

7. Платонов, Г.В. Картина мира, мировоззрение и идеология. - М.: Мысль, 1972. - С. 23-24.
8. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. - М.: Смысл, 2007. - 511 с.
9. Залесский, Г.Е. Психология мировоззрения и убеждений личности. - М., 1994. - 142 с.
10. Анцыферова, Л.И. Психологическая опосредованность социальных воздействий на личность, ее развитие и формирование // Психологические исследования социального развития личности / Отв. ред. И.А.Джидарьян. - М.: ИП АН СССР, 1991.
11. Rokeach, M. (Ed.), 1979. Understanding Human Values: Individual and Societal. TheFreePress, NewYork.

УДК: 159.938.363.6

ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Т.В.Артемьева

Аннотация

В статье обоснована необходимость изучения стрессоустойчивости, способности педагогов совладать с трудностями, возникающими в профессиональной деятельности. Представлены результаты исследования, предпринятого для выявления способов совладающего поведения педагогов. Результаты эмпирического исследования позволяют утверждать о том, что учителя с большим педагогическим стажем отличаются от своих молодых коллег стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности. Опытные педагоги, применяя такие стратегии поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, активно используют юмор в напряженных ситуациях профессиональной деятельности. Молодым педагогам в большей степени свойственна такая стратегия поведения как бегство – избегание: они прилагают усилия, направленные на избегание проблемы; стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности.

Ключевые слова: копинг-стратегии, профессиональная деятельность; стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Abstract

The article proves the need for studying stress resistance and ability of teachers to master the difficulties arising in professional activity. The results of the research undertaken for identifying the ways of coping behavior of teachers are presented. The results of empirical research allow claiming that teachers with a great pedagogical experience differ from their young colleagues in the way they behave in conflict situations, the ways of overcoming the difficulties arising in professional activity. Skilled teachers, applying such strategies of behavior as positive revaluation and self-checking, widely use humour in different tense situations of professional activity. A strategy of behavior as escape – avoiding is more typical of young teachers: they make efforts directed to avoiding the problem; they take a stressful situation as threat to their incompetence.

Keywords: coping-strategies; professional activity; strategies of overcoming stressful situations.

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на учителя ложится большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но и за его психическое здоровье, способность к адаптации. Общество ожидает от учителя умения корректировать различные социальные проблемы (алкоголизм, наркомания, асоциальное поведение детей и подростков), умения обучать учащихся знаниям и умениям, обеспечивать деятельность по эстетическому воспитанию, удовлетворять потребности учащихся с широким кругом способностей и содействовать моральному и этическому развитию учащихся.

В настоящее время проблема изучения стрессовладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе. При этом сфера изучения профессионального стресса наиболее востребована практикой, поскольку непосредственно связана с сохранностью трудоспособности и психического здоровья квалифицированной части населения.

По мнению ряда ученых, профессиональная деятельность педагога – это один из наи-

более напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены стрессу [2, 4].

К основным факторам, которые приводят к стрессу, можно отнести ежедневные эмоциональные перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевую неопределённость, социальную оценку, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами.

Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью учителя, ведут к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, ведут к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с сохранением способности к социальной адаптации; сохранением значимых межличностных взаимоотношений; обеспечением успешной самореализации, достижением жизненных целей; сохранением трудоспособности; сохранением физического и психического здоровья [5].

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг — стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов.

Существует множество способов преодоления и компенсации последствий стресса, увеличения психологических ресурсов человека в его профессиональной деятельности. Нас интересовало, прежде всего, отличаются ли учителя, имеющие большой стаж педагогической деятельности от своих молодых коллег способами преодоления кризисных ситуаций, какие стратегии разрешения конфликтных ситуаций используют в профессиональной деятельности, что позволяет им изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив её с новой и менее угрожающей точки зрения.

