп.=-1,63, p=0,102; (копінг-стратегії уникнення проблем t емп.=-1,67, p≤0,1).

Впровадження тренінгової програми "Оптимізація психологічного захисту та розвиток копінг-стратегій" для вчителів загальноосвітніх шкіл та проведення формувального експерименту в досліджуваній групі дало змогу отримати показники рівня психологічного захисту в досліджуваній групі, наведені в таблиці

3.10.

Таблиця 3.10

Динамічний аналіз змін показників психологічного захисту

Ефективність викладання в експериментальних групах після формувального навчального експерименту

Рівень тесту	Методи психологічного захисту							
	неприйнят тя	Переміще ння	Регресія	Компен- сація	Проєкці я	обмін	Візуальн ий інтелект	Швидка реакція
0-39 низький	40,00% (4)	40,00% (4)	40,00% (4)	40,00 % (4)	50,00% (5)	30,00% (3)	60,00% (6)	50,00% (5)
40-50 середній нестабіль ність	20,00% (2)	50,00% (5)	-	-	30,00% (3)	50,00% (5)	20,00% (2)	-
51-100%. високий	40,00 % (4)	10,00% (1)	60,00 % (6)	60,00% (6)	20,00 % (2)	20,00 (2)	20,00% (2)	50,00% (5)

Формувальний експеримент з контрольною групою показав результати, наведені в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Аналіз результатів презентації методів психологічного захисту вчителів контрольної групи після формувального експерименту

межа виявлення	Методи психологічного захисту							
	неприйнятт я	вигнання	Регресія	Компен- сація	проектор	обмін	інтелектуал із ація	швидка реакції
0-39 низький	10.00 % (1)	10.00 % (1)	60,00 % (6)	20,00 % (2)	10,00 % (1)	10,00 % (1)	20,00 % (2)	10,00 % (1)

Продовження таблиці 3.11

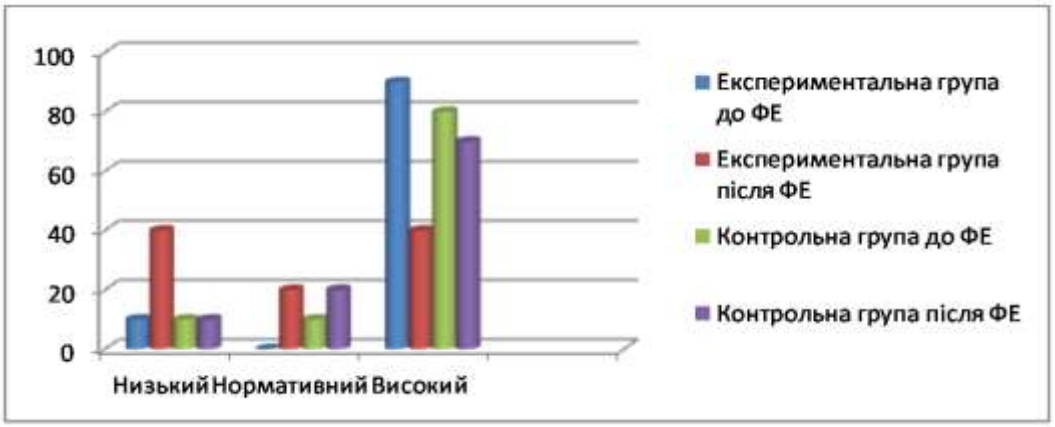
40-50 середній	20,00 % (2)	20,00 % (2)	-	-	20,00 % (2)	20,00 % (2)	20,00 % (2)	-
51-100 високий	70,00 (7)	70,00 % (7)	40,00 % (4)	80,00 % (8)	70,00 % (7)	70,00 % (7)	60,00 % (6)	90,00 % (9)

Наприклад, після формувального експерименту показник відмови вчителів від використання методів психологічного захисту знизився на 50% на високому рівні ефективності, але несуттєво в контрольній групі, де цей показник знизився на 10% на високому рівні ефективності.

Ефективність розробленої тренінгової програми аналізували за допомогою непараметричного критерію Т-Вілкоксона та оцінювали відмінності між двома залежними вибірками за динамікою зміни показників механізмів психологічного захисту. Відмінності між вчителями в експериментальних групах були виявлені на рівні статистичної значущості (t емп.=-2,36, $p \leq 0,01$ для психологічного заперечення та t емп.=-2,23, $p \leq 0,027$ для психологічного відкидання).

Витіснення, t емп.=-2,09, $p \leq 0,036$; компенсація, t емп.=-2,02, $p \leq 0,04$; проекція, t емп.=-1,96, $p \leq 0,05$; заміщення, t емп.=-2,12, $p \leq 0,034$; інтелект, t емп.=-2,07, $p \leq 0,038$; формування реакції, t емп.=-2,22 ($p \leq 0.026$).

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що в експериментальній групі після формувального експерименту рівень високого показника ефективності заперечення механізмів психологічного захисту склав 40%, нормальний показник - 20% і низький показник - 40%. У контрольній групі високий показник ефективності заперечення захисних механізмів після формувального експерименту склав 70%, нормальний - 20% і низький - 10% (діаграма 3.6).



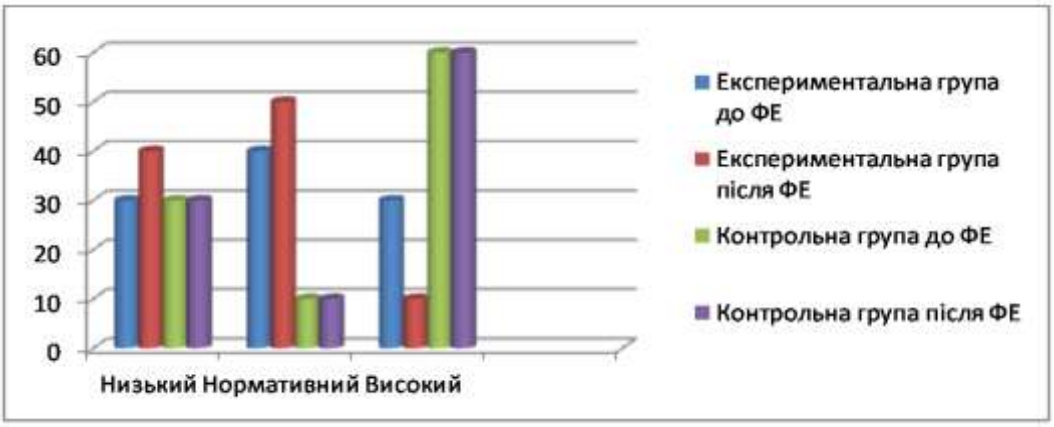
Діаграма 3.6: Негативні показники в експериментальній та контрольній групах до та після формувального експерименту

Примітка FE - Формувальні експерименти

Після формувального експерименту показники ефективності роботи вчителів у високоефективній групі знизилися на 20% за методом зміщеного психологічного захисту, але залишилися незмінними в контрольній групі.

