

Теоретические обоснования

«Формирование копинг – стратегий поведения субъектов образовательного процесса в школе»

В ситуации современного школьного образования всё большее значение приобретает способность школьников самостоятельно решать личностные жизненные проблемы на основе осознанных действий и конструктивных подходов. Однако многочисленные психологические исследования показывают, что рост зависимых, дезадаптивных форм поведения, рост психологической тревожности, агрессии является результатом неготовности школьников в эмоциональном плане самостоятельно решать проблемы, искать различные варианты подходов к разрешению личностных и социально-личностных противоречий, ведущих к стрессу и отсутствию саморегуляции.

В современном мире человек любого возраста, в том числе школьного, может быть подготовлен к преодолению стрессов как формы психической конструктивной активности, направленной на овладение ситуацией при сохранении своего психического здоровья через копинг-стратегии в поведении, поддержки, принятии на себя ответственности. Интегративный подход в копинг-поведении требует сочетания различных вариантов копинг-поведения на основе саморегуляции.

Таким образом, копинг- стратегия позволяет и педагогу, и школьнику с помощью осознанных действий, адекватным личностным особенностям и ситуациям, справиться со стрессом и трудной жизненной ситуацией.

Понятие копинг – поведение как объект отечественных и зарубежных исследований

В условиях современной социально-культурной действительности участники образовательного процесса разных возрастов переживают стрессовые ситуации эмоционального и информационного характера. Научить каждого из них способности к совладанию со сложными жизненными ситуациями при сохранении психического здоровья через изучение специфики копинг-поведения является одним из важных направлений в системе образования. Овладение активными навыками по устранению воздействия источников стресса на личность повышает готовность к использованию ресурсов как личностных, так и среды, развиваются механизмы индивидуальной защиты от неблагоприятной ситуации, повышается адаптация. Разработка системы освоения педагогами копинг – поведения, а также методов формирования совладающего поведения школьников становится актуальной целью образовательного процесса.

Понятие coping происходит от английского слова «cope» - преодолевать, справляться, совладать, реже бороться, сражаться.

В зарубежной психологической литературе термин coping употребляется в сочетании с другими психологическими понятиями: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-style, coping-strategy.

Впервые понятие копинг было применено при изучении детских кризисов в 1962 г. Л. Мэрфи. Затем Р. Лазарус в 1966 г. обратился к понятию «копинг» в своем труде «Психологический стресс и процесс совладания».

В его понимании «копинг» - это приемы, которые человек использует осознанно для преодоления стресса и событий, порождающих тревогу. Динамика копинга заключается в постоянной смене приемов совладания. В последствии понятие «копинг» было значительно расширено - оно стало включать в себя не только приемы совладания с требованиями превышающими ресурсы человека, но и с повседневными стрессовыми ситуациями.

Отечественная научная школа применяет широкую дифференциацию термина «копинг»: «купирование стресса» (Л.А. Китаев-Смык, 1983), «преодоление» (В.А. Бодров, 1995), «совладание» (Л.И. Анцыферова, 1994; Т.Л. Крюкова, 2005) со стрессовой ситуацией.

Согласно словарю В.И. Даля, «совладание» происходит от старорусского слова «лад», «ладить» и означает «справиться, привести в порядок, подчинить себе». Следует отметить, что в последние годы в связи с увеличением числа работ в области психологии совладания стал чаще использоваться термин копинг как адаптивное, совладающее поведение. Психологическое предназначение копинг-поведения состоит в том, чтобы как можно лучше научить адаптироваться человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить требования, постараться избежать или привыкнуть к ним и таким образом погасить негативное действие ситуации.

Под копинг – поведением понимается индивидуальный прием преодоления человеком затруднительной ситуации. Во многом поведение человека определяет значимость затруднительной ситуации и личностно – средовые ресурсы. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, - переживание (преодоление неблагоприятных последствий стресса).

Теоретические основы проблемы стресс-преодолевающего копинг-поведения только начинают разрабатываться, они тесно связаны с проблемой стресса. Копинг и стресс - два нераздельных для человека процесса.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения, в стрессе существуют два глобальных стиля реагирования:

проблемно-ориентированный (problem-focused) стиль, направленный на рациональный анализ проблемы, связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.

субъективно-ориентированный стиль (emotion-focused) является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желания забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.

Копинг, нацеленный на эмоции, определяется как когнитивные, эмоциональные и поведенческие усилия, с помощью которых личность пытается редуцировать эмоциональное напряжение.

В целом большинство исследователей придерживаются единой классификации способов совладания:

- 1) копинг-стратегии, воздействующие на ситуацию;
- 2) когнитивные стратегии, направленные на переоценку ситуации;
- 3) усилия, направленные на снятие эмоционального напряжения.

Исследования, проведенные в Японии (Nasano K. 1991), показали, что активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы, ведут к уменьшению имеющейся симптоматики, тогда как избегание и другие копинг-стратегии, направленные на редуцирование эмоционального напряжения, приводят к усилению симптоматики.

Присутствие в профессиональной деятельности педагога большого количества стресс-факторов предъявляет повышенные требования к такой профессионально значимой интегральной характеристике учителя как стрессоустойчивость. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности педагога связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

Проблемой формирования здоровой психики и поддержания ее функционирования занимались В.А.Ананьев, В.М.Бехтерев, В.В.Горин, И.Н.Гурвич, О.И.Даниленко, С.С.Корсаков, А.Ф.Лазурский, Г.С.Никифоров, А.В.Никольский, В.П.Петленко, Н.Страхов, А.В.Сахно, А.Маслоу, D. Mechanic и другие. В последнее время появились научно-практические разработки, направленные на повышение эмоциональной устойчивости педагога (Л.М.Митина, 2000; Е.С.Асмаковец, 2001; Е.М.Семенова, 2002) и активизацию его копинг-ресурсов (Т.А.Данилова, 1997; А.А.Баранов, 2001; И.П.Стрельцова, 2002). Однако вопросам сохранения и поддержания психического здоровья педагогов в процессе педагогической деятельности еще не было уделено достаточного внимания. Остаются неразрешенными противоречия: между общей установкой психологической науки на изучение психического здоровья и малой разработанностью проблем сохранения и поддержания психического здоровья педагогов; между потребностью современной школы в педагогах со здоровой психикой, то есть, стратегии поведения которых способствуют сохранению и поддержанию их психического здоровья, и тем, что в современной психологической науке недостаточно четко определены средства, обеспечивающие сохранение и поддержание психического здоровья в сфере педагогической деятельности.

Стремление найти пути решения этих противоречий и определило проблему нашего исследования. В теоретическом плане это проблема обоснования содержания саморегуляции, обеспечивающей формирование адаптивных копинг-стратегий поведения в профессиональной деятельности. В практическом плане - проблема обоснования способов формирования адаптивных копинг-стратегий поведения, способствующих сохранению и поддержанию психического здоровья педагогов.

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг — стратегии.

Выявление зависимости между типом субъектной регуляции педагога и предпочитаемыми им копинг — стратегиями поможет по-новому взглянуть на проблему педагогического процесса, раскрыть закономерности и механизмы формирования совладающего поведения и уровня стрессоустойчивости, а так же поможет более тщательно подойти к проблеме профессионального педагогического отбора.

По мнению ряда ученых, профессиональная деятельность педагога — это один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены стрессу.

Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью учителя, ведут к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, приводят 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.

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личного опыта (личностных ресурсов или копинг-ресурсов).

К копинг-ресурсам, помогающим справиться со стрессогенными ситуациями, относятся:

- физические (здоровье, выносливость и т.д.);
- психологические (убеждения, самооценка, контроль, мораль и т.д.);
- социальные (социальные связи человека и другие виды социальной поддержки).

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 поведенческие копинг-стратегии подразделяются на активные и пассивные, адаптивные и дезадаптивные. К активным стратегиям относят стратегию «разрешение проблем», как базисную копинг-стратегию, включающую все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации и стратегию «поиск социальной поддержки», включающую поведение, направленное на получение социальной поддержки от среды. К пассивному копинг-поведению относятся варианты поведения, включающего базисную копинг-стратегию «избегание», хотя некоторые формы избегания могут носить и активный характер. К личностно-средовым адаптивным ресурсам (копинг-ресурсам) относят уровень когнитивного развития, Я-концепцию, локус контроля, эмпатию, аффилиацию, способность оказывать и воспринимать социальную поддержку, наличие социально-поддерживающей сети и ее эффективность, а также психологические особенности личности, обеспечивающие стрессоустойчивость.

