

УДК 331.44

ИССЛЕДОВАНИЕ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ КАК ФАКТОРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Е.В. Балакшина¹, Р.Н. Башилов², С.М. Башилова², А.В. Антоновский³

¹Тверской государственный технический университет

²Тверской государственный медицинский университет

³Тверской институт экологии и права

Анализируются вопросы социально-психологической адаптации педагогов к факторам социальной среды и к профессиональной деятельности. Рассматриваются особенности совладания со стрессом, выделяемые в научной литературе. В результате эмпирического исследования выявлены и проанализированы специфика совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ, проявления жизнестойкости в педагогической деятельности, вероятность формирования невроза и использование ресурсов социальной поддержки как показателей сопротивляемости стрессовым воздействиям.

***Ключевые слова:** педагог, педагогическая деятельность, адаптация, копинг-поведение, совладающее поведение, стрессовая ситуация, жизнестойкость, социальная поддержка, личностные ресурсы.*

В современной научной психологической литературе большое внимание уделяется как вопросам социальной адаптации личности, так и вопросам адаптации к профессиональной деятельности. Традиционно рассматриваются два варианта протекания процесса адаптации: 1) приспособление индивида к социальной среде; 2) активное изменение индивидом себя под характеристики среды. Также выделяют вероятностно-комбинированный тип адаптации (наиболее эффективный), при котором личностью производится выбор способа адаптации для успешного вхождения в среду. Выделенные особенности и способы привыкания человека к окружающему его миру представляют процесс адаптации сложным психологическим явлением, требующим активизации всех ресурсов организма, в т. ч. и психологических. Последнее возможно через анализ личностью характера вероятной угрозы, агрессии, исходящей от окружающей среды, с перспективной оценкой личностных возможностей к предполагаемым изменениям, физических и психологических затрат на выбор стратегий поведения.

К снижению психологических ресурсов, способствующих успешной психологической адаптации, приводят пережитые стрессовые, посттравматические и кризисные ситуации, неоднократное воздействие различных стресс-факторов. Стрессовые воздействия могут привести в том числе к мобилизации всех сил организма на сопротивление негативным воздействиям, но нередко имеют противоположный эффект. В этой связи проблема совладания со стрессовыми ситуациями, выхода из них является одной из самых актуальных для современной психологии.

Нестабильные социально-экономические условия, глобальные политические кризисы оказывают влияние на все слои нашего общества и, что немаловажно, на социально активное занятое население. Воздействия негативных явлений проявляются в жизни современного человека в виде неустойчивости общественного, имущественного и межличностного положений, что прямо или опосредованно может отражаться на психическом состоянии.

Следует отметить, что стрессогенные ситуации различаются между собой по объему изменений жизни человека, по скорости возникновения, по

продолжительности существования, по остроте эмоционального переживания, по количеству последствий. Самыми сложными стрессовыми ситуациями являются те, которые связаны с изменениями привычного образа жизни и, как следствие, потерей смысла жизни или отдельных ее составляющих. Кризисная ситуация выражается в неспособности вести привычный образ жизни, отсутствием возможности продолжать жить так же, как и раньше. Перед личностью возникает новая задача, выражающаяся в поиске новых стратегий жизнедеятельности, так как прежние привычные формы поведения невозможно применить к новым условиям [1; 3; 4; 7; 12].

С.Л. Рубинштейн отмечал, что «существуют два основных способа существования человека и, соответственно, два отношения к жизни. Первый – жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек... Здесь человек весь внутри жизни, всякое его отношение – это отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом. Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Она как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный процесс жизни и выводит человека мысленно за ее пределы. Человек как бы занимает позицию вне ее» [16, с. 351].

Трудная жизненная ситуация приводит человека на уровень осмысленного отношения к своей собственной жизни. С появлением такого осмысления, по С.Л. Рубинштейну, связано ценностно-смысловое определение жизни. «С этого момента каждый поступок человека приобретает характер философского суждения о жизни, связанного с ним общего отношения к жизни» [16, с. 355].

