

3. Полторацкая А. Татуировка как вид саморекламы. *Социальные коммуникации*. 2015. № 3-4 (19-20) С. 156 - 164.

4. Бекетова Е. С. Татуировка как способ самовыражения. *Общество и цивилизация*. 2015. Т. 2. С. 85-88.

5. Бекетова Е. С. Методология глубинного познания психического посредством татуировок. *Проблемы современного педагогического образования*. 2015. №. 46-1. С. 8-16.

6. Бекетова Е. С. Татуировка как способ самовыражения. *Общество и цивилизация*. 2015. Т. 2. С. 85-88.

7. Скрипникова Я. С., Іванько О. Г., Кизима Н. В. Нанесення татуювання підлітками як можлива медична та педагогічна проблема. *Міжнародний журнал педіатрії, акушерства та гінекології*. 2017.Т.11. №3.С.59 – 60.

8. Мирончук Е. І. Вивчення психологічних причин татуювання. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції (м. Житомир, 15 грудня 2017 року)*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С.62 – 66.

Науковий керівник: Ламаш Ірина Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.

Коркач Олена Сергіївна,

слухач магістратури факультету №6

Харківського національного університету внутрішніх справ

СПЕЦИФІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПЕДАГОГІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В умовах сучасного світу держава ставить серйозні завдання модернізації шкільної освіти. Нова якість освіти забезпечується процесами оновлення. Основним ресурсом процесу модернізації стає – педагог. У зв'язку з цим педагог має бути адаптований до змін в професійній діяльності,

він повинен бути готовим до постійної самоосвіти та практичної діяльності, мати хороше психічне та фізичне здоров'я. Дуже часто такі вимоги і часті зміни впливають на розвиток особистості педагога в його професійній діяльності.

Найважливішими характеристиками праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність. Учитель, що перебуває в постійному стресовому стані не може виконувати повноцінно свої обов'язки. Педагоги є представниками стресонебезпечної професії, тому вони потребують захисту. 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[1].

Проблема копінгу активно досліджується в сучасній психології. Серед зарубіжних авторів вивчення цієї проблеми займаються А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін. У російській психології 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. Никольська, С. К. Нартова-Бочавер тощо.

В українській психологічній науці дослідження копінг-поведінки стало відбуватися нещодавно. Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як О. І. Склень, З. А. Сивогракова, в яких підкреслюється роль формування копінг- поведінки в різних сферах професійної діяльності. Аналіз українських досліджень дав можливість виділити роботи в межах загальної та педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л. Н. Марковець, І. В. Сергєєва, О. С. Третяк) та її формування в майбутніх учителів (С. В. Малазонія, Н. І. Сидоренко) [2, 3].

Дослідження копінг –поведінки сприятиме розвитку регуляції поведінки, що призводить до активації внутрішніх механізмів особистості та сприяє вибору конструктивних способів поведінки та як наслідок сприяє успішній діяльності.

Тому мета дослідження– вивчити специфіку копінг - поведінки у педагогів з різним рівнем емоційного вигорання.

Для вирішення поставленої мети нами була використана методика діагностики когнітивно – поведінкових стратегій подолання (Сізова І. Г., Філіпченкова С. І.) та Опитувальник «Емоційне вигорання» (В. Бойко). У дослідженні приймали участь педагоги Новоукраїнського району, Кіровоградської області, школи № 1, 4, 6, 7 та 8.

Порівняльний аналіз дослідження когнітивно-поведінкових стратегій подолання у педагогів з різним рівнем емоційного вигорання показав, що педагогам з низьким рівнем емоційного вигорання характерно властива така складова когнітивно – поведінкових стратегій подолання, як «Когнітивна репетиція» ($8,61 \pm 0,81$, $7,78 \pm 0,98$, $5,78 \pm 0,96$, при $p \leq 0,05$), ніж педагогам з високим рівнем емоційного вигорання. Тобто у важких життєвих ситуаціях чоловіки у дорослому віці прийнявши рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації, починають формувати її як проблему, визначають кінцеву і проміжні цілі, намічають план рішення, визначають способи досягнення мети. Потім програють в думці свої дії і їх можливі наслідки. Після цього чоловіки можуть спробувати практично вирішити важку ситуацію по наміченому плану.