Результаты исследований копинг-поведения отечественных и зарубежных авторов, выполненные на контингентах лиц с делинквентным поведением (наркоманы, правонарушители), больных (неврозами, психическими заболеваниями), представителей ряд профессий, характеризующихся «эмоциональным выгоранием» (психологи, психотерапевты, педагоги) позволили отметить неразрывную связь копинг-поведения и стресса, значимость когнитивной теории его преодоления, наличие содержательных компонентов копинг-поведения и достаточно слабую его разработанность в отношении специалистов экстремального профиля.

На сегодняшний день проблема изучения совладающего 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. Следует помнить, что корректно решить проблему динамики копинга можно только использованием нескольких методов формирования совладающего поведения, копинг – модели, приобретенные во время тренингов, могут значительно отличаться от того, как стресс будет преодолеваться в реальной жизни.

Копинг – поведение педагога является неотъемлемым показателем к самоорганизации своей деятельности. Овладение методами формирования совладающего поведения обеспечивает возможность создания комфортных отношений всех участников образовательного процесса в условиях интенсивного обучения.

Копинг (англ. coping) – психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера

Копинг-стратегии как способы управления стрессогенным фактором, возникающие как ответ личности на угрозу воспринимается, и предопределяют особенности его поведения.

Понятие «копинг» интерпретируется по-разному в разных психологических школах.

Первый подход (Эго-ориентированная теория совладания, базирующаяся на психоанализе), разрабатывался в трудах Н. Хайм, где копинг трактуется в терминах динамики Эго, как одно из средств психологической защиты, который используется для ослабления напряжения. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинга предполагает включение системы адаптационных процессов (когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур) личности в процессе решения проблемы.

К составляющим этой системы следует отнести процессы психологической защиты и процессы преодоления. Исследование взаимосвязи между ними является актуальной проблемой современной психологии, поскольку различия механизмов защиты и преодоления представляет собой значительную методологическую и теоретическую сложность. В случае невозможности индивида к адекватному решению сложной жизненной ситуации включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как бессознательные, ригидные, дезадаптивные способы решения проблемы, препятствующие адекватной ориентации индивида в окружающей среде. В противоположность им, копинг является форме конструктивного, сознательного приспособления, проявляется в более пластичной поведении, адекватном восприятии ситуации, умении использовать все потенциальные внутренние возможности.

Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в решении проблем. Данный подход не является распространенным, ведь его сторонники склонны отождествлять копинг с его результатом.

Существует множество способов и форм копинг-поведения. Каждая форма преодоления специфична, определяется субъективным значением переживаемой ситуации и отвечает преимущественно одной из задач – решению реальной проблемы или ее эмоциональному переживанию, корректировке самооценки или регулированию взаимоотношений с людьми. Подобное многообразие естественным образом породило попытки классифицировать различные стратегии копинг-поведения. Общепринятой классификации типов копинга не существует – они выделяются исследованиями достаточно произвольно.

Как известно, в различные классификации защит положены специфические критерии: блокировка или искажение информации; степень активности личности в формировании защит; особенности переработки информации, подлежащей "недопуску" к сознанию; природа препятствий, с

которыми сталкивается субъект; результат защиты - достижение награды или избегание опасности; базисность или вторичность защит и др. Из разнообразных критериев, представленных в научных и практико-ориентированных источниках, нами были отобраны три показателя:

1. защиты, опосредующие восприятие информации;
2. защиты, опосредующие различные формы искажения (трансформации) информации;
3. защиты, основанные на первичных примитивных формах психических проявлений.

На основе этих показателей выделены три группы психологических защит, условно обозначенные как "естественные" психологические защиты (первая группа, сформированная на основе доминирования первого показателя), "интегративные" (доминирование второго показателя), "ретрозащиты" (доминирование третьего показателя).

Среди отечественных классификаций наиболее распространенной является классификация Л.И. Анцыферовой, которая выделяет следующие группы стратегии копинг-поведения:

1. преобразующие стратегии копинг-поведения;
2. приемы приспособления: изменение собственных характеристик;
3. вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий.

На взгляд С.К. Нартовой-Бачавер, создание удовлетворительной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего, но пока в качестве возможных оснований предлагаются следующие признаки копинга:

1. ориентированность, или фокус копинга (на проблему или на себя);
2. область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представление или чувства);
3. эффективность (приносит желаемый результат по разрешению или нет);
4. временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);
5. ситуации, провоцирующие копинг – поведение (кризисные или повседневные).

Основываясь на своем исследовательском опыте Грановская Р.М. и Никольская И.М. дают свою классификацию стратегий копинг-поведения, которые условно делят на три группы:

1. Поведение. Разнообразные поведенческие стратегии снятия очага напряженности, обусловленного внешними и внутренними факторами.
2. Эмоциональная проработка подавленного. Эмоциональная разрядка с целью снятия очага напряжения или целью поиска социальной поддержки.
3. Познание. Стратегии, позволяющие нейтрализовать напряженность стресса через изменение субъективной оценки ситуации и соответствующее изменение уровня ее контроля.

В немногочисленных публикациях отечественных авторов, посвященных исследованию копинга, можно найти ссылки на достаточно

известные в западной психологии классификации способов копинг-поведения с трудными жизненными ситуациями. Есть смысл описать две из них, так как теоретической основой данных классификаций является комплексная модель копинга, которая включает практически все техники копинга, описанные в англоязычной литературе.

Первая из них классификация Р. Лазаруса и С. Фолкман, содержащая восемь дискретных стратегий.

Вторая – классификация Пеги Тойтс, которая выделяет две группы копинг стратегий: поведенческие и когнитивные.

К поведенческим реакциям относят действия, направленные непосредственно на стрессовую ситуацию для того, чтобы, либо изменить ее, либо избежать:

1. стратегии, ориентированные на ситуацию – «ситуация как цель»;
2. стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния – «физиология как цель»;
3. стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение – «экспрессивные жесты как цель».

Таким образом, модель копинг-поведения П. Тойтс выглядит следующим образом: трудную ситуацию (ситуации) человек может изменить (решить) либо поведенчески, либо когнитивно.

В многочисленных исследованиях копинг-поведения было установлено, что факторами, влияющими на выбор стиля и стратегии копинг - поведения являются как особенности личности, так и сама ситуация.

А.Г. Маклаков рассматривает феномен копинг-поведения в рамках концепции жизнениости в психологии. Он считает, что высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека. Личностные диспозиции могут влиять на процессы копинг-поведения и быть механизмом, с помощью которого личность оказывает буферное влияние на стрессовые события. Таким образом, А.Г. Маклаков считает копинг поведение адаптационным потенциалом человека, который включает в себя следующие характеристики:

1. нервно-психическую устойчивость, уровень которой обеспечивает толерантность к стрессу;
2. самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;
3. ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;
4. уровень конфликтности личности;
5. опыт социального общения.

А. Бандура считает, что далеко не всегда ситуация детерминирует копинг-поведение. Он считает, что человеку доступны конструктивные копинг механизмы, такие как само эффективность.

А. Бандура выдвинул гипотезу, что когнитивная по природе само эффективность (т.е. ожидания в отношении собственной эффективности)

влияет на моторное поведение, на то, например, будет ли стрессовая ситуация стимулировать попытки совладения с нею, насколько это будут интенсивные попытки и как долго они будут продолжаться. Эта же самоэффективность может влиять на характеристики среды – на последствия поведения. Самоэффективность понимается Бандурой как некая переменная, которая находится во взаимной зависимости от актуальной ситуации и прежней историей развития индивида. Влияние самоэффективности на поведение зависит от ее степени, обобщенности и силы. Это влияние многообразно: самоэффективность воздействует на поиск или избегание ситуаций определенного типа, выбор поведенческих альтернатив, тип, частоту и продолжительность попыток совладания с трудной ситуацией, атрибуцию успеха и неуспеха.

Ф.Е. Василюк считает, что человек преодолевает критическую ситуацию посредством переживания, как формы деятельности, направленной на восстановление душевного равновесия. Таким образом, по Ф.Е. Василюку, переживание можно рассматривать как один из внутренних механизмов стратегий копинг-поведения. Автор при анализе процессов переживания делит их на «удачные» и «неудачные» и отмечает, что исследователи, для которых центральными категориями являются «совладание» или «компенсаторика», для обозначения «неудачных» процессов обычно привлекают понятия «защиты», оставляя за вторым видом – «удачных» процессов родовой термин. «Удачное» копинг-поведение Ф.Е. Василюк описывает как повышающее адаптивные возможности субъекта, как реалистическое, гибкое, большей частью сознаваемое, включающее в себя произвольный выбор, активное поведение.