Аналіз результатів контрольного експерименту показує, що в експериментальній групі після формувального експерименту високий рівень показників зміни способів психологічного захисту склав 10%, середній рівень - 50%, низький рівень - 40%. У контрольній групі після формувального експерименту високий рівень показників склав 10%, середній - 50%, низький - 40%.

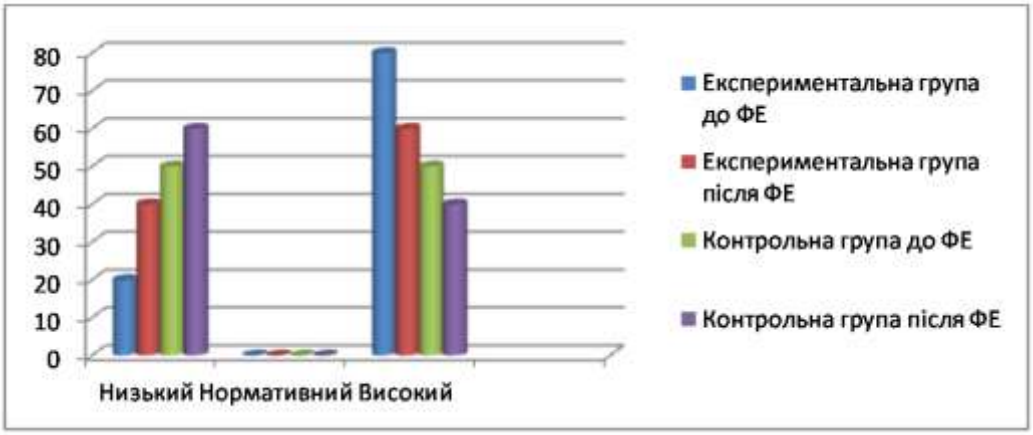
Показник виявлення зміщення становив 60%, що знаходиться в межах норми. Низький рівень виявлення становив 10% та 30% відповідно (Діаграма 3.7).



Діаграма 3.7. Показники екструзії для тестової та контрольної груп до та після формувального тесту

Примітка FE - Формувальні експерименти

Після формувального експерименту регресійний показник психологічного захисту вчителів знизився на 20% на високому рівні, тоді як у контрольній групі зміни не були значущими і знизилися на 10% на високому рівні (діаграма 3.8).



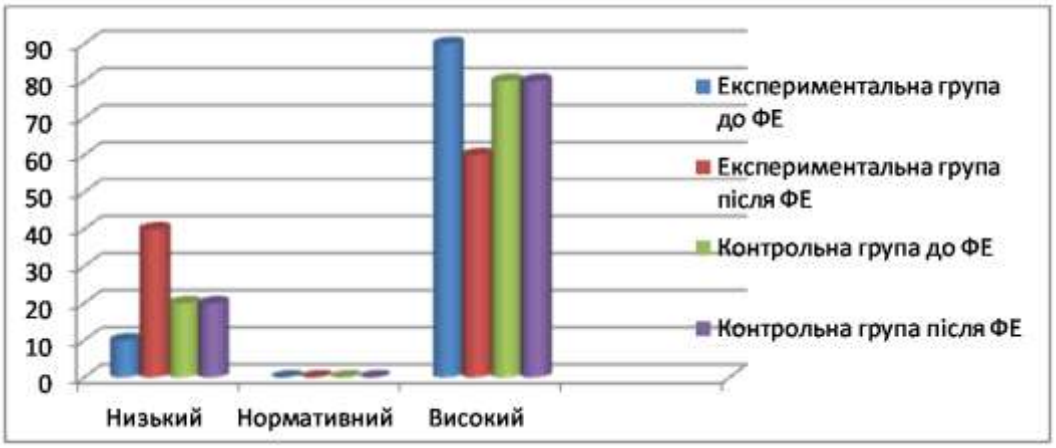
Діаграма 3.8: Індекси регресії для експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту

Примітка FE - Формувальні експерименти

При аналізі результатів контрольного експерименту було виявлено, що [1] В експериментальній групі показник регресу психологічного захисту після формувального експерименту склав 60%, що не відповідає нормі, а показник регресу до низького рівня - 40%. У контрольній групі показник регресу до високого рівня після формувального експерименту склав 40%, а показник регресу до низького рівня - 60%.

Після формувального експерименту показники компенсаторного психологічного захисту вчителів на високому рівні знизилися на 30%, а в контрольній групі залишилися без змін.

Аналіз результатів експерименту в контрольній групі показав, що після формувального експерименту високий рівень компенсації склав 60%, нормальний рівень не відобразився і низький рівень компенсації склав 40%. Натомість у контрольній групі після формувального експерименту високий рівень компенсації становив 80%, нормальний рівень не відобразився, а низький рівень компенсації - 20% (діаграма 3.9).

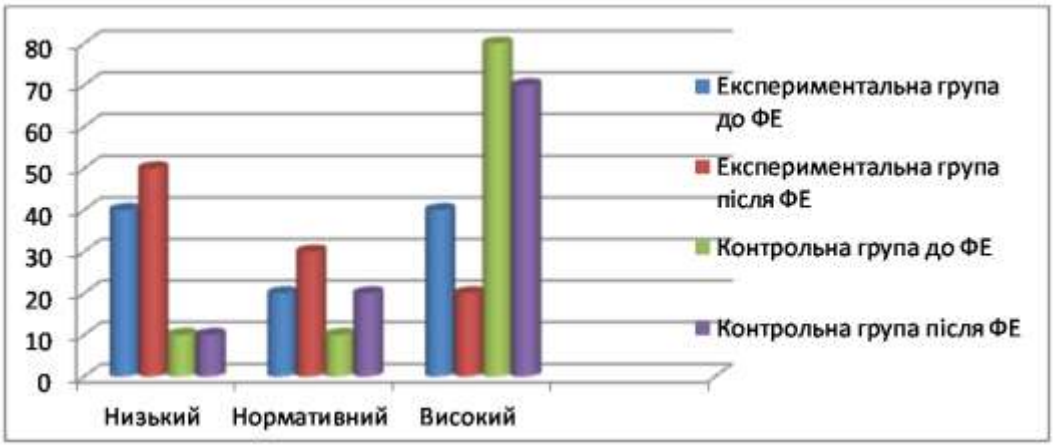


Діаграма 3.9. Індекси корекції для тестової та контрольної груп до та після формувального експерименту

Після формувального експерименту прогнозовані вчителями показники ефективності методів психологічного захисту знизилися на 20% серед найвищих рівнів, тоді як у контрольній групі зміни були несуттєвими, а найвищий рівень знизився на 10%.

Аналіз результатів контрольного експерименту показує, що після формувального експерименту в експериментальній групі високий рівень проекції психологічного захисту становив 20%, нормальний рівень -30% і низький рівень

- 50%. У контрольній групі після формувального експерименту високий рівень проекції знаходився в межах норми - 70%, а низький рівень проекції - в межах норми - 20% і 10% відповідно (діаграма 3.10).