Для изучения стратегий преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях было пред-

принято исследование, в котором приняли участие 40 педагогов общеобразовательной школы в возрасте от 22 до 58 лет. Были использованы следующие методики: методика «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса и С.Фолкмана, адаптированная Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой; «Опросник ситуативной юмористической реакции» Р.Мартина и Х.Лефкорта (Situational Humor Response Questionnaire); «Шкала совладания (копинга) юмором», Р.Мартина и Х.Лефкорта (The coping humor scale (CHS), адаптированные Т.В.Артемяевой [1, 6].

С помощью методики Р.Лазаруса и С.Фолкмана были выявлены копинг-стратегии, способы преодоления стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности педагогами с небольшим стажем работы в образовании (от 2 до 13 лет) и со стажем работы от 14 до 36 лет (см. таблицу 1). Совладание с трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их [3].

Результаты исследования позволяют утверждать, что педагогами, вне зависимости от стажа работы, чаще используется такая стратегия поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, что свидетельствует о том, что в напряженных ситуациях профессиональной деятельности они прилагают усилия для изменения возникшей ситуации, планируют решение проблемы.

Статическое сравнение показателей по шкалам методики Р.Лазаруса и С.Фолкмана позволяет утверждать, что молодые педагоги (стаж 2-13 лет) в напряженных и стрессовых ситуациях профессиональной деятельности чаще, чем опытные педагоги (стаж педагогической деятельности от 14 до 36 лет) используют такую стратегию поведения, как «бегство – избегание», т.е. демонстрируют пассивную форму поведения, для которой свойственен уход от напряженной ситуации и от разрешения возникших проблем.

Таблица 1.

Сравнение средних показателей по шкалам опросника «Копинг-стратегий» учителей с разным стажем работы по t – критерию Стьюдента

Шкалы	Учителя со стажем от 2 до 13 лет	Учителя со стажем от 14 до 36 лет	T-критерий Стьюдента
Конфронтативный копинг	9	10,5	-1,856
Дистанцирование	10,8	11,2	-0,409
Самоконтроль	13,3	13	0,379
Поиск социальной поддержки	9,8	10,1	-0,438
Принятие ответственности	8	9	-1,119
Бегство-избегание	14	10	4,006
Планирование решения проблемы	11,6	12	-0,493
Положительная переоценка	13,3	13,6	-0,378

Эффективной стратегией совладания и защитного механизма в работах зарубежных психологов рассматривается юмор (R.Martin, H.Lefcourt). Поскольку юмор по существу включает несоответствия и множественные интерпретации, он позволяет людям изменить взгляд на стрессовую ситуацию, переоценив ее с новой и менее угрожающей точки зрения [7].

В исследовании нас интересовало, используют ли педагоги в своей профессиональной деятельности юмористическую переоценку, благодаря которой ситуация становится менее напряженной и более управляемой, снимается физическое напряжение, улучшаются взаимоотношения с коллегами и учениками.

Для установления взаимосвязи юмора и преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях нами был использован корреляционный анализ (по Пирсону).

В выборке учителей с педагогическим стажем от 2 до 13 лет не выявлено связи между показателями опросника ситуативной юмористической реакции, шкалой совладания (копинга) юмором и стратегиями преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях. Юмор не рассматривается молодыми педагогами в качестве эффективной стратегии выхода из напряженной, стрессовой ситуации.

Положительная связь была обнаружена между шкалами опросника «копинг-стратегии»:

конфронтативный копинг и положительная переоценка (0.520, при $p=0,05$), это говорит о том, что чем выше агрессивные усилия по изменению ситуации, тем выше усилия по созданию положительного значения фокусируемого на собственной личности; дистанцирование и принятие ответственности (0.571, при $p=0,01$), можно предположить что, чем выше когнитивные усилия на отделение от ситуации и уменьшение ее значимости, тем выше признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения; принятие решения проблемы и поиск социальной ответственности (0.432, при $p=0,05$), свидетельствует о том, что прилагая произвольные, проблемно-сфокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблемы педагоги испытывают большую потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержке со стороны коллег.