Из анализа ценностно-смысловой сферы личности, которая является основной психологической переработки, возникают представления о тех или иных копинг-стратегиях. Травмирующие события в жизни людей неожиданны, и на эту внезапность человек реагирует сначала на сенсорном уровне – состоянием оцепенения, которое быстро сменяется особой активностью личности, получившей в психологии название «когнитивное оценивание». Успешность когнитивного оценивания зависит от уверенности человека в своей способности контролировать окружающий мир, умения регулировать негативные чувства и эффекты, от способности актуализировать весь свой жизненный опыт и уверенности в помощи других людей. Главным результатом когнитивности оценивания является заключение человека – подконтрольна ли ему ситуация или он не сможет ее изменить. В этом случае, если субъект считает ситуацию подконтрольной ему, он использует конструктивные, преобразующие ситуацию стратегии копинг-поведения.

Реан А.А. в своей статье пишет, что поведение во многом зависит от уровня субъективного контроля, или локуса контроля, - базовой личностной характеристики, по которой можно судить о том, в какой степени человек считает себя активным субъектом своей собственной деятельности, а в какой степени – пассивным объектом действия других людей и внешних

обстоятельств. Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что существует связь между уровнем субъективного контроля и различными формами поведения, а также особенностями личности.

Локус контроля представляет собой обобщенные субъективные ожидания того, в какой мере человек в состоянии контролировать происходящие с ними события и следующие из них подкрепления.

Имеются данные о том, что внутренний локус контроля облегчает инновации и принятие динамических копинг стратегий. В отличие от американской традиции исследования, когда локус контроля считается универсальным по отношению к любым жизненным ситуациям (например, Дж. Роттер), отечественными исследователями выделяются параметры интернациональности – экстернальности в различных жизненных сферах.

Внутренний (интернальный) локус контроля означает веру в то, что подкрепление зависит преимущественно от собственных усилий. Внешний (экстернальный) локус контроля – веру в то, что подкрепление преимущественно создается внешними обстоятельствами.

В настоящее время проблематика контроля находит отражение в психологических исследованиях стресса и совладания. Л.В. Виноградова, исследуя интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально трудных ситуаций, сделала следующие выводы:

1. интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально трудных ситуаций демонстрирует связь с эффективностью копинг стратегий в условиях конфликтного межличностного взаимодействия;
2. эффективность адаптационных возможностей в эмоционально-трудной жизненной ситуации в значительной мере определяется выделенной когнитивной характеристикой;
3. интеллектуальный контроль обеспечивает эффективность психологической регуляции поведения и устойчивость адаптационных возможностей личности.

Р. Френкин под копингом понимает усилия по управлению стрессом, а не результаты этих усилий. Он считает, что овладение или формирование позитивной установки является одной из форм копинга даже в том случае, если она, в конечном счете, не приводит к разрешению проблемы.

Автор классифицирует копинг–поведение как:

1. копинг, сфокусированный на проблеме;
2. копинг, сфокусированный на эмоциях.

Реализация стратегии копинга, сфокусированного на проблеме, воспроизводится поведение, направленное на ее решение, целью которого является разрешение действия стресса. При копинге, сфокусированном на эмоциях, концентрируется внимание на симптомах стресса.

Другими словами автор считает, что в первом случае будут запускаться конструктивные копинг-механизмы, во втором случае, будут тратиться усилия на преодоление ощущения угрозы.

Успешность преодоления стресса зависит от разнообразия ресурсов индивида. К внутренним ресурсам Ш. Тейлор относит стили преодоления стресса и характеристики личности. Внешние ресурсы включают деньги, время, образование, социальную поддержку и другие жизненные события, которые могут происходить в это же время.

Исследование проблемы совладания в психологии привело к ряду выводов:

1. необходимо изучать ситуативные переменные или так называемые трудные жизненные ситуации, так как поведение запускается ситуацией, необходимо изучать ситуацию как детерминант поведения;
2. необходимо исследовать те личностные свойства, которые во многом определяют стиль реагирования на ситуацию.

Я. Стерляу исходил из допущения, что поведение, требующее большой активности субъекта, - это такое поведение, которое направлено на совершенствование деятельности в соответствии с требованиями (изменениями) среды или преобразование самой среды. Это активное рассогласование между субъектом и средой. Поведение такого рода требует более высокого уровня возбуждения, чем простое приспособление к новым требованиям окружающей среды с отказом от предыдущих целей. Действия такого рода, характеризующие большим числом раздражителей, активизирующих индивида, требуют активной саморегуляции, тогда как простое приспособление к среде, доставляющее меньшее количество активизирующих стимулов, реализуется при пассивной саморегуляции.

А.В. Либиним было определено, что стиль поведения связан с темпераментом и личностными свойствами. Так, стратегия избегания соотносится с низкой предметной активностью и высокой эмоциональностью, чувствительностью к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а также негативным отношением к себе и низким уровнем контроля. Стратегию сотрудничества предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной энергичностью (т.е. потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, интернальностью локуса контроля. Стиль соперничества коррелирует с высоким уровнем эмоциональности в коммуникативной сфере, экстернальным локусом контроля и негативным отраженным самоотношением.

Определение подходов. Например, проблемно-ориентированный стиль направлен на рациональный анализ проблемы и состоит в разработке плана разрешения трудной ситуации. Он основан на таких действиях человека, как поиск необходимой информации, самостоятельная проработка ситуации, обращение за помощью к другим, более компетентным людям. Субъективно-ориентированный стиль является следствием эмоционального реагирования на ситуацию и проявляется в виде нежелания разбираться в проблеме, смещение на другие, релаксирующие виды деятельности.

Еще одна личностная переменная, представленная Маклаковым А.Г., это сопоставление типа А и типа Б. Такая типологизация личности основана на отношении индивида к проблемам, с которыми он сталкивается.

Тип А – склонный к соперничеству, нетерпеливый, враждебный и агрессивный, с ориентацией на контроль, а тип Б – это, как правило, терпеливый, спокойный, не склонный к соперничеству.

Все исследователи, без исключения, отмечают эффективность такой стратегии совладания со стрессом, как поиск социальной поддержки.

Социальная поддержка – это процесс межличностного обмена, в ходе которого один человек оказывает помощь другому. Существует несколько способов оказания социальной поддержки:

1. эмоциональное участие, выражается в симпатии, любви или сопереживании;
2. инструментальная помощь в материальной форме или в форме оказания услуг.
3. обеспечение информацией, касающейся стрессового события, информация может оказывать поддержку, когда она релевантна нашей самооценке.

А. Биллингс и Р. Моос отмечают, что копинг обусловлен устойчивыми качествами личности, позволяющие использовать определенные варианты ответа на стрессовые ситуации. Именно эти качества определяют выбор поведения человека в стрессовой ситуации. А. Биллингс и Р. Моос выделяют три способа преодоления стрессовой ситуации: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, избегание. Также выделяют активные (конструктивное поведение) и пассивные (неконструктивное поведение) способы реагирования на стресс.

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают копинг как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации, стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром. Они обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Индивид оценивает для себя величину потенциального стрессора, сопоставляет требования среды с собственной оценкой ресурсов, которыми он обладает, чтобы с оптимальной эффективностью справиться с этими требованиями. Копинг-механизмы определяют степень адаптации личности к ситуации. Авторами отмечается, что форма поведения в той или иной ситуации зависит от личностных характеристик индивида и от ситуации, в рамках данного подхода является решающим. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предусматривает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоциональной напряженности, а не на изменение стрессовой ситуации.

Как отмечают Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский, важным теоретическим прорывом было то, что если до возникновения этой теории внимание ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, то данная теория позволила

сконцентрировать исследовательское и практическое внимание на том, как люди преодолевают стресс. Исходя из представлений об интрапсихических защитных механизмах, было очень сложно аргументированно доказать, почему под воздействием стрессов в одних и тех же условиях среды одни люди заболевают и проявляют дезадаптивное поведение или «поведение риска», а другие – нет. Поиск ответов на этот вопрос привел к выводу о том, что в промежутке между стрессором и ответом организма, личности лежат определенные процессы, опосредованные опытом ответов на стрессовые ситуации.

