

ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ В СОСТОЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

© 2015 В.М.Минияров¹, Е.А.Василевская²

¹Поволжская государственная социально-гуманитарная академия

²Тольяттинская академия управления

Статья поступила в редакцию 31.03.2015

Копинг-поведение является целенаправленным поведением и позволяет педагогу справиться со стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют педагога к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать её.

Ключевые слова: профессиональная деятельность педагога, эмоциональное выгорание, механизмы психологической защиты, стратегии поведения в конфликте, копинг-поведение, адаптивное, совладающее поведение, психологическое преодоление, стрессоустойчивость, когнитивное преодоление, эмоциональное подкрепление, поведенческое (деятельностное) преодоление, социально-психологическое преодоление, внутренние ресурсы, рефлексивная оценка.

Профессиональная деятельность педагога – один из наиболее напряженных видов социальной деятельности. Поэтому, все большее внимание уделяется стратегиям поведения в конфликтных, стрессовых, вызывающих тревогу ситуациях. Особую актуальность приобретают вопросы, связанные с функционированием, адаптацией и выработкой личностью педагога эффективных стратегий преодоления ситуаций, связанных с неопределенностью, различными стрессовыми ситуациями, которые зависят от жизненной позиции, активности личности, от потребностей в самореализации своих потенциалов и способностей.

Основные подходы к пониманию копинг-поведения разработаны отечественными и зарубежными исследователями. К пониманию определения копинг выделяется три подхода. Первый подход представляют неопсихоаналитики, где копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, в своей основе направленные на продуктивную адаптацию личности в затруднительных ситуациях. Второй подход определяет копинг как качества личности, которые предполагают использование относительно постоянных вариантов ответа на стрессовые ситуации. Авторами было выделено три способа совладания со стрессовой ситуацией: оценка ситуации; вмешательство в ситуацию; избегание (А.Биллингс и Р.Моос).

В третьем подходе копинг выступает как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации и многими другими факторами. Представители данного подхода Р.Лазарус и С.Фолкман определяют психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Активная форма копинг-поведения или активное преодоление является целенаправленным устранением или изменением влияния стрессовой ситуации, ослаблением стрессовой связи личности с его или определяется как интрапсихические способы совладания со стрессом с использованием различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на редукцию эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

В отечественной психологии: термин переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление «... Психологическое предназначение копинг состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить стрессовое действие ситуации»¹; в исследованиях К.К.Платонова, Л.И.Уманского, Б.М.Теплова это понятие трактуется как стрессоустойчивость; в работах В.С.Мерлина, Л.И.Анцыферовой, В.А.Бодрова – копинг рассматривает-

^о Минияров Валерий Максимович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии. E-mail: yminiyarov@mail.ru
Василевская Елена Александровна, преподаватель кафедры управления и связей с общественностью.
E-mail: vasilevskaya@yandex.ru

¹ Нартова-Бочавер, С.К. "Coping Behavior" в системе понятий психологии личности / С.К.Нартова-Бочавер // Психол. журнал. – 1997. – Т.18. – №5. – С. 20 – 30.

ся как «эмоциональная устойчивость»; в работах Р.М.Грановской, Б.Д.Карвасарского, А.В.Либина, Е.В.Либина, И.М.Никольской, В.А.Ташлыкова, копинг характеризуется как целенаправленный, конструктивный и осознанный способ реагирования: осознанность, подконтрольность, адекватность восприятия, эффективность преодоления ситуации, направленность активности «внутри себя» или на ситуацию. А.Г.Маклаков определяет личностный адаптационный потенциал как личностное свойство человека, обуславливающее устойчивость человека к стресс-факторам различного рода². Согласно А.Г.Маклакову, существующие психологические способности человека и определяют его личностный адаптационный потенциал, который опосредован: адекватной самооценкой личности как основным аспектом саморегуляции, определяющим адекватность восприятия условий деятельности и собственных потенциалов; нервно-психической устойчивостью, уровнем формирования которой обеспечивает стресс-толерантность; конфликтность личности; приобретённый опыт социального общения; чувство социальной поддержки, обеспечивающее личную значимость и значимость для окружения, что, так или иначе, можно отнести к личностным и средовым ресурсам совладания и умению ими пользоваться и управлять.

В современных зарубежных источниках применяются понятия «активный копинг» (active coping), «преобразующий копинг» (transformational coping), «регрессивный копинг» (regressive coping), «копинг, направленный на избегание» (avoidance coping), в неопсихоаналитической психологии копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях; с точки зрения гуманистической психологии копинг – форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы (А.Маслоу); в контексте когнитивной теории стресса и копинга феномен копинг-поведения определяется как направленность личности на сохранение определенного равновесия между требованиями окружающей среды и наличием ресурсов, которые удовлетворяли бы эти требования (Р.Лазарус и С.Фолкман).

