Николаева Ирина Александровна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»
г. Ульяновск, Ульяновская область

DOI 10.31483/r-170549

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОДУКТИВНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК ЛИЧНОСТНОГО РЕСУРСА ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: *в статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей проявления копинг-стратегий у педагогов-психологов образовательных организаций с различным стажем работы. Раскрыто понятие совладающего поведения, представлен анализ классификаций копинг-стратегий. В ходе психологической диагностики с помощью методики опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкмана было доказано, что психологи с небольшим стажем работы по сравнению с более опытными психологами чаще используют конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство и планирование. Психологи с высоким стажем работы в свою очередь, чаще всего используют копинг-стратегии – принятие ответственности и самоконтроль. Предложен тематический план занятий по формированию продуктивных копинг-стратегий психологов образования с учетом их стажа.*

Ключевые слова: *совладающее поведение, копинг-стратегии, педагоги-психологи, стресс.*

Педагоги-психологи, работающие в системе образования сталкиваются с достаточно большим количеством стрессовых событий и поэтому встает вопрос развития у них продуктивных копинг-стратегий. Психологическая цель совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше приспособить человека к выполнению необходимых условий текущей стрессовой ситуации. Образ дей-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ствий человека, направленный на прохождение стрессового состояния называется копингом. Стабильные паттерны (или шаблоны) этих копингов образовывают копинг-стратегии (стратегии преодоления проблем и решения ситуаций в окружающей среде) [6]. Классификации копинг-стратегий разнообразны, но в большинстве теорий авторы выделяют следующие основные стратегии: решение проблем, поиск социальной поддержки и избегание. Так А. Биллингс с Р. Моос в своих работах так описывают эти три основных копинг-стратегии.

1. Преодоление, ориентированное на результат – совладание со стрессом, которое содержит в себе шанс определить важность ситуации и включить в процесс некоторые стратегии поведения: логический анализ или когнитивную переоценку.

2. Преодоление проблем – направлено на то, чтобы справиться со стрессом, цель поведения изменить или ослабить причину стресса.

3. Совладание с эмоциями – попытка справиться со стрессом благодаря когнитивным или поведенческим стараниям, человек стремится минимизировать напряжение и сохранить эмоциональное равновесие [2, с. 22–26].

Т.Л. Крюкова отмечает, что совладающее поведение можно охарактеризовать, как «целенаправленное социальное поведение, которое помогает справляться с неблагоприятными жизненными ситуациями (или стрессом) способами, адекватными личностным характеристикам и ситуации – через осознанные стратегии деятельности» [5, с. 56]. Цель применения копинг-стратегий состоит в том, чтобы изменить поведение, изменить состояние контроля или приспособиться к нему, если это состояние не контролируется.

Практический педагог-психолог образования является специалистом, педагогическим работником определённого образовательного учреждения: детского сада, общеобразовательной школы, гимназии, колледжа и т. п. Психолог осуществляет мониторинг за развитием детей и даёт рекомендации воспитателям, учителям, руководству образовательного учреждения, родителям по трудностям обучения и воспитания, содействует увеличению их психологических знаний,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

урегулированию профессиональных трудностей учителей [4]. Поисками личностных ресурсов, помогающих педагогам-психологам эффективно справляться с разного рода стрессовыми ситуациями посвящено не так много научных статьей, в частности работы Ашихминой О.А [1]. Однако открытым остается вопрос, существуют ли различия в особенностях проявления копинг-стратегий у педагогов-психологов с разным стажем работы, как лучше выстроить работу по формированию продуктивных копинг-стратегий в разных группах психологов системы образования.

Таким образом, гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существуют различия между психологами с разным стажем работы в образовании, которые заключаются в использовании разных копинг-стратегий.