В выборке учителей со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет была обнаружена положительная связь между опросником ситуативной юмористической реакции и шкалой совладания (копинга) юмором (0.544, $p=0,01$). Можно сделать вывод о том, что чем выше использование юмора в различных жизненных ситуациях, тем выше совладание (копинг) юмором в стрессовых ситуациях.

Выявлены связи между опросником ситуационной юмористической реакции и опросником Р.Лазаруса и С.Фолкмана, позволяющие утверждать, что чем выше использование юмора в разных жизненных ситуациях, тем ниже агрессивные усилия по изменению ситуации (-0.481, при $p=0,05$). Использование педагогами юмора в стрессовых ситуациях снижает их потребность в информационной, действенной и эмоциональной поддержке со стороны коллег (-0.493, при $p=0,05$); позволяет сфокусировать усилия по изменению возникшей ситуации (0.626, при $p=0,01$).

Таким образом, результаты проведенного эмпирического исследования позволяют утверждать, что учителя со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет и учителя со стажем педагогической деятельности от 14 до 36 лет отличаются стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, способами преодоления трудностей, возникающих в профессиональной деятельности.

Учителям со стажем педагогической деятельности от 2 до 13 лет в большей степени свойственна такая стратегия поведения как бегство – избегание, что свидетельствует о том, что они прилагают мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные на избегание проблемы; стрессовую ситуацию воспринимают как угрозу их некомпетентности. Редко используют юмор в качестве копинг – стратегии, способной приостановить возникшее напряжение в стрессовой ситуации.

Опытные педагоги, применяя такие стратегии поведения, как положительная переоценка и самоконтроль, активно используют юмор в

разных напряженных ситуациях профессиональной деятельности

Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы при подготовке студентов к профессиональной деятельности, в практике психологического консультирования в контексте личностных и социально-психологических проблем педагога, позволяют строить психокоррекционную работу, направленную на развитие стресс-толерантности педагогического персонала.

Литература

1. *Артемьева, Т.В.* О методе исследования совладания (копинг) юмором и его возможностях // Казанский педагогический журнал. - 2011. - № 4. - С.118-123.
2. *Борисова, М.В.* Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. - 2005. - № 2. - С. 96-104.
3. *Водопьянова, Н.Е.* Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. – 170 с.
4. *Мерзлякова, Д.Р.* Синдром профессионального "выгорания" и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. - 2009. - № 1. - С. 55-60.
5. *Митина, Л.М.* Концепция профессионального развития и сохранения здоровья учителя как основа образовательной политики // Школа здоровья. - 2000. - №2. - С.43-50.
6. *Artemyeva, T.V.* Humor as a Form of Coping Behavior among Russian Students // Middle East Journal of Scientific Research – 2013. Vol. 16(3) – P. 348-351
7. *Martin, R.A.* The Situational Humor Response Questionnaire (SHRQ) and Coping Humor Scale (CHS): A decade of research findings. Humor: / R.A.Martin, // R.A.International Journal of Humor Research. – 1996. Vol. 9(3-4). – P. 251-272.

УДК 159.9

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И РЕФЛЕКСИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Г.Ш.Габдреева

Аннотация

Выяснение характера взаимоотношений тревожности и рефлексивной регуляции, как психических явлений, имеющих непосредственное отношение к процессам психической регуляции, послужило доказательством прямого участия рефлексивных процессов в преодолении трудностей, связанных с тревожностью. Показано, что чрезмерная активация рефлексивных процессов, свойственная лицам с высокими показателями свойства рефлексивности, сопровождается обострением проявления тревожности и связанных с ней трудностей. Последнее может рассматриваться как адаптивное явление, поскольку привлечение внимания к проблемам, связанным с тревожностью, способствует мотивации произвольной регуляции.