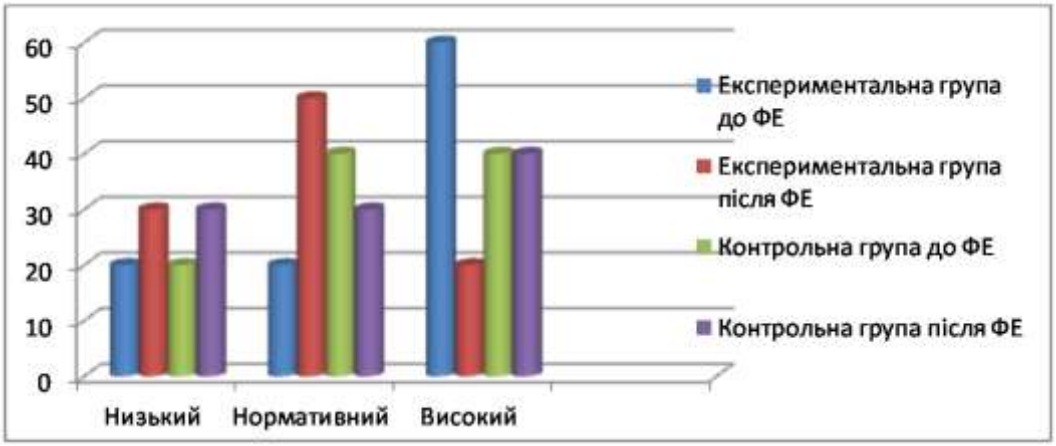


Діаграма 3.10. Рівні експериментальної та контрольної груп показника проекція до та після формувального експерименту

Примітка FE - Формувальні експерименти

Після формувального експерименту показники ефективності використання вчителями методу альтернативного психологічного захисту високого рівня знизилися на 40%, тоді як показники ефективності використання методу альтернативного психологічного захисту високого рівня в контрольній групі залишилися незмінними. Показник низького рівня за цим методом психологічного захисту збільшився на 10%.

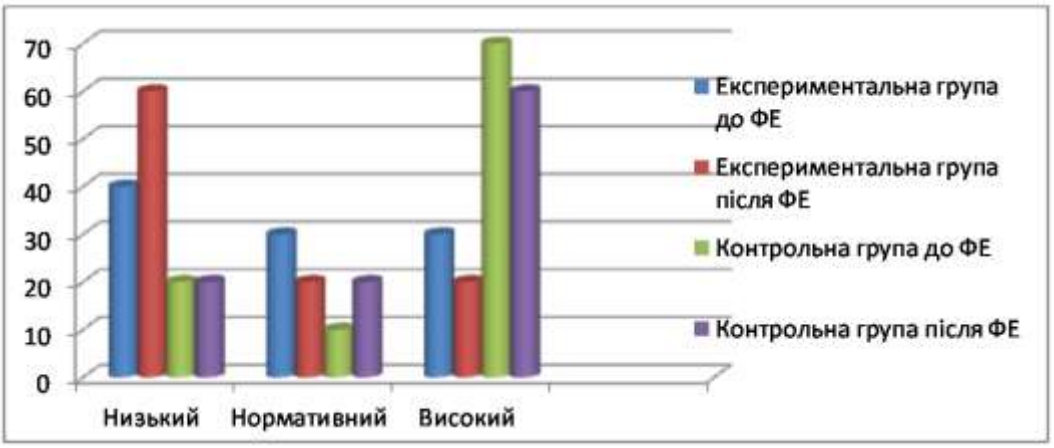
Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що в експериментальній групі після формувального експерименту рівень альтернативних способів психологічного захисту становив 20%, при нормі 50% і низькому рівні 30%. Натомість у контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня альтернатив становили 40%, нормального - 30% і низького - 30% (Діаграма. 3.11).



Діаграма 3.11. Опосередковані показники заміщення для експериментальної та контрольної груп до та після формувального експерименту

Примітка FE - Формувальні експерименти

Після формувального експерименту показник ефективності інтелектуалізованої моделі психологічного захисту вчителів знизився на 10% у діапазоні високих рівнів ефективності, а зміна в контрольній групі також знизилася на 10% у тому ж діапазоні високих рівнів ефективності (діагр. 3.12).



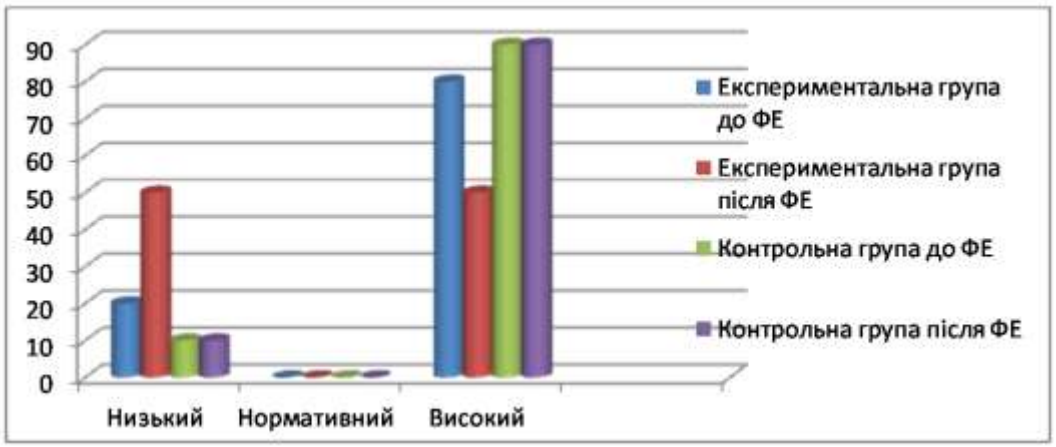
Діаграма. 3.12. Показники іінтелектуалізації контрольній та експериментальній групах до та після проведеної роботи

Примітка FE - Формувальні експерименти

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що в експериментальній групі після формувального експерименту високий рівень успішності за методом інтелектуалізації психологічного захисту склав 20%, середній рівень - 20%, низький рівень - 60%. У контрольній групі після формувального експерименту показники високого рівня були такими.

Рівень виявлення становить 60%, що знаходиться в межах нормального та низького рівнів виявлення (20% та 20% відповідно).

Після формувального експерименту показники використання вчителями старших класів методів пасивного педагогічного психологічного захисту знизилися на 30%, тоді як у контрольній групі змін не відбулося (діагр. 3.13).



Діагр. 3.13. Показники прояву реактивне утворення до і після проведеної роботи

Примітка FE - Формувальні експерименти

Аналіз результатів контрольного експерименту показав, що в експериментальній групі після формувального експерименту високий рівень успішності 50% за реактивним навчанням, методом психологічного захисту, не досягнув норми і низький рівень успішності 50%.