Существуют различные способы взаимодействия человека в кризисных ситуациях. Они могут проявляться в виде психологической защиты или конструктивной личностной активности [17]. Одним из способов разрешения создавшихся проблем является копинг-поведение. «Копинг» – это изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы справиться с внешними и внутренними требованиями, т.е. особое напряжение, превышающее возможности человека [1; 11; 13–15]. Термин «coping» от англ. «to cope» (справляться, преодолевать и совладать) впервые был введен Л. Мерфи [21].

К настоящему времени можно выделить три основных подхода при исследовании совладающего поведения (цит. по [9]). Первый подход – психодинамический. Исходя из психодинамических пониманий о природе «копинг-механизмов», были предложены разные иерархии копинг-процессов и защитных механизмов, сообразно которым копинг описывает наиболее высокий и приемлемый уровень социально-психологической адаптации личности, который достигается через пластичное и осмысленное поведение, направленное на снятие психического напряжения и решение интрапсихических конфликтов.

Н. Хаан полагала, что копинг-поведение отличается от защитного поведения, которое является жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся. Копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение [19].

Второй подход – диспозициональный. Согласно данному подходу, в большей или меньшей степени черты характера людей отражают манеры поведения в отношении событий, происходящих в жизни. В этом подходе были описаны биополярные конструкты в качестве стилей поведения, направление которых – это осознание проблемы и избегание проблемы [18].

Третий подход – когнитивно-поведенческий (Р. Лазарус; С. Фолкман). Основатели данного подхода рассматривают копинг-слагаемые когнитивных и поведенческих усилий, применяемых индивидом в ослаблении влияния стресса. Исследователи использовали в работах такие психологические составляющие, как «копинг-поведение», «копинг-ресурс», «копинг-стратегия» [20].

Таким образом, активное копинг-поведение представляет собой поведение,

нацеленное на устранение или избегание опасности. Защитные механизмы преодоления стресса, помогающие снижению эмоционального напряжения прежде, чем поменяется ситуация, рассматривается как пассивное копинг-поведение. Ф.Е. Василюк полагал, что функция, которая приписывается защитному процессу, состоит в предоставлении времени для подготовки других, более продуктивных процессов совладания со стрессом [5].

Структуру личных копинг-ресурсов составляют: когнитивные ресурсы, социальная поддержка, эмпатия, аффиляция и низкий нейротизм. Основным копинг-ресурсом является Я-концепция; индивид чувствует уверенность в способности контролировать ситуацию. Чувство контроля над средой способствует формированию эмоциональной устойчивости и адекватному восприятию происходящих событий их анализу. Особым ресурсом в совладающем поведении являются эмпатийные тенденции, их структуру составляют способность сопереживать и понимать точку зрения другого человека, что дает возможность четче оценивать ситуацию и находить альтернативные варианты решения. Аффиляция свидетельствует об уровне чувства привязанности, верности, общительности и желания сотрудничать с другими людьми. Высокий уровень развитости когнитивных ресурсов позволяет адекватно относиться к стрессогенным событиям, успешно их преодолевая.

В психологической литературе выделяют следующие копинг-стратегии: «избегание», «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», где их основными функциями являются регуляция эмоций и управление проблемами, вызывающими дистресс.

Т.Л. Крюкова определяет три базисных стиля преодоления трудной ситуации: 1) проблемно-ориентированный; он направлен на разумный анализ и решение сложной ситуации; 2) эмоционально-ориентированный, где человек проявляет эмоциональную реакцию, которая выражается в собственных переживаниях, т. е. человек уходит в себя; 3) избегание, уход от ситуации; здесь человек может прибегать к различным способам отвлечения: наркотики и алкоголь, обвинение других или перекладывание ответственности и т. д. [9].

Исследователями также описываются две формы совладающего поведения: конструктивные и неконструктивные стратегии. Первая форма поведения достигается посредством достижения поставленных целей, возможностью обратиться за помощью, рациональным обдумыванием поступающих проблем и способов ее решения. Стратегия реализуется и через пересмотр своего отношения к ситуативной проблеме, желание перемен внутри себя. С психологической стороны изменяется система личностных установок и стереотипов. Для второго варианта характерны проявления пассивного поведения в виде пассивности, бегства от проблем, спонтанных агрессивных и импульсивных реакций, эмоциональных срывов.