В.А. Бодров, в рамках ресурсного подхода, отмечает, что источником развития психологического стресса могут быть внешние сообщения и внешняя информация. Суть ресурсного подхода заключается в том, что эффективное сохранение психического и физического здоровья некоторыми людьми и их адаптация к различным сложным жизненным ситуациям объясняется удачным «распределением ресурсов». В рамках данного подхода, широко используется термин «ключевой ресурс» - главное средство, что контролирует и организует распределение других ресурсов.

В рамках ресурсного подхода исследователи рассматривают широкий спектр ресурсов от средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социума) до личностных (навыки и способности индивида). С. Хобфолл в теории сохранения ресурсов (Conservation of Resources, COR - теория) выделяет два класса ресурсов: материальные и социальные. М. Селигман в качестве главного ресурса преодоления со стрессом выделяет оптимизм. Также в качестве одного из ресурсов выделяют жизнестойкость (hardiness).

С точки зрения психодинамического подхода реакции на кризисные, сложные ситуации определяют те качества бессознательного, которые в повседневной жизни не проявляются в поведении.

Н.В. Родина отождествляет копинг-стратегии «верхушкой айсберга» антикризисного поведения - стратегии осознаются индивидом, тогда как психологические защитные механизмы (как уже отмечалось выше) отражают глубинную, бессознательную линию преодоления сложных ситуаций, при этом они являются первичными по отношению к копинг-стратегий. Копинг рассматривается как структурная «надстройка» личности, возникающая в результате социализации, взаимодействия кризисных, затруднительных ситуаций и бессознательных мотивов личности.

Таким образом, несмотря на схожесть понятия, различные подходы и варианты подходов обуславливают существенные различия, вкладываемые различными исследователями в смысл термина «копинг».

Например, А.В. Либина указывает, что возможность понимания совладания Р. Лазарусу и С. Фолкман в качестве агрессивного способа взаимодействия является противоположной концепции.

Н. Хайм, считающей совладание наиболее разумной, интеллектуальной и миролюбивой стратегией взаимодействия как с собой, так и с миром.

Для преодоления стресса каждый человек использует собственные копинг-стратегии на основе личного опыта и психологических резервов - копинг-ресурсов - относительно стабильных характеристик людей и стресса, способствующих развитию средств его преодоления.

Э. Эндлер и Д. Паркер выделили три основных стиля совладающего поведения: проблемно-ориентированный копинг (направлен на решение задач); эмоционально-ориентированный копинг (ориентирован на регуляцию эмоций); копинг, ориентированный на избегание. В третьем стиле выделяют еще два вспомогательных, по мнению авторов, субстиля: отвлечение и социальное отвлечение.

Л.И. Перлин и С. Шулер выделяют три основных варианта копинг-поведения:

а) копинг, направленный на стимул. Данный вид копинга нацелен на стрессор как таковой, направленный на устранение или смягчение оригинального триггера;

б) копинг, направленный на эмоциональный ответ. Совладание со стрессом направлено, прежде всего, на редукцию эмоционального напряжения;

в) копинг, направленный на изменение восприятия и оценки ситуации. Он включает в себя разные когнитивные копинг-техники, когда личность преодолевает стрессовые ситуации через изменение восприятия и оценки стрессора. Данный вид копинга включает и такие традиционные механизмы психологической защиты как отрицание и регрессия.

Широко изучались факторы, оказывающие влияние на выбор копинг-стратегии. Зарубежными авторами было выявлено, что когнитивные копинг-стратегии (поиск информации) связаны с позитивной аффективностью, а эмоциональные копинг-стратегии (избегание, обвинение и эмоциональное «вентилирование») связаны с негативной эмоциональностью, снижением самооценки и ухудшением адаптации к стрессовой ситуации.

Большинство исследователей копинг-стратегий делят их на активные и пассивные. К активным стратегиям относят стратегию «решения проблем», как базовую копинг-стратегию. Она содержит все варианты поведения человека, направленные на разрешение проблемной или стрессовой ситуации, а также стратегию «поиск социальной поддержки», направленную на получение социальной поддержки от среды. Пассивное копинг-поведение обеспечивает использование вариантов поведения, содержащих базовую копинг-стратегию «ухода», одновременно необходимо учитывать, как свидетельствуют результаты некоторых исследований, что определенные формы ухода могут принимать и активный характер.

В целом в базовых копинг-стратегиях ученые и практики относят стратегии «решения проблем», «поиск социальной поддержки» и «ухода» и наделяют их такими характеристиками:

1. Стратегия решения проблем - это активная поведенческая стратегия, применяя которую человек стремится использовать личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы. Копинг-стратегия «разрешение проблем» способствует появлению и рассмотрению

широкого круга альтернативных вариантов решения проблемы. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом.

2. Стратегия поиска социальной поддержки - это активная поведенческая стратегия, применяя которую человек для эффективного решения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей ее среды: семьи, друзей.

3. Стратегия избегания - это поведенческая стратегия, применяя которую, человек стремится избежать контакта с окружающим миром, вытесняет необходимость решения проблемы. К способам избегания можно отнести уход в болезнь, активизацию употребления алкоголя, наркотиков, вариантом активного способа ухода - суицид. Стратегия избегания - одна из ведущих поведенческих стратегий, которая способствует формированию дезадаптивного поведения. Использование этой стратегии обусловлено недостаточным уровнем личностных копинг-ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем. Стратегия избегания может носить адекватный или неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы индивида.

Наиболее эффективным является ситуативное использование всех трех поведенческих стратегий. В некоторых случаях человек может самостоятельно преодолеть трудности, возникшие в других случаях ему нужна поддержка окружающих, в третьих - она может просто избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее оценив негативные последствия такого столкновения.

Еще одним из видов классификации копинг-стратегий является деление их на конструктивные и неконструктивные. А.А. Налчаджян разделяет копинг-стратегии на три вида: преобразования или полное преодоление проблемной ситуации; приспособления к существующим обстоятельствам путем «врастания» в среду; избегание травмирующих ситуаций. Считается, что две первые формы поведения выступают как более конструктивные стратегии преодоления, последняя - как менее конструктивная.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют три основных критерия, на основе которых происходит классификация копинг-стратегий:

1. Эмоциональный / проблемный: эмоционально-фокусированный копинг - направлен на урегулирование эмоциональной реакции; проблемно-фокусированный - направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.

2. Когнитивный / поведенческий: «скрытый» внутренний копинг - когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс; «открытый» поведенческий копинг - ориентирован на поведенческие действия, когда используются копинг-стратегии, проявляющиеся в поведении.

3. Успешный / неуспешный: успешный копинг - используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению тяжелой ситуации, которая вызвала стресс; неуспешный копинг -

используются неконструктивные стратегии, которые препятствуют преодолению тяжелой ситуации.

Предполагается, что каждая стратегия копинга, которая используется человеком, может быть оценена по всем трем критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий преодоления.

На основе данной классификации Р. Лазарус и С. Фолкман предложили классификацию, которая предусматривает восемь видов

1. стратегия противостоящего копинг-поведения – состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявление неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему;
2. стратегия дистанцирования – описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней;
3. стратегия самоконтроля – заключается в старании регулировать собственные чувства и действия;
4. стратегия поиска социальной поддержки – состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную эмоциональную помощь;
5. стратегия принятия ответственности – заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок;
6. стратегия избегания – складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее;
7. стратегия планового решения проблемы – состоит в выработке плана действий и следования ему;
8. стратегия позитивной переоценки – описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интерпретации обстановки в позитивных терминах.

Все восемь типов копинг стратегий, направленных на совладание с жизненными трудностями охватывают совершенно разные ориентации личности. Эти стратегии иногда исключают друг друга, но иногда – дополняют.

Выделяют несколько уровней обобщенности того, что делает индивид для преодоления стресса: копинг действия, копинг-стратегии, копинг-стили, копинг-поведение. Копинг действия (то, что индивид чувствует, думает или делает) часто группируются в копинг-стратегии – средства управления стрессовым фактором, возникающие как ответ личности на воспринимаемую угрозу. Стратегии, в свою очередь, группируются в копинг-стили. Иногда термины «копинг действия» и «копинг-стратегии» используются как тождественные, одновременно Копинг-стили относятся к действиям или стратегиям, которые последовательно используются индивидом, чтобы преодолеть стресс. Итак, для преодоления стресса каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе личностного опыта и психологических резервов - копинг-ресурсов - относительно стабильных характеристик людей и стресса, способствующие развитию средств его преодоления.

Копинг-поведение регулируется посредством использования копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Оно является результирующей их взаимодействия. Копинг-стратегии рассматриваются как актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, как способ управления стрессором. Относительно стабильные характеристики людей и среды, в которой они функционируют, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса и способствующие развитию копинг-стратегий определяются как копинг-ресурсы.