У контрольній групі високий рівень виявлення реактивного виробництва після експерименту з формуванням становив 90%, рівень невиявлення був у нормальному діапазоні, а низький рівень виявлення - 10%.

Проаналізувавши результати формувальних експериментів.

Були отримані наступні результати:

- Середні та високі показники за копінг-стратегіями "вирішення проблем" та "пошук соціальної підтримки" зросли в експериментальній групі, але залишилися практично незмінними в контрольній групі.

В експериментальній групі показники високого рівня психологічних копінг-механізмів наблизилися до норми, а показники низького рівня знизилися, але в контрольній групі цього не відбулося.

Отже, професійна діяльність вчителів пов'язана з високим рівнем емоційного стресу. Це пов'язано з тим, що вчителі повинні вміти контролювати свій психологічний та емоційний стан перед обличчям негативних емоцій, які постійно супроводжують їхню роботу.

Тому необхідно знайти певні стратегії, механізми та методи, щоб пом'якшити або нейтралізувати наслідки негативного досвіду спілкування з учителями. До них належать механізми психологічного захисту та стратегії подолання.

Однією з адаптаційних систем людини є психологічний захист, який визначає її суб'єктивне благополуччя в усіх стресових ситуаціях, на роботі та в повсякденній діяльності. Однак використання механізмів психологічного захисту не є корисним для людини, оскільки вони є лише способом втечі від проблем, а не їх вирішенням. Механізми психологічного захисту допомагають людині адаптуватися до навколишнього середовища та зменшити надмірний

психологічний стрес.

Теоретичні та експериментальні дослідження показали, що кожна людина використовує особисті моделі поведінки для подолання складних стресових ситуацій і виробляє певні стратегії (копінг-стратегії) за допомогою особистого досвіду та психологічних резервів (копінг-ресурсів).

На основі теоретичного та практичного матеріалу нашого дослідження ми дійшли висновку, що комфортний психічний стан досягається тоді, коли

Тому необхідно знайти шляхи оптимізації психологічного захисту вчителів загальноосвітніх шкіл та розробити стратегії подолання стресу.

На основі опрацьованої літератури було розроблено чітко структуровану навчальну програму, яку було апробовано в ході навчального експерименту. Аналіз результатів переконав нас у її ефективності та результативності. Порівняльний аналіз тестових груп у тренінговому експерименті показав, що зміни рівня психологічного опору нормативним показникам (апроксимація) призводять до активізації внутрішніх механізмів особистості, сприяючи вибору конструктивної поведінки і, таким чином, досягненню задовільної успішності.

Аналізуючи динаміку показників психологічного захисту вчителів експериментальної групи після формувального експерименту, спостерігаються позитивні зміни, як показано на графіках (діаграми 3.4 - 3.11), зі значним зниженням показників вищих рівнів механізмів психологічного захисту та підвищенням показників нижчого та нормального рівнів у досліджуваних контрольної групи спостерігалося достовірне зниження показників вищих рівнів механізмів психологічного захисту та підвищення показників нижчого та нормального рівнів.

Показники ефективності копінг-стратегії "вирішення проблем" також якісно змінилися після тренінгового експерименту. Після формувального експерименту низький рівень ефективності цієї копінг-стратегії в контрольній групі знизився на 30%, а показники середнього та високого рівнів ефективності зросли на 10% та 20% відповідно.

Показник середнього рівня ефективності копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" зріс на 20% у тестовій групі після тренінгового експерименту, а показник високого рівня ефективності збільшився на 10%, досягнувши 80% і 20% відповідно.

Аналізуючи рівень прояву копінг-стратегії "уникнення проблем", варто зазначити, що в контрольній групі після формувального експерименту показники дуже низького рівня прояву цієї копінг-стратегії в контрольній групі були дуже низькими, збільшився на 20%, а індикатори низького порогового рівня зменшилися на 20%. Індикатори середнього та високого рівня в цій стратегії реагування не змінилися.

Варто зазначити, що рівень копінг-стратегій у контрольній групі після тренінгового експерименту змінився в межах 10%.

Іншими словами, те, як вони ставляться до інших, їхній рівень самореалізації та емпатії, їхній стиль викладання в класі, їхня педагогічна спрямованість, а також вдосконалення та розвиток цих якостей за допомогою позитивних соціально-психологічних педагогічних методів сприяють значному впливу на ефективні стратегії реагування вчителів.

ВИСНОВКИ

Професія вчителя - престижна, але водночас пов'язана з великими розумовими та емоційними навантаженнями. Здатність справлятися з життєвими дилемами в процесі прийняття рішень при спілкуванні з дітьми та колегами визначає рівень професіоналізму вчителя загальноосвітньої школи. Для адаптації до стресових ситуацій вчителі використовують механізми психологічного захисту та копінг-поведінки, які включають копінг-ресурси та копінг-стратегії.

Результати аналізу досліджень вітчизняних та зарубіжних авторів (Ф.Й. Василюк, Б.Д. Карвасарський, В.М. Мельников, Л.Ю. Субботіна, Р. Лазарус, В.А. Ташликов, В.С. Ротенберг, А. Фрейд, З. Фрейд) Отримані результати дозволили зробити висновок, що психологічний захист - це узагальнюючий термін для всіх прийомів, які використовує особистість у конфлікті. Механізми захисту.

- Індивідуальні механізми подолання та інтеграції для зменшення тривоги, викликаної психологічними конфліктами.

Незважаючи на тривалу історію досліджень захисних механізмів, єдиної класифікації не існує. Усі захисні механізми діють на рівні несвідомого. Найважливішими з них є заперечення, придушення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, формування реакції, раціоналізація, сублімація, інтроекція та замішання.

Копінг - це прагнення індивіда вирішити проблему, як вроджена або набута диференційована поведінка. Теорія копінгу отримала подальший розвиток у концепції Р. Лазаруса. Основною стратегією подолання є "вирішення проблеми", "Пошук соціальної підтримки" та "уникнення проблем".

Для виконання цього завдання ми провели емпіричне дослідження особливостей та копінг-стратегій психологічних захистів вчителів які працюють з підлітками.

Стратегія подолання "вирішення проблем" у вчителів була більш вираженою на середньому рівні (74%), тоді як на низькому рівні (19,36%) - менш

вираженою (19,36%). Це свідчить про те, що більшість респондентів ефективно використовували копінг-стратегію "вирішення проблем", що позитивно впливало на їхню взаємодію з іншими.

"Пошук соціальної підтримки" - це копінг-стратегія, яка фокусується на подоланні життєвих труднощів за допомогою інших, як правило, шляхом пошуку підтримки та активної взаємодії з іншими. Більшість вчителів (70,97%) демонструють асертивну поведінку для подолання будь-якої, навіть найскладнішої ситуації, покладаючись на соціальне оточення: друзів, родичів або допомогу в подоланні труднощів. 22,59% респондентів вказують на низький рівень використання копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки". Копінг-стратегії.