Копинг-стратегии включают четыре вида преодоления: 1) *Когнитивное преодоление* – понимание причин стресса, осмысление ситуации и включение ее образа в целостное представление

субъекта о себе, окружении и взаимосвязях с ним. Поиск и оценка возможных средств, которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, поиск конструктивных стратегий преодоления, самооценка, поиск самоподкрепления и поддержки. 2) *Эмоциональное подкрепление* – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования и др. 3) *Поведенческое (деятельностное) преодоление* – перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности. 4) *Социально-психологическое преодоление* – изменение направленности личности, коррекция жизненных ценностей или их приоритетов, расширение пространства социальных ролей, позиций и межличностных отношений³.

Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс⁴. И в этой связи, изучение механизмов управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления собственной психоэмоциональной сферой, является необходимой и неотъемлемой составляющей в профессиональной деятельности педагога.

В экспериментальном исследовании по вышеозначенной проблеме, нами были обозначены следующие задачи: определить когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций (методика «Копинг-поведение» Э.Хайма); измерить интенсивность использования педагогами различных механизмов психологической защиты (опросник исследования особенностей интрапсихических механизмов психологической защиты Плутчика-Келлермана-Конте); выявить уровень эмоционального выгорания, степень выраженности ведущих симптомов по трем фазам: напряжение, сопротивление (или резистенция) и истощение (методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко). Полученные результаты по вышеозначенным ме-

² Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г.Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16 – 24.

³ Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков. – СПб.: Питер, 2003. – 592 с

⁴ Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А.Бодров. – М.: ПЕР-СЭ, 2006. – 528 с.

тодикам указывают на следующее. При изучении ситуаций, которые используют педагоги, мы типов поведения и вариантов выхода из сложных получили следующие результаты (Таб. 1, 2, 3).

Таб. 1. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций

<i>Когнитивные копинг-стратегии</i> (когнитивное преодоление как проявление позитивного мышления относительно причин стресса и способов его преодоления – понимание причин стресса, рациональное осмысление ситуации и своих возможностей, поиск и оценка возможных средств (ресурсов), которые могут быть мобилизованы для преодоления стресса, позитивное мышление относительно стресс-ситуации и своих ресурсов)	Кол-во педагогов %
<i>Игнорирование.</i> "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"	56(O)
<i>Смирение.</i> "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"	54(H)
<i>Диссимуляция.</i> "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"	55(O)
<i>Сохранение самообладания.</i> "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"	69(O)
<i>Проблемный анализ.</i> "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"	63(П)
<i>Относительность.</i> "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк"	54(O)
<i>Религиозность.</i> "Если что-то случилось, то так угодно Богу"	74(O)
<i>Растерянность.</i> "Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"	44(H)
<i>Придача смысла.</i> "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"	23(O)
<i>Установка собственной ценности.</i> "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и более сложными"	68(O)

Таб. 2. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций

<i>Эмоциональные копинг-стратегии</i> (эмоциональное преодоление – осознание и принятие своих чувств и эмоций, потребностей и желаний, овладение социально-приемлемыми формами проявления чувств, контроль динамики переживания, устранение застреваний, неполного отреагирования).	Кол-во педагог. (%)
<i>Протест</i> «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»	54(O)
<i>Эмоциональная разрядка.</i> "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"	76(H)
<i>Подавление эмоций.</i> "Я подавляю эмоции в себе"	66(H)
<i>Оптимизм.</i> "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"	56(П)
<i>Пассивная кооперация</i> "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"	35(O)
<i>Покорность</i> "Я впадаю в состояние безнадежности"	72(H)
<i>Самообвинение</i> "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"	54 (H)
<i>Агрессивность</i> "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"	53(H)

Таб. 3. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций

<i>Поведенческие копинг-стратегии</i> (поведенческое (деятельностное) преодоление- перестройка поведения, коррекция стратегий и планов, задач и режимов деятельности, активизация или дезактивация поведения или деятельности)	Кол-во педагог. (%)
<i>Отвлечение</i> "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"	56(O)
<i>Альтруизм</i> "Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях"	69(O)
<i>Активное избегание</i> "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях"	77(H)
<i>Компенсация</i> "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)"	34(O)
<i>Конструктивная активность</i> «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»	23(O)
<i>Отступление</i> "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"	28(H)
<i>Сотрудничество</i> "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"	56(П)
<i>Обращение</i> "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"	43(O)

Примечание: продуктивная копинг – стратегия («П»), помогающая быстро и успешно совладать со стрессом; относительно продуктивная копинг-стратегия («О»), помогающая лишь в некоторых ситуациях; непродуктивная копинг-стратегия («Н»), которая не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению.