Исследование проводилось на базах ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», школ г. Ульяновск, а также Ульяновской области. Всего в исследовании принял участие 51 психолог. Выборка исследования была разделена на 2 группы по уровню трудового стажа психолога: 1. Небольшой стаж – 32 человека (от 1 года до 5 лет); 2. Большой стаж – 19 человек (от 6 до 12 лет). Для проведения исследования была выбрана методика – Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Данная методика построена на когнитивной модели совладающего поведения, предложенной Р. Лазарусом. Согласно данного подхода выбор стратегии совладающего поведения зависит не столько от личностных черт, сколько от специфики самой стрессовой ситуации и в то же время методика позволяет получить комплексное представление о том, как человек справляется со стрессом, позволяет выявить как адаптивные, так и потенциально неадаптивные стратегии. Всего в данной модели выделяются восемь шкал, отражающих 8 основных стратегий совладающего поведения:

1) конфронтационный копинг (попытки разрешить проблему за счёт активных, но не всегда целенаправленных действий, направленных на изменение ситуации или отреагирование эмоций, часто это агрессивные усилия по изменению ситуации, которые предполагают определенную степень враждебности и готовности к риску);

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2) дистанцирование (когнитивные усилия, которые прилагает человек, чтобы снизить значимость ситуации и уменьшить эмоциональную вовлечённость в неё. Характерно использование рационализации, переключения внимания, юмора);

3) самоконтроль (целенаправленное сдерживание эмоций, минимизация их влияния на оценку ситуации и выбор поведения, может сопровождается повышенным самообладанием и рациональностью или вести к избыточному контролю и трудностям спонтанного выражения чувств);

4) поиск социальной поддержки (обращение к помощи окружения для решения проблемной ситуации);

5) принятие ответственности (признание своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. При умеренном использовании данная стратегия способствует личностному росту, при избыточном может приводить к неоправданной самокритике и самообвинению);

6) бегство-избегание (попытки преодоления негативных переживаний путем отрицания проблемы, фантазирования, отвлечения. Может включать употребление психоактивных веществ, погружение в работу, сон. Является одной из наименее адаптивных стратегий в долгосрочной перспективе);

7) планирование решения проблемы (целенаправленный анализ ситуации и возможных вариантов поведения, выработка стратегии разрешения проблемы. Предполагает аналитический подход и опору на прошлый опыт. Считается одной из наиболее конструктивных стратегий);

8) положительная переоценка (усилия по созданию положительного значения ситуации, фокусировка на личностном росте. Включает философское осмысление ситуации, способствует личностно-смысловой переработке, но может снижать критичность оценки реальной угрозы [3]. Методика позволяет оценить «степень напряженности копинга», от низкого уровня до выраженной дезадаптации, требующей коррекции.

На Рисунках 1 и 2 представлены результаты диагностики педагогов-психологов. Исходя из полученных результатов, в первой группе преобладает такой

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стиль копинг-поведения, как дистанцирование и планирование (по 75%) и поиск социальной поддержки у 84%. Для решения проблемных ситуаций так же могут быть использованы интеллектуальные приёмы рационализации, переключение внимания, отстранения, шутки. Также важно, а особенно, на первых годах овладения профессии психолога взаимодействие с другими людьми: общения, совета, поддержки или какой-либо помощи. Несмотря на небольшой опыт, психологи данной группы имеют высокие профессиональные качества, что позволяет им переоценивать сложные ситуации и сохранять самоконтроль, это говорит о том, что в процессе обучения, которое проходило у психологов данной группы совсем недавно, они уделяли данным аспектам особое внимание.