Також за результатами дослідження у педагогів з низьким рівнем емоційного вигорання домінує така складова як «Корекція очікувань та надій» ($9,78 \pm 0,66$, $9,17 \pm 0,87$, $6,83 \pm 0,94$, при $p \leq 0,05$), ніж педагогам з низьким рівнем емоційного вигорання. Це свідчить, що педагоги для вирішення складних життєвих ситуацій жінки ставлять перед собою менш складні завдання і докладають зусилля для їх досягнення. Іноді вони можуть не

використовувати практичні дії, а замінюють їх вербальними формами реагування.

Також отримані результати порівняльного аналізу свідчать, що педагогам з високим рівнем емоційного вигорання достовірно властива така складова як «Антиципаційне подолання» ($5,78 \pm 0,96$, $4,61 \pm 0,74$, $7,39 \pm 0,93$, при $p \leq 0,05$), ніж педагогам з середнім рівнем емоційного вигорання. Дана стратегія дозволяє педагогам психологічно підготуватися до можливих нелегких випробувань і заздалегідь намітити способи запобігання труднощів. Їм властиво думати про ті негативні зміни у житті, які можуть статися з ним, і представляти свою поведінку у цих ситуаціях.

В ході порівняльного аналізу було виявлено, що педагоги з середнім та високим рівнем емоційного вигорання притаманно така складова когнітивно-поведінкових стратегій подолання «Позитивне тлумачення» ($5,61 \pm 0,70$, $8,08 \pm 0,96$, $8,17 \pm 0,87$, при $p \leq 0,05$), ніж педагогам з низьким рівнем емоційного вигорання, що свідчить проте що, дана стратегія часто використовується педагогами, які в разі невдачі говорять про те, що для них це новий шанс домогтися успіху, і життя тим і цікаве, що постійно випробовує їх на міцність, пропонуючи все нові і нові випробування.

Відносно педагогів з низьким та середнім рівнем емоційного вигорання, то отримані результати свідчать про достовірно притаманну складову «Втеча з важкої ситуації» ($6,67 \pm 0,62$, $7,06 \pm 0,75$, $4,39 \pm 0,92$, при $p \leq 0,05$), ніж педагогам з високим рівнем емоційного вигорання, що свідчить проте що, саме уникання всіх сумнівних ситуацій стає у них особливістю. Педагоги з низьким та середнім рівнем емоційного вигорання намагаються уникати ситуації, подібної до тієї, в якій вони виявилися не на висоті. Звичайно, в певних випадках така стратегія може бути виправданою і конструктивною, але в будь-якому випадку вона залишається пасивною, без прагнення людини що-небудь зробити для свого благополуччя.

Відносно інших складових когнітивно – поведінкових стратегій подолання між досліджуваними групами достовірних відмінностей не реєструється.

Таким чином, отримані результати дослідження дозволяють зробити висновки, що педагоги з низьким рівнем емоційного вигорання використовують такі складові когнітивно – поведінкових стратегій, як «Когнітивна репетиція», «Втеча з важкої ситуації» та «Корекція очікувань та надій», педагогам з середнім рівнем притаманно використовувати складову «Позитивне тлумачення» та «Втеча з важкої ситуації», а у педагогів з високим рівнем емоційного вигорання домінують складові «Позитивне тлумачення» та «Антиципаційне подолання».

Отже, проведене дослідження сприятиме більшому функціонуванню ефективних копінг-стратегій педагогів та подальшому вивченні і створенні програми, що спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я педагогів. Основною ціллю якої буде формування ефективної копінг-поведінки та розвиток особистісно- професійних характеристик педагогів.

Список бібліографічних посилань

1. Янковська Н. М. Емоційне вигоряння вчителя. *Народна освіта*. 2009. № 2. С.127-137.
2. Кіась А. В. Ефективність копінг-стратегій вчителя як прояву його особистісного потенціалу. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т.14, Вип. 17. С. 336-344.
3. Водопьянова Н. Е. Психодіагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.: ил. (Серия «Практикум»).

Науковий керівник: Гресь Наталія Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету №6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.