За результатами кореляційного аналізу за критерієм К. Шпільмана було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між шкалою копінг-стратегії "вирішення проблем" та віком вчителя, а також між шкалою копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" та стажем роботи. Виявлено, що чим довший стаж роботи вчителя, тим вищий рівень емпатії.

Виявлено, що вчителі використовують різні типи психологічних захисних механізмів, більшість з яких проявляються в таких механізмах психологічного захисту, як заперечення, придушення, компенсація, заміщення та формування реакції. Вчителі схильні емоційно реагувати в стресових ситуаціях за допомогою механізмів психологічного захисту.

За допомогою кореляційного аналізу було виявлено зв'язок між шкалою копінг-стратегії "вирішення проблем" та інтелектуалізацією, а також між шкалою копінг-стратегії "пошук соціальної підтримки" та мобільністю. Було виявлено, що чим частіше вчителі зверталися за підтримкою до колег і друзів, тим більша ймовірність того, що вони впораються зі своїми проблемами,

Як форма психологічного захисту, чим нижчий індекс витіснення, тим нижча компенсація. Існує також зворотна залежність між стилем взаємодії з оточуючими та компенсацією. Чим ближче стиль взаємодії до демократичного та ліберального, тим менше проявляється ця форма захисту. Чим авторитарніший

стиль, тим частіше вчителі вдаються до компенсації.

Було розроблено навчальну програму для оптимізації використання ДММ та розвитку стратегій подолання стресу. У тренінговій програмі взяли участь 10 вчителів з високим рівнем розвитку механізмів подолання труднощів.

Після формувального експерименту виявлено, що високі показники ефективності психологічних копінг-механізмів знизилися на 10-20% у респондентів експериментальної групи та залишилися практично незмінними у респондентів контрольної групи Спостерігається позитивна тенденція у зміні рівнів двох копінг-стратегій "вирішення проблем" та "соціальна підтримка", причому низький рівень копінг-стратегій знизився, тоді як середній та високий рівень знизився, тоді як середній та високий рівні копінг-стратегій підвищилися. Показники дуже низького рівня копінг-стратегії "уникнення проблем" зросли на 20% в експериментальній групі. У контрольній групі ці показники залишилися майже незмінними.

Повне виконання мандату, досягнення цілей, доведення гіпотез виконано. У результатті проведеного дослідження було установлено, що використання тренінгових програм може допомогти вчителям оптимізувати свої психологічні механізми подолання труднощів та копінг-стратегії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. Особливості використання копінг-стратегій у працівників закладів освіти в умовах професійного стресу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* № 2 (31). 2013. С. 28.

2. Бабухівська Ю. Поняття «стрес» та його особливості. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Вип. 29. 2018. С. 63–64.

3. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію. *Наука і освіта*. № 3. 2010. С. 23-25.

4. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Зливков В.Л. Психологія : навч. посіб. / за наук. ред. О. В. Винославської. 2-е вид., переробл. і доповн. Київ : ІНКОС, 2009. 390 с.

5. Іллюк О. О. Структура системи психологічного захисту особового складу. Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2016. № 2. С. 58–66. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Chiz_2016_2_10.

6. Кіясь А.В. Особливості прояву копінг-стратегій вчителів у міжособистісній взаємодії з підлітками-девіантами. *Проблеми сучасної психології.* Випуск 8. 2010. С. 441.

7. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров’я. *Наука і освіта*. № 3. 2010. С. 44–48.

8. Когут О. О. Психотренінгові практики з розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів : науково-практичний посібник для психологів правоохоронних органів. Житомир : Вид. О. О. Євенок, 2019. 192 с.

9. Бех І.Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. №5. 2011. С. 72

10. Бігун Н.І. Профілактична робота в практичній психології: навч. метод. комплекс дисциплини. Кам' янец-Подільский. 2017. 96 с.

11. Бондарчук О. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримкм в кризових умовах сьогодення. *Вісник Університету менеджменту освіти*. Вип. 31. 2023. С. 5-14

12. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг- стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. №2. 2016. С. 95-104

13. Гомез М.В. Вікова психологія і педагогіка / під редакцією М.В. Гомез, М.В. Матюхіна, Т.С. Михальчик. Київ, Просвіта, 1984

14. Гончаров М.С. Переживання як реалізація (або прояв) суб'єктивності і стрес, як становлення і функціогування особистості. *Світ психології*. №4. 2008. С. 3-7

15. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/2.html

16. Лабезна Л. П. Соціально-психологічні копінг-стратегії поведінки молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. № 3 (38), Т. 3. 2015. С. 364–371.

17. Малазонія С. В. Психологічні засоби формування у майбутнього педагога здатності до довільної саморегуляції поведінки : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 – загальна психологія та історія психології. Київ, 2004. 20 с.

18. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів : атореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07 – педагогіка та вікова психологія / Національний педагогічний університет ім. М. Драгоманова. Київ, 2005. 23 с. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/5984/1/Markovets.pdf

19. Галян О.І, Галян І.М. Експериментальна психологія. Альмаматір.2012. 402 с.

20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга- Прес, 2013. 128 с.

21. Поденко А. В. Організаторські здібності як ресурс копінг-поведінки майбутніх вчителів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. Психологія. Випуск 55. 2017. С. 203–210.

22. Словник-довідник психіатричних термінів : навчальний посібник / Кожина Г. М., Самардакова Г. О., Коростій В. І., Сінайко В. М., Гайчук Л. М., Костоусов А. А., Кришталь О. О. Харків : ХНМУ. 2018. 161 с.

23. Склень О. І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Харків, 2008. 220 с.

24. Тітаренко Д. С. Захисні механізми психіки людини. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 6. 2009.

25. Ткачук Т.А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 286 с.

26. Тараріна Олена, Важливо бути собою.10 гаджитів для щастя., Lsters, 2022, 360с

27. Наварро Джо. Словник мови тіла. Харків, Vivat, 2021, 187с

28. Лемешко Т.П. Право на кризу. Київ, ТОВ 7БЦ, 62 с.

29. Cobb S. Social support as a moderator of life stress. Psychosomatic Medicine. V. 38. 1976. P. 300–314.

30. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *J.of Personality and Social Psychlogy*. Vol. 46.1984.

31. Freud S. The neuro-psychoses of defence. Redditch : Read Books Ltd., 2014. 30 p.

32. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment : current theory and research / edited by I. Altaian and J. F. Wohlwill. New York : Plenum, 1977.

33. Calero H. The power of nonverbal komunikation/ Los Angeles? Silver Lake Publischers? 2005

34. Lazarus R. S., De Longis A., Folkman S., Gruen R. Stress and adaptational outcomes-the problem of confounded measures. *American Psychologist*. New York, 1984. P. 770–779.

35. Lazarus R. S. Fifty years of research and theory of R. S. Lazarus : An analyses of historical and perennial issues. New York, 1998. 218 p.

36. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York, 1984.

37. Lazarus R. S. Patterns of Adjustment. New York : McGraw-Hill, 1976.

38. Murphy L. Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and Adaptation. New York, 1974.

39. Neru A. M., Roman G. F. Life stress, current problem solving, and depressive symptons: an integrative model. *Consult and Clinical Psychology*. 1985. V. 53. P. 693–697.

40. Plutchik R. A structural theory of ego defenses and emotions. *Emotions in personality and psychopatology*. New York : Plenum Press, 1979. P. 229– 257.

41. Sek H. Life stress un various domains and perceived effectiveness of social support. *Polish Psyhol*. Bull. 1991. V. 23 (3). P. 151–161.

42. Taylor R. D., Casten R., Frickinger S. M. Influence of kinship social support on the parrenting experience and psychosocial adjustment of African- American adolescents. *Dev. Psychol*. N 2. 1993. P. 382–388.

Додаток А.

Таблиця А.1.

Результати методики Показники копінг-стратегій та дані анкетування

Кількість піддослідних.	Вирішення проблем Усвідомлення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем Коефіцієнт виявлення	вік	Стаж роботи (років)	Вступ до мовознавства -1 Природничі науки та математика -2	Чи відчуваєте ви втому наприкінці дня: 1: Ні, 2: Відчуваю більше Дещо ні, 3 - частково, 4 - більшою мірою так, 5 - так.	Чи будемо ми задоволені? З роботи: 1 - ні, 2 - більше, Дещо ні, 3 - частково, 4 - більшою мірою так, 5 - так.	Ставлення до інших - авторитарне - 1, демократичне - 2, ліберальне - 3	Ступінь емпатії: низький-1 середній-2 високий-3
1	32	33	19	50	32	1	4	5	2	2
2	22	23	19	42	13	1	3	4	3	2
3	21	23	14	36	11	2	4	3	1	3
4	27	23	16	49	27	1	3	4	2	3
5	23	24	16	5	33	1	3	5	2	3
6.	25	24	18	50	30	2	1	5	2	3
7.	24	23	15	47	23	1	4	4	2	3
8.	17	14	13	36	15	1	4	5	2	3
9.	22	18	15	43	20	2	3	4	3	2
10	20	17	12	21	0,5	1	3	4	2	2
11.	19	21	15	32	5	1	3	5	2	2
12.	26	25	28	32	6	1	5	3	3	2
13.	27	22	20	34	6	2	4	5	2	3
14.	20	21	17	21	0,6	1	2	5	2	3
15.	28	28	14	44	20	2	3	2	2	3
16.	29	23	18	38	16	2	5	1	2	3
17.	30	22	15	42	8	1	3	5	2	3
18.	23	17	15	49	27	2	3	4	2	3
19.	22	17	19	36	10	1	3	4	2	3
20.	24	22	15	25	3	1	3	4	2	2
21.	21	23	16	35	13	1	4	3	2	2
22.	22	16	20	26	5	1	3	2	3	2
23.	24	26	18	49	10	1	3	4	2	3
24.	30	21	12	28	5	1	3	4	2	3
25.	23	23	15	26	4,5	2	4	4	2	3
26.	22	13	20	40	10	2	5	4	2	2
27.	30	14	12	43	4	1	4	4	2	2
28.	23	20	16	27	6	1	3	4	2	3
29.	27	19	17	28	7	2	5	5	2	3
30.	24	23	16	29	3	1	3	3	3	2
31.	26	21	19	42	19	1	3	4	2	3

Додаток Б.

Таблиця Б.1.

Кількість підослідних.	Заперечення		Переміщення (вектор)		Регресивні реакції		Компенсаторні реакції		Проекційні реакції		Реакції заміщення		інтелектуалізація		Сверхшвидка реакція	
	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%	бали	%
1	7	84	7	92	7	85	6	95	12	96	4	65	9	92	9	99
2.	5	61	6	87	10	97	4	78	7	36	3	48	5	42	6	97
3.	7	84	3	42	8	88	7	97	7	36	7	93	3	17	6	97
4.	10	98	3	42	5	70	4	78	7	36	5	77	4	28	2	29
5.	7	84	2	25	4	53	7	97	6	27	5	77	5	42	1	19
6.	9	97	3	42	4	53	5	88	9	64	2	37	9	92	7	98
7.	5	61	3	42	3	35	3	63	8	46	4	65	3	17	6	97
8.	7	84	3	42	4	53	5	88	6	27	2	37	2	6	4	76
9.	5	61	1	8	7	85	3	63	7	36	3	48	5	42	4	76
10.	5	61	2	25	8	88	4	78	11	90	4	65	1	3	5	91
11.	6	79	2	25	5	70	3	63	6	27	1	23	2	6	3	61
12.	6	79	7	92	6	80	3	63	8	46	4	65	10	97	4	76
13.	13	99	7	92	6	80	6	95	9	64	6	86	9	92	5	91
14.	5	61	2	25	7	85	3	63	9	64	1	23	1	3	5	91
15.	2	27	4	63	6	80	5	88	9	64	5	77	4	28	2	29
16.	7	84	7	92	9	96	4	78	10	72	4	65	4	28	4	76
17.	8	90	2	25	8	88	4	78	8	46	4	65	5	42	3	61
18.	9	97	2	25	7	85	5	88	9	64	2	37	4	28	5	91
19	7	84	1	8	2	19	4	78	2	6	4	65	4	28	1	19
20.	10	98	3	42	9	96	5	88	8	46	4	65	1	3	1	19
21.	7	84	6	87	9	96	8	99	10	72	6	86	3	17	5	91
22.	9	97	5	76	5	70	5	88	8	46	4	65	8	87	0	7
23.	8	90	5	76	10	97	7	97	9	64	5	77	7	76	6	97
24.	5	61	2	25	3	35	5	88	9	64	2	37	6	59	4	76
25.	10	98	4	63	3	35	5	88	10	72	1	23	8	87	6	97
26.	8	90	4	63	3	35	1	20	2	6	7	93	4	28	4	76
27.	4	50	0	2	4	53	3	63	11	90	6	86	8	87	7	98
28.	6	79	4	63	5	70	4	78	10	72	1	23	6	59	6	97
29.	5	61	1	8	3	35	2	37	9	64	3	48	9	92	3	61
30.	8	90	3	42	3	35	1	20	10	72	1	23	5	42	7	98
31.	5	61	1	8	6	80	2	37	5	20	3	48	4	28	6	97

Результати методології Індекс способу життя

Додаток С

Модуль 1.

Огляд курсу "Рефлексивна робота".

Тема: "Вступні методи на практиці".

Мета: Дослідити внутрішнє ставлення вчителів які працюють з підлітками до механізмів психологічного подолання труднощів та розробити стратегії успішного подолання труднощів.

Розклад курсів

I. Вступ.

1 Практика привітання та вступного інтерв'ю з учасниками (10 хв). Мета: створення доброзичливої атмосфери.