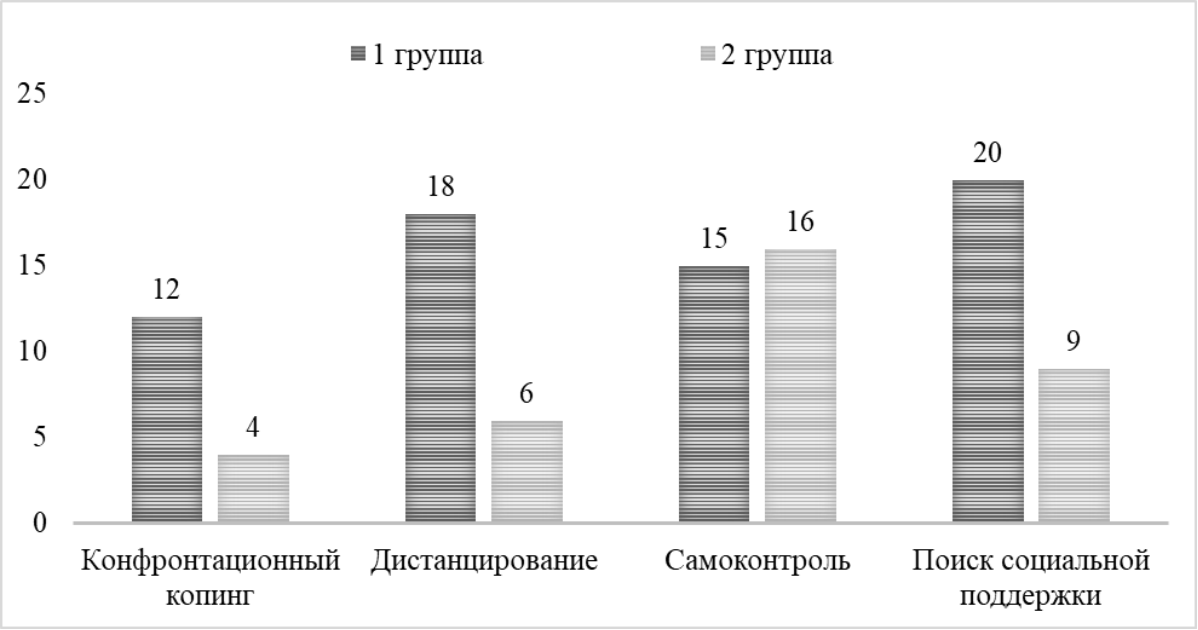


Рис. 1. Разделение групп психологов по уровню проявления копинг-стратегий (1–4 копинг-стратегии)

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

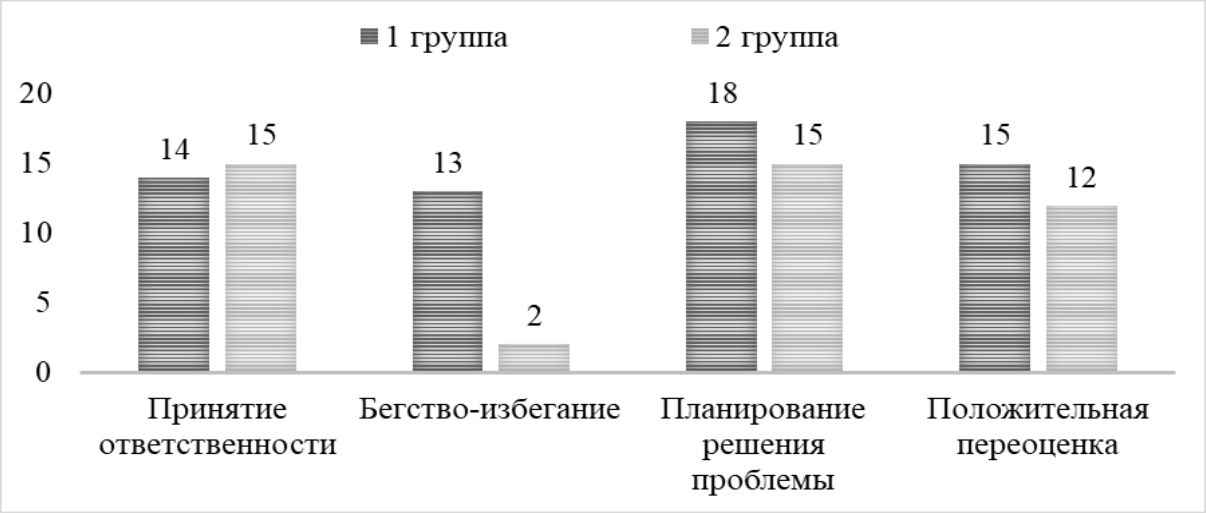


Рис. 2. Разделение групп психологов по уровню проявления копинг-стратегий (5–8 копинг-стратегии)