Согласно современным представлениям, Я-концепция личности имеет сложную структуру. В нее входят: образ тела; настоящее Я; динамическое Я; фантастическое Я и другие подструктуры. Адаптивность этих подструктур измеряется через «социальное Я», «когнитивное Я» и самооценку личности. В структуру настоящего - «актуального» Я В.В. Столин включает то, каким человек кажется себе в данный момент. Здесь автор говорит о приписываемых свойствах, однако эти приписываемые свойства не всегда точно отражают реальные качества, причем могут приписываться себе даже полностью отсутствующие качества. Тем не менее, отмечает автор, относительно устойчивое настоящее Я, играет огромную роль в жизнедеятельности личности: мотивирует его активность, детерминирует выбор ближайших целей и уровень притязаний, определяет особенности общения с людьми, выбор адаптивных механизмов и копинг-стратегий. Например, если человек имеет отрицательное мнение о своих способностях (низкую самооценку), то он проявит большую склонность использовать механизмы конформистской адаптации (копинг-механизмы приспособления), в то время как обладание высокой самооценкой мотивирует неконформистское и инновационное поведение (копинг-механизмы преобразования, сотрудничества и соперничества).

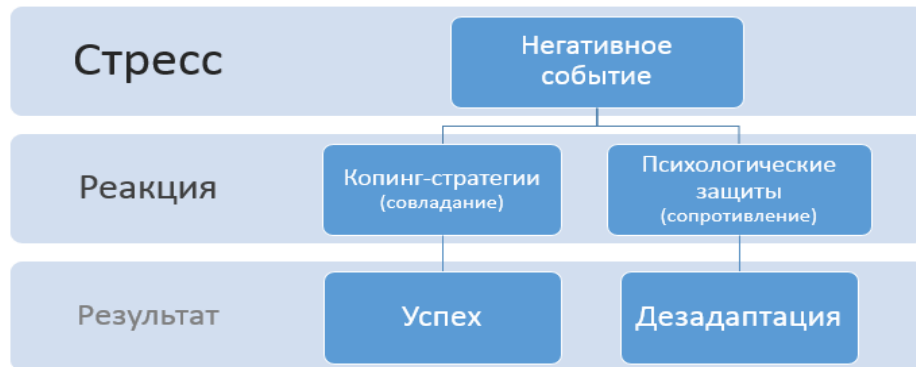
Таким образом, копинг-стратегии – актуальные ответы личности на воспринимаемую угрозу, а также способы управления стрессором. Копинг-поведение - индивидуальный образ действий человека в затруднительной ситуации согласно значимости этой ситуации для ее жизни. Реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности (Я-концепция; интернальный локус контроля; ресурсы когнитивной сферы; афиляции; эмпатия, позиция человека по отношению к жизни, смерти, любви, веры, духовности; ценностная мотивационная структура личности) и ресурсов среды (окружение, в котором живет человек, а также его умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку).

Выделяют две основные функции копинга (с точки зрения стрессо-ориентированного подхода). Первая, сфокусированная на проблеме, направлена на устранение стрессовой связи личности и среды. Вторая, сфокусированная на эмоциях, направлена на управление эмоциональным дистрессом. Обычно при преодолении стрессовой ситуации индивид использует обе названные функции.

Копинг-стратегии в целом можно объединить в три общие группы - стратегии решения проблем, поиска социальной поддержки и ухода.

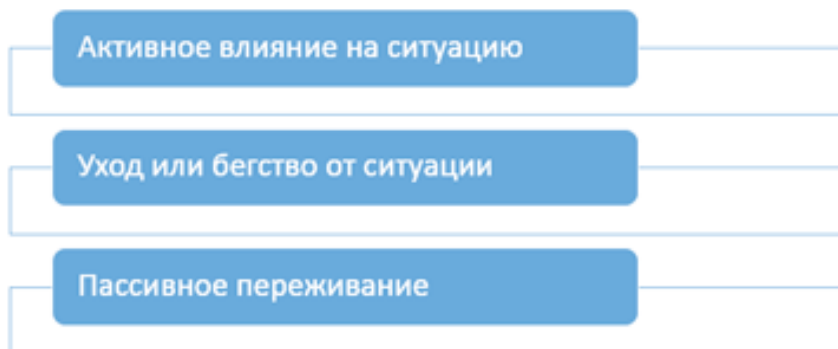
Копинг-стратегия и психологическая защита. Стили реагирования в стрессовой ситуации.

Стили реагирования

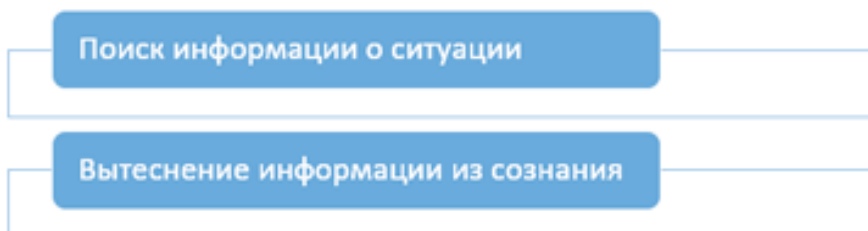


Классификация копинг – стратегий (Перре, Райхерс, 1992)

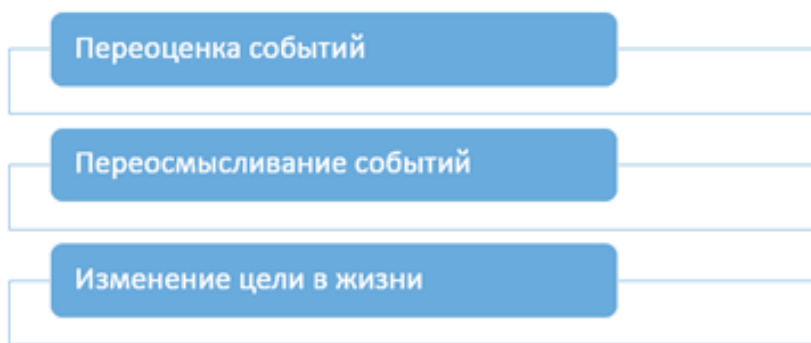
Ориентация на ситуацию (проблему)



Ориентация на репрезентацию (стремление узнать ситуацию)



Ориентация на оценку



Механизмы психологической защиты (МПЗ) и Копинг - отличия



Стрессовая для конкретного человека ситуация всегда вызывает у него тревогу, эмоциональную нестабильность, психологический и часто физиологический дискомфорт. В таких условиях психологическая адаптация личности происходит с помощью копинг-стратегий и механизмов психологической защиты.

И если психологическая защита — это неосознанный процесс, направленный на уменьшение отрицательных переживаний, то копинг-стратегии — это осознанные определенные способы деятельности, позволяющие адаптироваться к сложной жизненной ситуации, восстановить и сохранить эмоциональное равновесие. Психологические защиты представляют собой специальную систему стабилизации личности путем ограждения сознания от неприятных, травмирующих факторов. Внутриличностное напряжение снижается за счет искажения существующей действительности или возникновения у человека различных психосоматических дисфункций (невротических расстройств), приводя к дезадаптации. В противоположность психологическим защитам, при работе копинг-стратегий ответные мысли, чувства и действия индивида образуют

конструктивные усилия, направленные на нормализацию взаимоотношений «человек — среда».

Копинг стратегии в психологии

В жизни каждого человека возникают ситуации, стрессовые воздействия с которыми приходится как-то справляться, переживать. Копинг – это в психологии, сформированные человеком, под воздействие обстоятельств, наработанного опыта – стратегии, помогающие справиться с обрушившимся стрессом или проблемой.

Точная дата начала употребления терминов «копинг-поведение», «копинг-стратегия» не известна:

- По одним данным, этот феномен начали рассматривать в рамках преодоления детьми возрастных кризисов, тогда автор – Д. Мэрфи.
- По другим данным, авторство принадлежит А. Маслоу и термин стали употреблять в отношении экстремальных ситуаций.

Так или иначе, постепенно термин начали использовать в отношении любых трудных жизненных ситуаций, а еще чуть позже в рамках повседневной психологии (преодоление повседневного стресса, конфликтов, противоречивых ситуаций).

Копинг поведение

Копинг поведение в стрессовых ситуациях – это преодолевающее, помогающее выйти из кризисной ситуации поведение, включающее в себя использование всех имеющихся ресурсов у человека, выполнение определенных активных действий и взаимодействие с другими.