Как видно из результатов, наиболее часто выбираемыми копинг-стратегиями у педагогов являются относительно продуктивные копинг-стратегии,; продуктивные копинг-стратегии, помогающие быстро и успешно совладать со стрессом выбираются педагогами гораздо реже. Педагоги, которые прибегают к непродуктивным копинг- стратегиям поведения, чаще испытывают симптомы синдромов выгорания и усталости, переживания одиночества на работе, неудовлетворенности своей работой и взаимоотношениями с коллегами, чаще попадают в конфликтные ситуации. Поскольку преодолевающее поведение оценивается как успешное только в том случае, если оно: устраняет физиологические и уменьшает

психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; нашей задачей становится сформировать навыки продуктивного копинга что позволяет снизить уровень эмоционального выгорания; снизить частоту использования непродуктивного и относительно-продуктивного копинга у педагогов. С этой целью мы разработали и внедрили программу социально-психологического тренинга, направленного на формирование у педагогов продуктивных копинг-стратегий. По результатам участия педагогов в программе тренинга, была проведена повторная диагностика. Результаты представлены в таб. 4, 5, 6.

Таб. 4. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций после участия в социально-психологическом тренинге

<i>Когнитивные копинг-стратегии</i>	Кол-во педагогов(%)
<i>Игнорирование.</i> "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"	38(О)
<i>Смирение.</i> "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"	28(Н)
<i>Диссимуляция.</i> "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"	35(О)
<i>Сохранение самообладания.</i> "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"	43(О)
<i>Проблемный анализ.</i> "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"	87(П)
<i>Относительность.</i> "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей, мои – это пустяк"	19 (О)
<i>Религиозность.</i> "Если что-то случилось, то так угодно Богу"	71(О)
<i>Растерянность.</i> "Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"	38(Н)
<i>Придача смысла.</i> "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"	11(О)
<i>Установка собственной ценности.</i> "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и более сложными"	63 (О)

Таб. 5. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций после участия в социально-психологическом тренинге

<i>Эмоциональные копинг-стратегии</i>	Кол-во педагогов(%)
<i>Протест</i> «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»	28(О)
<i>Эмоциональная разрядка.</i> "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"	54(Н)
<i>Подавление эмоций.</i> "Я подавляю эмоции в себе"	48(Н)
<i>Оптимизм.</i> "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"	76(П)
<i>Пассивная кооперация</i> "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"	19(О)
<i>Покорность</i> "Я впадаю в состояние безнадежности"	48(Н)
<i>Самообвинение</i> "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"	31(Н)
<i>Агрессивность</i> "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"	31(Н)

Из таблицы видно, что количество выбираемых педагогами относительно продуктивных копинг-стратегий и непродуктивных копинг-стратегий снизилось; увеличилось количество

педагогов, выбирающих продуктивные копинг-стратегии. Продуктивные копинг-стратегии фиксируют уменьшение у педагогов интенсивность использования в сложных педагогических ситуа-

циях психологических защит; более гибкое, осознанное использование стратегий адаптивного реагирования; повышение уровня открытости и самораскрытия (преодоление защитного самоотношения, снижение чувствительности к угрозе в социальных ситуациях, преодоление высокого уровня тревожности). Что отражается на выби-

раемых педагогами стратегиях психологической защиты. Доминирующими стратегиями психологической защиты в межличностном взаимодействии между педагогами являются: миролюбие: используют 62% педагогов; избегание – 43% педагогов; агрессия – 26% педагогов (Рис. 1).

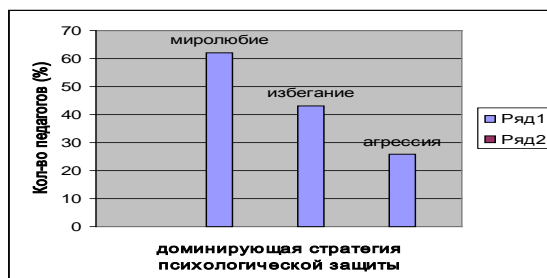


Рис. 1. Доминирующие стратегии психологической защиты педагогов в межличностном взаимодействии

Таб. 6. Выбор педагогами сознательных стратегий преодоления стрессовых ситуаций после участия в социально-психологическом тренинге

Поведенческие копинг-стратегии	Кол-во педагогов(%)
Отвлечение "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"	79(О)
Альтруизм "Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях"	56(О)
Активное избегание "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях"	56(Н)
Компенсация "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)"	19(О)
Конструктивная активность «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)»	44(О)
Отступление "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"	15(Н)
Сотрудничество "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"	81 (П)
Обращение "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"	55(О)