ОПИС: Тренер завершує речення "Мене звуть .....". Закінчіть речення "Я роблю найкраще…". Якби я цього не робив, то…..

Встановлення правил роботи в групі (5-10 хвилин) Встановлення правил роботи в групі.

Під час тренінгу має бути створена дружня атмосфера. Існує низка правил, яких необхідно дотримуватися, щоб забезпечити плідну роботу в групі:

-Не критикуй, коментарі можуть бути зроблені лише за згодою учасника,

- Говоріть як "я" - "ти" (не "ми"),
- Не використовуйте третіх осіб для спілкування,

-Розголошення інформації. Розголошення інформації за межами навчальної програми заборонено.

II. найважливіші розділи

Теоретичний блок.

1 Представте тему та мету зустрічі (2-3 хвилини)

Вчителі є експертами у своїй галузі і потребують успіху, а успішні вчителі використовують успішні стратегії подолання труднощів. Про це свідчить відповідний аналіз.

Емпірична частина цієї статті покаже, що існує кілька зв'язків між захисними механізмами та стратегіями подолання. У ній пропонується

використати ідеї гештальт-терапії Фріда Перлза для розгляду захисних механізмів людини.

Оуен і Маріанна Полстер "У вигрібній ямі та поза нею" та "Інтегративна гештальт-психотерапія". Захисні механізми - це реакція на загрозу та стрес. Тому кожен блок буде присвячений одному з цих механізмів психологічного захисту. Для всіх учасників тренінгу психотерапія працює з однією розвиваючою метою: навчитися успішним навичкам подолання, які замінять негативні навички подолання, які вчителі набувають у стресових ситуаціях. Використання захисних механізмів може мати негативні наслідки, такі як вигорання, оскільки вчителі втрачають енергію та ресурси в стресових ситуаціях. Вигорання визначається як втрата мотивації до роботи, небажання бачити колег або спілкуватися з учнями.

Рівень тривожності може зростати, а вчителі стають перенапруженими, не можуть вчасно розслабитися і занурюються в певні негативні ситуації.

Цей модуль присвячений захисним механізмам, тобто звичкам, які позбавляють нас енергії та сили. За допомогою тренінгу ми хочемо підвищити обізнаність і перетворити негативні захисні механізми на успішні стратегії подолання труднощів. Усвідомлюючи цей матеріал та інформацію, люди повертають собі енергію.

1 Міні-лекція з елементами діалогу (5-7 хвилин)

Самопроекція є дуже поширеною формою взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. У перші кілька місяців дитина беззастережно приймає все, що їй дають із зовнішнього світу. Поки у неї немає зубів і вона не може пережовувати їжу, вона впевнено ковтає все, що їй дають із зовнішнього світу. Так само вони "ковтають" і свої враження про світ.

Але з часом діти повинні приймати речі такими, якими вони є, і відкидати їх, якщо можуть. Потреба довіряти оточенню надзвичайно висока. Якщо середовище справді заслуговує на довіру, інформація, що надходить, буде "поживною і легкою для засвоєння". Але з дорослішанням ситуація змінюється, дорослі (батьки, вчителі, тощо) надають різні запевнення, що "так треба", але лише невеликий відсоток цих запевнень відповідає справжнім намірам дитини.

Зрештою, довіра до дорослих підривається зовнішнім авторитетом, чиї судження руйнують її власну ідентичність. Як тільки дитина намагається відхилитися від цих норм, правила "завойовника" увічнюють у ній почуття невдачі. Такі правила завжди суперечать реальним потребам людини і не визнають право брати на себе відповідальність і робити вибір.

Люди, які "проковтнули" всі цінності своїх батьків, школи та оточення, очікують, що життя залишиться незмінним. Коли світ навколо неї починає змінюватися, вона, швидше за все, починає тривожитися і захищатися. Вона витрачає енергію на підтримку своїх імпліцитних цінностей. Водночас вона намагається всіляко пов'язати свою поведінку з уявленнями про добро і зло, які вона успадкувала від інших.

2. Наступні блоки

Вправа 1: "Визнання особистих потреб" (10-1хвилин) М е т а : Визнати особисті потреби.

Інструкція. Будьласка, не соромтеся писати відповіді на наступні запитання на аркуші паперу.

Я мрію про…..

Сьогодні я буду радий зробити….

Слід враховувати, що більшість людей не знають, чого вони хочуть.

РЕФЛЕКСІЯ: Чи важко вам було відповідати на запитання? Чи спрацьовує захисний механізм опору, коли здається, що щось всередині вас заважає записати свої бажання?

Самооцінка.Ця вправа може виявити дисбаланс в одній зі структур особистості. Людина може мати дисбаланс потреб через те, що їй забороняли висловлювати власні потреби. Вона здатна розуміти потреби інших, але не усвідомлює власних потреб. Щоб вирішити цю проблему, необхідно щодня записувати на аркуші паперу "чого вона хоче".

У інтровертів неперетравлена інформація відкладається в нервовій системі як постійне нагадування про їхню неадекватність. Здорові люди - ні.

Невротичні люди перебувають у контакті з собою і реальністю, тоді як невротичні - з ілюзіями. Як наслідок, цілісність особистості порушується, і

пацієнт реагує на стрес, не думаючи.

Вправа 2: "Відчуй себе" (10-15 хвилин)

Мета: знайти больові точки в тілі, помітити емоції, відрефлексувати їх символічно і трансформувати в прийнятні образи.

Інструкція: закрийте очі і уявіть своє тіло, знайдіть больові точки, візуалізуйте їх і переведіть в образи, прийнятні і комфортні для людини.

Ця вправа показує, як використовуються символічні коди підсвідомості.

Зовнішнє сприйняття світу змінюється внутрішньою динамікою.

Вправа 3: "Закінчення речення" (15 хвилин)

Мета: побудувати внутрішні зв'язки та зрозуміти особистості.

Зміст: твердження продовжується: тепер я відчуваю себе невпевнено. .....

Розриви контакту свідчать про те, що людина недостатньо захищений при взаємодії з оточуючими, а також про внутрішні конфлікти і нездатність розібратися в собі.

Практика 4: Тиша (15-20 хвилин)

Мета: "Для кого і для чого я живу? Що сьогодні я зробив для себе корисного Це про спостереження за своїм внутрішнім "я" і про те, щоб бути якомога

спокійнішим.

У цьому стані ви відкриваєте свої справжні потреби, бажання та мрії. З глибини душі ви розвиваєте глибше розуміння власного буття. Для кого і для чого я живу?

Вправа 5: "Зони усвідомлення" (20 хвилин) Мета: навчитися відчувати свої межі.

Примітка: Зосередьтеся на зовнішніх, а не на внутрішніх відчуттях.

Навчіться прислухатися до своїх почуттів.