Выделяют три основания классификации копинг-поведения (Э. Фрайденберг и Р. Льюис):

- 1) продуктивный (когнитивная переоценка ситуации, ориентация на достижения, духовность, оптимизм);
- 2) социальный (обращение за поддержкой к близким людям или к профессионалам);
- 3) непродуктивный (игнорирование, уход в себя, тревога, отказ от действий, избегание).

Классификация копингов на основе трех основных критериев, выделенных Е. П. Ильиным, следующая:

- 1) эмоционально-проблемный; эмоционально-фокусированный; проблемно-фокусированный;
- 2) когнитивно-поведенческий («скрытый» внутренний копинг); «открытый» поведенческий копинг, ориентированный на открытые действия;
- 3) успешный-неуспешный копинг.

С. К. Нартова-Бочавер предлагает следующие основания для классификации:

- 1) локус копинг (нацеленность на проблему или на себя);
- 2) зона психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя или внутренняя деятельность);
- 3) результативность;

4) временная протяженность полученного результата (ситуация разрешается радикально или нет);

5) ситуации, провоцирующие копинг-поведение (внеповседневные или повседневные).

Совладающее поведение включает в себя копинг стратегии, о которых и пойдет речь в данной статье.

Последовательность образования копинг поведения Самым базовым в построении эффективных копинг стратегий и поведения является положительная «Я-концепция», в которую входит адекватная самооценка. Лишь на базе гармоничной личности происходит формирование эффективных стратегий. Завышенная или заниженная самооценка приводит к тому, что у ребенка вырабатываются неадаптивное копинг поведение и ориентируется он больше на неудачи и этот опыт накладывается на дальнейшее либо избегание, либо уже взрослый индивид будет проявлять выученную беспомощность и постоянно искать поддержки у других.

Копинг механизмы

Совладающее поведение личности в стрессовой ситуации и есть копинг механизм, позволяющий успешно адаптироваться в сложившихся обстоятельствах. Копинг механизмы подразделяются в зависимости от типа модальности:

- **эмоциональные** – протест, возмущение, разрядка, плач или наоборот изоляция, подавление чувств;
- **когнитивные** – переключение мыслей, уход в творчество, философский подход к проблеме, ситуации;
- **поведенческие** – проявление альтруизма, переключение на других, активная деятельность, уход в работу.

Копинг ресурсы

Ресурсы по отношению к личности можно разделить на внешние и внутренние. К **внешним** относят ресурсных (безопасных) людей, места силы (парки, домик в деревне, родительский дом и пр.), предметы (открытки, памятные сувениры, подарки и др., связанные с приятными воспоминаниями). **Внутренние** ресурсы находятся во внутреннем мире человека. К ним относятся жизненный опыт, воспоминания, свойства личности (характер, темперамент, способности), степень зрелости личности, вера; творчество, тело. По отношению к фактору времени ресурсы сосредоточены в прошлом и будущем человека.

Совладающее поведение и копинг стратегии также зависят от так называемых копинг ресурсов – совокупных условий (ресурсов), помогающих личности преодолевать стресс:

- физические (выносливость, крепкое здоровье от природы);
- психологические (положительная «Я-концепция», развитый интеллект, оптимистичный настрой);

- социальные (статус, выполняемые роли);
- материальные ресурсы.

Виды копинг стратегий

Копинг стратегии можно подразделять по разным качественным признакам, существует несколько обширных классификаций, созданных психологами, наблюдающими за поведением людей в разных стрессовых ситуациях, но в целом можно разделить копинг на адаптивные или эффективные виды и неадаптивные (неэффективные). Известная классификация копинг стратегий по Р. Лазарусу и С. Фолкману:

1. **Первая группа** объединяет в себе копинг стратегии: планирование решения проблемы с аналитическим подходом, конфронтация с присущей этому виду копинга долей агрессии и враждебности, принятие своей ответственности за происходящее. Это активные виды копинга, индивид действует самостоятельно в попытках решить тревожащую проблему.
2. **Вторая группа:** самоконтроль, и положительная переоценка, проблема, стрессовая ситуация решается посредством переоценки своего состояния.
3. **Третья группа** включает копинг стратегии: дистанцирование и избегание психотравмирующей ситуации.
4. **Четвертая группа** – поиск социальной поддержки, не подразумевает активного самостоятельного поиска решения проблемы или изменения эмоционального состояния.

Копинг-стратегии формируются из копинг-действий (чувства, мысли и поступки) и образуют копинговые стили поведения, или копинговые тактики (комплекс стратегий).

Анализируя негативные и позитивные последствия экстремальной ситуации, М. Ш. Магомед-Эминов приводит следующую классификацию копингов:

- 1) репрессивный копинг, характерный для людей с низким уровнем дистресса, связанный с избеганием чувств, мыслей, относящихся к травматической ситуации, способствующий поддержанию стабильности личности;
- 2) диссоциация, которая может выполняться как аномальную, так и адаптивную функции (смысловая диссоциация, диссоциация жизненного мира), не расщепляя личность на фрагменты, а выполняя предохранительную функцию от развития ПТСР;
- 3) подлинные позитивные чувства при страдании, которые рассматриваются как внутренняя работа, направленная на утверждение ценности жизни;
- 4) посттравматический рост, предполагающий позитивные последствия воздействия стрессоров и фактор преодоления негативного опыта.

В то же время Л. И. Анцыферова выделяет такие копинговые стратегии:

- 1) преобразования смысловой и энергетически динамической сферы сознания, которая позволяет справиться со стрессом и мобилизовать силы на основе преобразования ценностей, смыслов;
- 2) изменения себя и отношения к ситуации, в результате чего происходит активное внутреннее преобразование стрессовой ситуации;
- 3) использования вспомогательных приемов самосохранения, выражающихся в отрицании, которое позволяет человеку переработать острую стрессовую ситуацию постепенно, не разрушаясь, меняя отношение к ней;
- 4) образования двух жизненных миров, предполагающее, с одной стороны, обращение за помощью к другим людям, пережившим нечто подобное, а с другой — активную помощь людям, нуждающимся в ней. Своего рода обмен опытом, который может оказаться самопомощью;
- 5) осмысления и интерпретации стрессовой ситуации исходя из оптимистичного/пессимистичного модуса восприятия окружающего мира личностью.

Исходя из личностных детерминант (значимость ситуации, убежденность в возможности ее преодоления, готовность к личностным изменениям, склонность к творческим стратегиям совладания с трудностями), значительно воздействующих на выбор того или иного типа копинг-поведения, Е. Г. Суркова и Н. Н. Власова описывают три типа преодоления:

- 1) эволюционно-отрицательный вид преодоления или пассивные копинг-стратегии, основанные на субъективном предположении о собственной неспособности справиться с трудной ситуацией;
- 2) гомеостатический тип преодоления, предполагающий активные, осознанные, целенаправленные, но стандартные способы преодоления;
- 3) эволюционно-положительный вид преодоления, который реализуется на основе творческих копинг-стратегий, предполагающих созидательный подход к преодолению трудностей.

Пассивные стратегии, выбираемые на основе субъективного оценивания ситуации как непреодолимой, нацеленные на сохранение личностных ресурсов, энергосбережение, могут привести в конечном итоге к аккумуляции стресса и развитию ПТСР. Активные копинг-стратегии считаются наиболее распространенными, эффективными, способствующими адаптации личности в ситуациях, субъективно воспринимаемых как определенные и преодолимые.

Творческие копинг-стратегии, требующие глубоких личностных изменений, способствуют личностному росту, который приводит к разрешению даже ситуации, субъективно оцениваемой как непреодолимой, не имеющей выхода.

При анализе индивидуальных различий в процессе совладания и управления эмоциями G. A. Woapпо и C. L. Burton (2013) выделили следующие типы копинг-стратегий.

1. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии, направленные на изменение ситуативных факторов, вызывающих дистресс. Примерами

являются создание вариантов решения проблемы, выявление плюсов и минусов разных вариантов и реализация усилий по разрешению этой проблемы.

2. Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, нацеленные на управление личных реакций на стрессовую ситуацию. Примерами являются поиск эмоциональной поддержки, самообвинение и уход в иллюзии.

3. Потеря-ориентированный копинг. Концентрация на тяжелой утрате: думает и разговаривает с умершим, рассматривает старые фото и т.п.

4. Реставрационно-ориентированный копинг. Стратегии сосредоточения на вторичных аспектах тяжелой утраты. Примерами является восстановление утраченного, работа над новой идентичностью.