Во второй группе преобладает копинг самоконтроля – 16 человек, или 84%, принятия ответственности 15 человек (79%) и планирования решения проблем у 15 участников (79%), это может быть связано с накопленным опытом и стажем работы, где необходим высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Данная группа психологов предпочитает не замечать трудности ввиду своего большого опыта работы. Стремление к поиску социальной поддержи (47%), а также использование положительной переоценки у 63% участников исследования, свидетельствует о благоприятном отношении к окружающим людям и желании выстраивать новые отношения.

Таким образом, психологи с небольшим стажем работы по сравнению с более опытными психологами чаще используют конфронтационный копинг, дистанцирование, поиск социальной поддержки, бегство и планирование. Психологи с высоким стажем работы в свою очередь, чаще всего используют: принятие ответственности (чрезмерная роль в проблеме и поиски её решений), самоконтроль (стремление к контролю и управлению своей деятельности и чувств). В каждой из групп встречаются как продуктивные, так и не продуктивные варианты совладающего поведения, поэтому стает вопрос о необходимости формирования продуктивных копинг-стратегий у педагогов-психологов.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для уменьшения эмоциональной напряжённости и повышения результативности важно разработать программу психологического сопровождения психологов системы образования, нацеленную прежде всего на психологов с большим стажем работы, так как именно среди них чаще наблюдаются дезадаптивные копинг-стратегии.

Общий подход к формированию продуктивных копинг-стратегий у педагогов-психологов заключается в последовательном закреплении адаптивных стратегий совладающего поведения. Общая цель программы – повысить уровень стрессоустойчивости поведения участников с опорой на внутренние резервы (самоконтроль, уверенность в себе, самонаблюдение). Задачи программы.

1. Формирование стрессоустойчивости, восстановление и поддержание психологического здоровья психологов.

2. Формирование эффективных стратегий поведения в сложных ситуациях (копинг-стратегий).

3. Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.

Программа рассчитана на 9 занятий по 60 минут, которые рекомендуется проводить 1–2 раза в неделю.

Таблица 1

Тематический план занятий

№ занятия	Название темы	Количество часов
1	Вводное	1
2	Ценности и приоритеты	1
3	Арт-терапевтическое занятие	1
4	Преодоление стрессовых ситуаций	1
5	Телесно-ориентированная терапия	1
6	У меня всё получится!	1
7	Методы саморегуляции	1
8	Мотивационно-волевые техники	1
9	Подведение итогов занятий	1
Всего: 9 часов		

Общая логика формирования продуктивных копинг-стратегий заключается в последовательности этапов: осознание особенностей своего совладающего поведения (мотивационный этап), оценка его функциональности, расширение репертуара используемых копинг-стратегий, практика, закрепление результата.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Данная программа формирования продуктивных копинг-стратегий у педагогов-психологов может быть использования в практике работы образовательных учреждений разного уровня. Основная гипотеза проводимого исследования нашла свое подтверждения, были выявлены различия между психолога с различным стажем работы, которые необходимо учитывать при формировании продуктивных копинг-стратегий.

Список литературы

1. Ашихмина, О. А. Особенности эмоциональной устойчивости психологов системы образования на разных этапах профессионализации / О. А. Ашихмина // Вестник МГЛУ. Серия «Педагогика и психология». – 2010. – № 3 (13). – С. 28–37.

2. Безносов, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносов. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 272 с.

3. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями / Л. И. Вассерман, Б. В. Иовлев, Е. Р. Исаева [и др.]. – Санкт-Петербург : НИПНИ им. Бехтерева, 2009. – 37 с.

4. Литвак, М. Е. Профессия – психолог / М. Е. Литвак. – Ростов-на-Дону, 1999. – 350 с.

5. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

6. Церковский, А. Л. Современные взгляды на копинг-проблему / А. Л. Церковский // Вестник ВГМУ. – 2006. – Т. 5, № 3. – С. 112–121.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)