Из рисунка видно, что доминирующей стратегией психологической защиты в общении у педагогов, является миролюбие. Миролюбие предполагает сотрудничество и партнерство, умение идти на компромиссы, готовность жертвовать своими интересами, в ряде случаев приспособление, стремление уступить напору партнера, не обострять отношения и не ввязываться в конфликты. Количество педагогов, выбирающих в общении такие стратегии психологической защиты, как избегание и агрессия, достаточно меньше. Избегание основано на экономии интеллектуальных и эмоциональных ресурсов педагогов. Педагог, выбирая данную стратегию способен обойти или без боя покинуть зоны конфликтов и напряжений, когда его «Я» подвергается атакам. Агрессия – психологическая стратегия защиты субъективной реальности личности, которая действует на основе инстинкта. С увеличением угрозы агрессия личности возрастает. Личность и инстинкт агрес-

сии вполне совместимы, а интеллект, при этом, играет роль передаточного звена – с его помощью агрессия возрастает, «нагнетается». Степень напряженности психологических защит у педагогов в межличностном взаимодействии равна 46,14%.

Рефлексивные самоотчеты педагогов указывают на субъективно – переживаемые изменения во внутреннем мире: на снижение внутренней напряженности указывают 33% педагогов; тревожности и страха – 56,6% педагогов; узнали адаптивные способы личностно-ориентированного взаимодействия – 58% педагогов; приобрели новые знания, умения, навыки в области собственных личностных состояний и характеристик – 64%; приобрели знания о способах предупреждения конфликтов – 88% педагогов; педагоги осознали свои потенциальные возможности – 76%; овладели приемами осознания психологических защит -83%; отмечают появление гибкости в поведении – 66,6% педагогов; стали использовать

продуктивные копинг-стратегии с целью предупреждения конфликтов - 58,6% педагогов.

С помощью t-критерий Стьюдента обнаружена тенденция к уменьшению показателей по следующим симптомам эмоционального выгорания: фаза «Напряжение»: «Тревога и депрессия» (12,21); «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (10,5); «Неудовлетворенность собой» (9,5); «Загнанность в клетку» (11,21). Фаза «Резистенции»: «Неадекватное эмоциональное реагирование» (14,85); «Эмоционально-нравственная дезориентация» (12,71). Фаза «Истощение»: «Эмоциональная отстраненность» (18,31); «Эмоциональный дефицит» (14,81); Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» относился к доминирующим во всем синдроме «эмоционального выгорания» (наблюдается снижение показателей после занятий до 19 баллов). Таким образом, на основании проведенного исследования можно утверждать, что формирование копинг-стратегий педагогов рассматривается и используется как «ресурс» противостояния синдрому эмоционального выгорания педагогов, профилактики профессионально-личностной деформации, снижения уровня интенсивности использования психологических защит и формирования конструктивных способов и приемов поведения в конфликтных ситуациях.

тические и психовегетативные нарушения» относился к доминирующим во всем синдроме «эмоционального выгорания» (наблюдается снижение показателей после занятий до 19 баллов). Таким образом, на основании проведенного исследования можно утверждать, что формирование копинг-стратегий педагогов рассматривается и используется как «ресурс» противостояния синдрому эмоционального выгорания педагогов, профилактики профессионально-личностной деформации, снижения уровня интенсивности использования психологических защит и формирования конструктивных способов и приемов поведения в конфликтных ситуациях.

THE FORMATION OF COPING STRATEGIES OF TEACHERS IN THE STATE OF EMOTIONAL BURNOUT

© 2015 V.M.Miniârov, E.A.Vasilevskaya^o

¹ Samara State Academy of Social Sciences and Humanities

² Togliatti Academy of Management

Coping – behavior is purposeful behavior and allows the teacher to manage with stress (a difficult life situation) by methods adequate to the personality features and situation through the realized strategies of actions, which either enable the teacher to adapt to the requirements of the situation or help to transform it.

Keywords: professional activity of educator, burnout, psychological defence mechanisms, strategies in conflict, coping behavior, adaptive coping behavior, psychological coping, stress resistance, cognitive coping, emotional reinforcement, behavioral (activity) challenge, socio-psychological overcoming, internal resources, reflective score.

^o Valery Maksimovich Miniârov, Doctor of pedagogy, Professor, Head of Department of developmental and educational psychology. E-mail: vminiyarov@mail.ru
Elena Alexandrovna Vasilevskaya, Lecturer of Department of management and public relations.
E-mail: vasilevskayae@yandex.ru