На основании изучения стратегий преодоления психотравмирующих жизненных ситуаций при работе с наркозависимыми лицами, нами были обнаружены такие стратегии, как:

1) стратегия обращения за помощью и поддержкой. 50% химически зависимых людей обозначили данный способ преодоления как наиболее оптимальный для них;

2) стратегия решения проблемы с позиции силы. Чаще всего это агрессия и аутоагрессия. Такие способы реагирования прослеживаются у 33% химически зависимых лиц;

3) стратегия помощи другим людям, которая зачастую сочетается со стратегией обращения за помощью. Данный способ реагирования выявлен в 28% случаев среди химически зависимых лиц;

4) стратегия активного решения проблемы обнаружена у 16% химически зависимых лиц;

5) стратегия принятия травмирующей ситуации при отсутствии реальных возможностей ее изменения прослеживается у 11% химически зависимых лиц.

В результате исследования стресс-преодолевающего поведения в сфере близких отношений Т. Л. Крюкова и О. А. Екимчик выделили такой тип совладания, как диадический копинг (индивидуальные попытки каждого партнера, направленные на благополучие диады и развитие отношений между партнерами) и определили его влияние на настоящие и будущие отношения. Было обнаружено, что диадический копинг проявляется по большей части в виде конфликтного стиля, ухода в собственные переживания, заикленности на своих интересах, что приводит к обострению напряжения в отношениях с партнером и отчужденности. Важным становится анализ специфики индивидуального и диадического копингов, их соотношения в стрессовых ситуациях отношений, граничащих с травмой. С одной стороны, трудности и неоднозначность близких отношений могут породить стресс, быть преодолимыми или непреодолимыми, с другой — сами стрессы в близких отношениях могут быть стабилизаторами или дестабилизаторами отношений.

Обобщив разнообразные подходы к систематизации копинг-стратегий поведения, можно выделить следующие основания для их классификации.

1. В зависимости от специфики стрессовой ситуации копинги бывают.
 - простые привычные стратегии преодоления стрессов обыденной жизни в учебной и профессиональной деятельности, в быту;
 - сложные неординарные стратегии преодоления при столкновении с нестандартными вневосстановительными стрессами, включая кризисные, экстремальные, психотравмирующие ситуации.
2. По уровню компетентности и сформированности умений, навыков преодоления.
 - по степени информированности о специфике ситуации и своих возможностях для ее преодоления: компетентное преодоление на основе осведомленности и информированности («осведомлен значит вооружен»); некомпетентное преодоление, предполагающее низкий уровень осведомленности о ситуации и личностных ресурсах преодоления;
 - эффективность или успешность на основании сформированных умений и навыков преодоления (функциональный, успешный, предполагающий прямые попытки справиться с проблемой с использованием конструктивных стратегий); дисфункциональный, неуспешный (непродуктивные стили поведения с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление).
3. В зависимости от личностных особенностей.
 - пассивный копинг, основанный на энергосбережении, бездействии в силу неуверенности в себе и восприятии ситуации как непреодолимой;
 - адаптивный (активное преодоление, предполагающее успешное, но стандартное приспособление на основе хорошо развитых личностных ресурсов);
 - трансадаптивный, предполагающий стресс-индуцированный личностный рост на основе стимулирующей роли стрессовой ситуации и активизации творческого потенциала.

Когда человек сталкивается со стрессовой ситуацией, у него возникают трудности в выборе стратегии поведения. Прежде чем принять решение, ему необходимо оценить происходящие процессы. Условно эту оценку можно разбить на три этапа: первичная, вторичная, переоценка.

На первом этапе происходит **первичная оценка** – это заключение о ситуации как о приятной (положительной), неприятной (вредной, отрицательной, ужасной, угрожающей и т. д.) и нейтральной. От того как оценивается ситуация зависят эмоции (положительные, отрицательные), влияющие на поведение человека.

Следующим этапом является **вторичная оценка** – это рассмотрение альтернатив преодоления ситуации, ответ на вопрос «Что делать?». Возможны следующие варианты поведения: произвести немедленный поведенческий ответ или подумать о выборе стратегии поведения.

Вторичная оценка зависит от предшествующего опыта преодоления стрессовых ситуаций, а также ресурсов личности и среды, которыми может воспользоваться человек в процессе преодоления проблемы (Что мне может помочь? Кто мне может помочь? Как я это делал раньше?) На основе данного анализа человек принимает решение.

Если у человека есть возможности и время, он может отсрочить принятие решения, продолжить свои размышления о событии, повторно рассмотреть его и еще раз оценить.

Переоценка – это результат повторного рассмотрения события и продолжения размышления о нем. Новые основания, приобретенный опыт могут изменить мнение о событии. Переоценка события открывает новые ресурсы личности и среды и может повлиять на выбор другой стратегии поведения.

1.2 Структура и содержание компетенции копинг – поведения педагогов общеобразовательных организаций

В современных психолого – педагогических условиях в образовательной сфере признается факт возникновения принципиально новых профессиональных обстоятельств, которые сопровождаются повышенной стрессовостью и тревожностью.

В таких условиях возникает необходимость развития новых способов реагирования и «поведения преодоления».

Поведение преодоления или копинг – поведение представляет собой способность учителя определять способ воздействия на стрессовую ситуацию. Психологически это воспринимается как способность педагога определять оптимальный вариант адаптации в ситуации субъект – субъективных отношений, в отношении психолого – педагогической среды, в работе с родителями как внешними взаимодействиями. При этом копинг – поведение может осуществляться конструктивно, при котором учитель стремится к активному воздействию на ситуацию стресса. Однако, чаще осуществляются неконструктивные подходы к его преодолению. Такая стратегия носит пассивный характер, стрессовая ситуация остается не устраненной.

В развивающемся образовательном пространстве, где стрессовые условия профессиональной деятельности усиливаются, требуется корректировка известных способов преодоления конфликтных ситуаций и овладения новыми способами реагирования. Такая позиция важна и определяется тем, что неумение учителя справляться со своими действиями в сложных психолого – педагогических ситуациях значительно влияет на качество осуществления профессиональной деятельности и влияет на расстройство личного здоровья и здоровья учеников.

Педагоги в сегодняшней ситуации должны овладевать такой формой поведения, которая позволяет им успешно приспосабливаться к усложнениям образовательной среды и овладения такими методами и ресурсами, которые позволяют им преодолевать стресс, включать механизмы личностной психологической защиты. К таким механизмам относятся эмоциональные, когнитивные и поведенческие механизмы, обеспечивающие возможность преодоления конфликтов, стрессов и влиять на качественные изменения ситуации.

Согласно Е.А. Климову (1993) педагогическая деятельность к требованиям педагогической пригодности относятся в первую очередь когнитивная компетентность, обеспечивающая знание предмета и социально – коммуникативные способности, которые позволяют раскрыть сущность изучаемого предмета школьниками в диалоговом общении. Данные основополагающие компетенции значимы для педагогической профессии выступают как способность к саморегуляции и умению находить выход из сложных психоэмоциональных состояний.

Педагогическая деятельность часто рассматривается как многофункциональная в двух системах «человек – человек», «человек – оператор».

В системе «Человек – человек» педагог предстает как активный субъект, взаимодействующий в социальном сообществе с учениками, коллегами, родителями. В настоящее время кроме коммуникации в реальном образовательном пространстве, дополнительно увеличена коммуникативная нагрузка в интернет образовательной среде.

Как «человек – оператор» педагог выступает как специалист, в чьи обязанности входит осуществление определенного объема, качества действий и содержания в строго определенный регламентированный период 40-45 минут, в течении определенной четверти, учебного года. Именно такие действия учителя лексические, методические и дидактические и рассматриваются как операторские.

Л.И.Вассерман, М.А.Беребина считают, что учительство представляет собой профессиональное сообщество с наряженной психоэмоциональной и интеллектуальной деятельностью, провоцирующей нарушение психически стабильной педагогической деятельности.

Не менее важное значение имеет существующее требование соответствовать уровню постоянных социальных представлений и ожиданий окружающих, нести в себе наилучшие человеческие качества часто в условиях возникающих конфликтов, высокого психологического напряжения, повышенного эмоционального межличностного взаимодействия. В такой ситуации учительский труд следует рассматривать как со сложным режимом осуществляемой деятельности, активного умственного труда, вынужденной сверхнормативной работы, требующие

больших психологических и физических затрат, что ведет к истощению психоэмоционального состояния, социально – стрессовым расстройствам, что приводит к эмоциональному выгоранию.