Внутрішня сфера - це сфера самопізнання. Вона складається з безпосереднього досвіду п'яти почуттів, тобто відчуттів тіла. Зовнішня сфера - це сприйняття світу через п'ять органів чуття. Що я зараз бачу, що я зараз чую, що я зараз відчуваю на дотик? Для людей з пошкодженими захисними механізмами зона самосприйняття не має чітких меж. Вони не можуть чітко визначити, де я є, а

де мене немає, де я є, а де мене немає.

Вправа 6: "Межі особистості" (10-15 хвилин) Мета: визначити рівень впевненості в собі.

Короткий зміст: Проведення кордонів між "я" та "его".

Особистісні кордони є проникними, і люди можуть легко виявити інформацію ззовні. Якщо кордони товсті, до людини важко наблизитися.

Надайте їм інформацію про те, як з вами зв'язатися. Проаналізуйте засоби самозахисту та запропонуйте, що можна зробити, щоб зробити кордон безпечнішим.

Вправа 7: "Про це я подумаю зранку" (10 хвилин) Мета: навчитися приймати свідомі рішення.

Інтроверти реагують на стрес імпульсивно. Для того, щоб приймати виважені рішення, необхідно відкласти прийняття рішення і дати час для адекватного самоаналізу.

Вправа 8: Тематична дискусія (10 хвилин)

Мета: навчитися виражати себе і слухати свій внутрішній голос. Інструкція Догодити іншим чи догодити собі? Практика 9: Вправа 10: "Останнє речення" (10-15 хвилин)

Мета: Дізнатися про межі контролю над іншими.

Виклик: "Я контролюю інших. Я контролюю своїх друзів. ....." . Я контролюю свою сім'ю. ....." .

За контролем стоїть брак довіри до іншої людини. Надмірний контроль призводить до форми захисту, яка називається інтроверсією.

Вправа 11: Рівні зрілості (15-20 хвилин)

Мета: навчитися знаходити підтримку для себе.

Коментар: "Точка опори знаходиться всередині чи зовні тіла?

Зрілість - це здатність брати на себе відповідальність за власні проблеми і знаходити підтримку в собі, коли все відбувається завдяки власним зусиллям.

Людина досягає зрілості, коли вона подолала страх і відчай.

Подолання етапів незрілості

1 Сценарні стереотипи. Опишіть стереотипи у вашій поведінці.

2 Сцена. Штучна сцена. Опишіть прояви лицемірства в собі.

3 Сценарій. Стадія глухого кута. В чому я. Зовнішність. Відчай і Біль, Дезорієнтація, відволікання.

4 Етап внутрішньої розгубленості. Коли людина розуміє, що обманює сама себе.

5 Стадія. Цей етап дозволяє наблизитися до свого прихованого справжнього "я".

III Висновок.

1 Релаксаційна вправа "Храм тиші" (8 хвилин).Мета: Навчити навичкам саморегуляції для зняття м'язової напруги та досягнення більш спокійного емоційного стану.

Як це зробити Сядьте в зручне положення, закрийте очі, розслабте м'язи, слухайте вказівки тренера і виконуйте завдання за інструкцією.

Розслабте руки. Розслабте руки. Розслабте спину, закрийте очі і вдихніть м'яко і глибоко... Видихніть спокійно і довго... Вдихайте легко, вільно і без зусиль... Ноги на підлозі Руки на стільці Відчуйте підтримку стільця... Підтримка Уявіть, що ви гуляєте околицями багатолюдного міста.

Крок за кроком... Зверніть увагу на людей, що проходять повз. Схвильовані обличчя, спокійні обличчя, закохані обличчя, байдужі обличчя, щасливі обличчя. ..... Суєта, рух транспорту, блискучі вітрини магазинів, барвиста реклама. ..... Зупинись і прислухайся до своїх емоцій. Ви звертаєте за ріг у тихий провулок і бачите великий будинок незвичайної архітектури. Ви підходите до будинку і стукаєте в різьблені двері з написом "Храм тиші". Ви розумієте, що це місце, де не чути жодного звуку і не марнується жодного слова. Ви відчиняєте холодні двері і входите, і вас одразу огортає тиша. У цій тиші ти відчуваєш, як звільняєшся від напруги... Ти звільняєшся від тягаря своїх почуттів і вся твоя свідомість наповнюється *спокоєм. ..... (Пауза 1-1,5 хвилини)* Коли вам захочеться вийти з дому, відчиніть дерев'яні двері і вийдіть на вулицю. Що ви відчуваєте, перебуваючи на вулиці? Запам'ятайте дорогу до Храму Тиші, щоб час від часу повертатися сюди. Зробіть глибокий вдих, розплющте очі і поверніться до реальності.

Підсумок результатів.

Мета: Надати учасникам можливість висловити свої думки та прокоментувати курс.

Примітка: Оскільки курс наближається до завершення, ми хотіли б нагадати вам його зміст і поділитися своїми думками про нього, заповнивши незавершений текст:

- Враження від курсу
- Я навчився (всього)...
- Мій душевний стан.

Дякую вам за активну участь у занятті. Наостанок, я хотів би процитувати Сідні Сміта, який сказав. "Ви ніколи не знаєте, що станеться завтра". Тому я хотів би нагадати вам усім: Ви ніколи не знаєте, що станеться завтра. Але ви можити чудово прожити своє сьогодні!

Додаток Д.

Таблиця Д.1.

Результати контрольованого експерименту, в якому метод індикаторів копінг- стратегій був застосований до контрольної групи

Кабінет №.	порядок межа виявлення	Пошук соціальної підтримки межа виявлення	Уникнення проблем межа виявлення
1.	22	23	16
2.	22	16	20
3.	24	26	18
4.	30	21	12
5.	23	23	15
6.	22	15	20
7.	30	14	12
8.	23	20	16
9.	27	19	17
10.	24	23	15

Додаток Ж

Таблиця Ж.1.

Результати контрольованих експериментів з використанням методу індексу способу життя в контрольній групі.

Кількість піддослідних.	Протестую.		Перемщения (вектор)		Ретресія (статистика)		обслуговування		проектор		сумісність		інтелектуалізація		продукт реакції	
	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%	жива версія	%
1.	7	84	6	87	9	96	8	99	10	72	6	86	3	17	5	91
2.	9	97	5	76	5	70	5	88	8	46	2	37	8	87	0	7
3.	8	90	5	76	10	97	7	97	9	64	5	77	7	76	6	97
4.	4	50	2	25	3	35	5	88	9	64	2	37	6	59	4	76
5.	10	98	4	63	3	35	5	88	10	72	1	23	8	87	6	97
6.	8	90	4	63	3	35	1	20	2	6	7	93	4	28	4	76
7.	4	50	0	2	3	35	3	63	11	90	6	86	8	87	7	98
8.	6	79	4	63	5	70	4	78	10	72	1	23	5	42	6	97
9.	2	27	1	8	3	35	2	37	8	46	3	48	9	92	3	61
10.	8	90	3	42	3	35	1	20	10	72	1	23	5	42	7	98