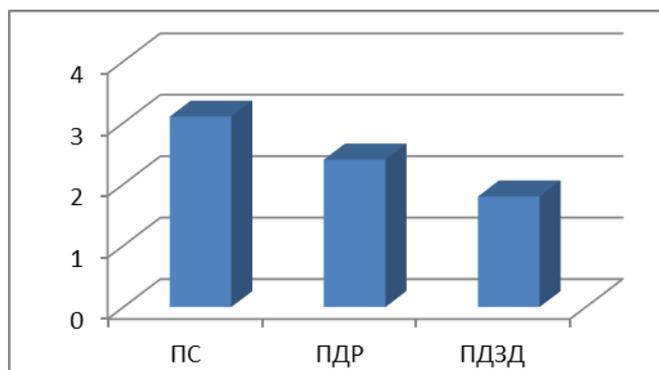
Проблема формирования профессионального стресса под воздействием факторов производственной среды и условий труда является важной и актуальной в рамках психологии труда [2; 4; 10]. Наиболее подверженные данному виду стрессу являются представители профессий типа «человек–человек», к которым относится и педагогическая деятельность. Основными негативными воздействиями профессий типа «человек–человек», согласно классификации Е.А. Климова, являются интенсивное и напряженное взаимодействие с разной категорией людей, эмоционально-насыщенные контакты [8]. В связи с этим исследование особенностей преодоления стресса специалистами, работающими в данной сфере, значимо и имеет прикладное значение.

Целью нашего исследования было выявление особенностей совладающего педагогов общеобразовательных школ как способов преодоления негативных факторов профессиональной деятельности. В исследовании приняло участие 57 педагогов средних общеобразовательных школ г. Твери (МОУ СОШ № 36, 45, 48, 49),

имеющих высшее образование и стаж работы от 1 до 25 лет.

Психодиагностический инструментарий составили следующие методики: опросник жизнестойкости С.Р. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева); «Многомерная шкала восприятия социальной поддержки» Д. Зимета; опросник «Копинг-стратегии личности» Р. Лазаруса; методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса.

Результаты исследования потребности в социальной поддержке выявили достаточно хороший уровень выраженности по всем критериям в группе респондентов: поддержка семьи (ПС – 3,1), поддержка друзей (ПД – 2,4), поддержка других значимых людей (ПДЗЛ – 1,8) (рисунок).



Гистограмма показателей уровня выраженности социальной поддержки у педагогов

Показатели всех компонентов жизнестойкости, а это вовлеченность (26,0), контроль (10,0), принятие риска (4,0) у педагогов имеют низкую выраженность. Общий уровень жизнестойкости составил 26,4 балла.

Исследование поведенческих усилий совладания с трудными жизненными ситуациями у педагогов показало, что основными копинг-стратегиями, которые чаще всего применяются в повседневной жизни, являются планирование решения проблемы (12,1), дистанцирование (7,1), принятие ответственности (15,3), положительная переоценка (8,4). Из полученных данных можно заключить, что основным способом справиться с негативными обстоятельствами является попытка уменьшить значимость собственной вины, построение планов на будущее, переоценка значимости потерянного времени.

Как показал анализ данных экспресс-диагностики невроза, для 68 % выборки он не характерен, у 32 % респондентов он имеет яркую выраженность. Полученные данные свидетельствуют о том, что факторы профессиональной среды и условия труда воздействуют на профессиональное здоровье педагогов.

Согласно полученным результатам, в сложных конфликтных ситуациях в поведении респондентов преобладают такие стратегии, как «разрядка», «настойчивость», «фантазия», «контроль эмоций», «осторожность», «преодоление». Они сдержаны в эмоциях и демонстрируют сдержанность в поведении.

Выявленная на высоком уровне значимости стратегия поведения «разрядка» ($p \leq 0,01$) свидетельствует о переносе травмирующих эмоций на окружающие респондентов предметы, с целью повредить или испортить предмет. Такой вид поведения помогает пережить негативные чувства и эмоции, поэтому оно иногда «полезно». Для переключения и разрядки подойдут различные виды физической нагрузки, где лучшим вариантом, конечно, являются спортивные занятия, которые обеспечивают максимальный выход отрицательной энергии.

На основе полученных данных можно с уверенностью говорить, что для противостояния стрессогенным ситуациям в трудовой деятельности педагоги

общеобразовательных школ используют свой личностный потенциал. К таким ресурсам относятся физические и духовные способности, которые позволяют учителю аккумулироваться и применить необходимое копинг-поведение для решения стрессовой ситуации или ее блокировки.

Таким образом, в современных условиях жизнь каждого профессионала наполнена сложными ситуациями, подталкивающими его преодолевать различные жизненные трудности и препятствия или принаравливаться к ним. Трудность, динамичность и противоречия жизни ставят человека перед необходимостью поиска наиболее выгодных выходов из кризисных ситуаций, в т. ч. и профессиональных. В связи с этим психологическое исследование способов выхода личности профессионала из кризисной ситуации актуально и вносит вклад в прикладные отрасли психологической науки.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15, № 1. С. 3–18.
2. Балакшина Е.В. Специфика совладающего поведения у сотрудников коммерческих организаций // Вестн. Твер. гос. техн. ун-та. Сер.: «Науки об обществе и гуманитарные науки». 2016. № 1. С. 99–102.
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психол. журн. 2006. Т. 27, № 1. С. 122–133.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
6. Вассерман Л.И., Беребин М.А. Факторы риска психической дезадаптации у педагогов массовых школ. СПб.: 1997. 52 с.
7. Гринберг Д. Управление стрессом. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
8. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. Обнинск: Просвещение, 1993. 344 с.
9. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: Авантитул, 2004. 344 с.
10. Леньков С.Л., Зиньковский А.К., Антоновский А.В. Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья и эффективности работы учителя // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 20 Педагогическое образование. 2011. С. 23–36.
11. Либина А.В. Совладающий интеллект. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
12. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука, 1981. 276 с.
13. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2-е изд. М.: Эксмо, 2010. 368 с.
14. Нартова-Бочавер С.К. «Coping-Behavior» в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.
15. Реан А.А. Психологическая адаптация личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2008. 479 с.
16. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с.
17. Штроо В.А. Защитные механизмы: от личности к группе // Вопросы психологии. 1998. № 4. С. 54–61.
18. Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression // J. of Pers. and Soc. Psychol. 1984. V. 46, № 4. P. 877–891.
19. Haan N. Coping and defending. New York: Academic Press, 1977. 346 p.
20. Lazarus, R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing House, 1984. 445 p.
21. Murphy L.B. The widening world of childhood. Paths toward mastery. New York : Basic Books, 1962. 339 p.

THE RESEARCH OF TEACHERS' COPING BEHAVIOR AT COMPREHENSIVE SCHOOLS AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ACTIVITY

E.V. Balakshina¹, R.N. Bashilov², S.M. Bashilova², A.V. Antonovsky³

¹Tver state technical university

²Tver state medical university

³Tver institute of ecology and Law

The questions in the field of teachers' social-psychological adaptation to the factors of the social environment and to the professional area are detailed analyzed in the article. The features of stress' coping is discussed and allocated in the scientific literature. As a result of empirical study are analyzed and identified the specific of coping teachers' behavior at comprehensive schools, the manifestation of resilience in the teaching activities, the probability of formation of neurosis and the realization of social support's resources.

Key words: teacher, teaching activities, adaptation, coping behavior, coulduse behavior, stress, resilience, social support, personal resources.

Об авторах:

БАЛАКШИНА Елена Владимировна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и философии ФГБОУ ВПО «Тверской государственный технический университет» (170100, г. Тверь, ул. Аф. Никитина, 22), e-mail: balakshina79@mail.ru

БАШИЛОВ Роман Николаевич – кандидат философских наук, доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ГБОУ ВПО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России (170100 г. Тверь, ул. Советская, д. 4), e-mail:bashilov.r@mail.ru.

БАШИЛОВА Светлана Михайловна – кандидат философских наук, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения с курсом менеджмента ФПДО интернатуры и ординатуры ГБОУ ВПО Тверской государственный медицинский университет Минздрава России (170100 г. Тверь, ул. Советская, д. 4), e-mail: bashilov.r@mail.ru

АНТОНОВСКИЙ Александр Викторович – кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей психологии и психологии труда ОУ ВО «Тверской институт экологии и права» (170001, г. Тверь, пр-кт Калинина, 23), e-mail: antonovsky@yandex.ru