Психоэмоциональное выгорание по определению В.В.Бойко это «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций или частичного исключения эмоций (понижения энергии) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». Однако данный психический механизм защиты не является положительным так как в значительной степени приводит к депрессивным, тревожным, агрессивным состояниям, проявляющихся в поведении педагога, характеризуя ухудшение его психического здоровья.

В отечественной и зарубежной педагогике определены иные формы психологической защиты и описание ее механизмов как средств, обеспечивающих поддержание и сохранение психологического здоровья с наименьшими потерями.

Такие первоначальные формами защиты были представлены в глубинной психологии. Ими утверждался факт, что особенности психологической защиты человека носят врожденный характер и разрешают противоречия, возникающие между сознанием и бессознательным.

По мнению В.А.Штроо, под психологической защитой понимается «система процессов и механизмов, направленных на сохранение однажды достигнутого или на восстановление утраченного, позитивного состояния субъекта. Им показано, кроме врожденных механизмов, имеются социальные механизмы защиты, к которым следует отнести отдельных людей, группы и межличностные отношения.

Близким к данным защитным механизмам относится копинг – поведение. Его преимуществом перед иными формами поведения является сочетание в психической адаптации к стрессовой ситуации как неосознательных механизмов (природных) в сочетании с совладающим поведением, где действия предпринимаются сознательно для преодоления нежелательных переживаний. Личность способна при верном овладении совладающими приемами поведения самоопределять поведенческие стратегии с учетом собственного опыта и возможностей окружающей среды. Копинг – поведение учителя – это реакции, ответ на возникающие социальную, психолого – педагогическую угрозу и готовность выбора способа управлять собой в стрессовой ситуации. Копинг – поведение, по мнению М.А.Сироты, отражают то «что в промежутке между стрессом и ответом организма личности лежат определенные процессы, опосредованные опытом ответов на стрессовые ситуации.»

Также совладающее поведение носит целенаправленный характер, отвечающего внутреннему опыту личности, отличается гибкостью и многообразием. В результате овладения копинг – поведением личность

педагога начинает активно развиваться, сочетая в себе успешные «механизмы психологической защиты» и «механизмы совладания», дополняющие и развивающие друг друга.

В образовательной среде как отражающей в целом социальной среды копинг – поведение педагога рассматривалось с разных точек зрения. Р.Лазарус, С.Фолкман исследовали поведение стрессора, влияющие на успешность педагогической деятельности и одновременно их физическое состояние.

Дж. Амирхан определил классификацию стратегий копинг – поведения учителя и методики их диагностирования.

Х.Вебер описал реакцию окружающих в индивидуальном и социальных проявлениях на отрицательные формы в проявлении совладающего поведения.

Важным для нас аспектом является, что выбор копинг – поведения педагогом во многом определяется эффективностью включенности в педагогическую деятельность, ориентации на педагогические ценности – нормы, одобряемые в педагогической среде. Э.Скиммер и М.Циммер – Гембен сосредоточили свое внимание на изменение возрастного выбора педагогами копинг – поведения. Ими прослежена тенденция, где с возрастом педагог выбирает более эффективные формы совладающего поведения, отказываясь от часто непродуктивного поиска социальной поддержки коллег, до выбора эффективного самостоятельного индивидуального решения возникших стрессогенных или конфликтных ситуаций, планирования собственных предпринимаемых действий в выборе средств, осмысливании, осуществлении поведенческих реакций на когнитивном и рефлексивном уровнях.

Несмотря на то, что в психологической науке (Р.Н. Башилов, Г.Ж. Болотова, Н.В. Калинина, Д.М. Никифорова, Е. Г. Шубникова) ситуации с овладениями учителями копинг – поведения остается сложно, в связи с чем у них отмечаются проявления низкой жизнестойкости с признаками нервных состояний, и что особенно актуально, доминирование в выборе совладающих форм поведения неконструктивных и непродуктивных способов преодоления сложных жизненных и профессиональных ситуаций. Иногда такие ситуации носят опасный характер как для окружающих, так и для самих педагогов.

Копинг – поведение педагогов особо включается в ситуации кризиса, в его разнообразных проявлениях: внутриличностном, межличностном, возрастном и т.д.

Кризис выступает как внешнее событие или стрессор, несущий угрозу. При этом его воздействие превышает ресурсы учителя в воспринимаемой угрозе. По мнению Солдатова (2007) кризис выступает как пролонгированное нарушение психологического гомеостаза личности,

вызывающий индивидуальные субъективные реакции на угрозу, вызвавшую стрессовую ситуацию, нарушившую стабильность личности, ее способность плодотворно и эффективно действовать в том числе и в профессиональной среде и также успешно справляться с трудностями.

Кризис проявляется в кризисной ситуации.

Сенкевич (2012), Хачатурова (2012) под кризисной ситуацией понимают такие факторы внешней среды при которых субъективно значимые для педагога и предъявляемые требования, превышают его личностные индивидуальные ресурсы.

Таким образом, у учителя должны быть сформированы эмоциональные, когнитивные и поведенческие реакции для выхода из кризиса. При этом значимыми являются те, которые предполагают позитивный продуктивный характер. С.К.Нартова – Бочавер (1997) выделила следующие стратегии, основываясь на их ориентацию: на ситуацию (бегство, влияние и т.д.), на репрезентацию (поиск или выяснение информации), на оценку (поиск смысла, изменение цели).

В современных психологических исследованиях приоритет отдается тем поведенческим реакциям учителя на кризис, где объединены защитные механизмы и копинг – стратегии. Так Лазарус (2016) выделил следующие варианты совладающих стилей: активный, включающий в себя одновременно адаптивные копинг – стратегии и механизм психологической защиты и пассивный стиль, определяющийся неадаптивными механизмами защиты и копинг – стратегий.

Для педагога из структуры копинг – поведения важное значение приобретает когнитивный аспект. Когнитивные действия предполагают осознание ситуации в рациональном плане, осуществление переоценки ситуации не как безвыходной, о существовании поиска нового смысла происходящих событий. Данный когнитивный процесс направлен на восстановление позитивного восприятия сложных критических ситуаций, как способствующих приобретению нового жизненного опыта положительного переосмысления изменений, произошедших в результате кризиса, настроенность на воплощение новых смыслов жизни.

Кроме когнитивного аспекта копинг – поведения педагогов важен момент преодоления переживаний кризиса, стресса, конфликта. Эмоциональное состояние имеет значительное влияние на успешность преодоления данных явлений, произошедших в жизни педагога. Как считают Fredric Kson (2004) Gloria (2016) в таких ситуациях важны моменты усиления положительных эмоций, которые придают личностную устойчивость к критической ситуации и расширяют репертуар возможных личностных ресурсов их преодоления. Juth (2015) считает, что эмоционально – ориентированные копинг – стратегии имеют определенную структуру, где на первом этапе осуществляется эмоциональная обработка критической ситуации, далее осознание и

признание как положительных так и отрицательных собственных эмоций и осознание вербальных или невербальных их проявлений. Такой подход, как считает Gloria (2016), Juth (2015) способствует педагогу идентифицировать свои эмоции по отношению к критической и иной ситуации и ощутить возможность чувствовать себя более уверенными в сложной ситуации.

В ситуации, когда копинг – поведение предполагает поиск ценностно – смыслового постижения критической ситуации часто связано с собственной самооценкой и ее пересмотром, желанием контролировать сложившуюся ситуацию и определять перспективы на будущее. Такие кризисы имеют большое личностное значение и затрагивают важные социально – психологические аспекты жизни и профессиональной деятельности педагога:

- процессуальность, переход от уже утвердившегося, привычного к иному позитивного или негативного плана;
- дезориентарность – отсутствие возможности быстрого и успешного решения кризисной проблемы;
- интенсивность эмоциональных переживаний, связанных напрямую с протеканием кризиса и успешностью или нет по его преодолению;
- перестройку ценностей в результате осознания происшедшего кризиса и формирования новой ценностно – смысловой сферы (Сенкевич 2012).

Важен момент утверждения самоуважения, самоэффективности, диспозиционного оптимизма, самоактуализации, стремления достичь чувства контроля, формирования картины дальнейшего жизненного пути, оставаться преданным своей профессии.

Данные характеристики в целом приводят к обобщению в виде классификации копинг – поведения учителей которые, по мнению Р.М.Грановской и И.М. Никольской характеризуют копинг – поведение педагога – это умение снять очаг напряжения, стратегии эмоциональной разрядки в целях исключения очага напряжения, а также поиска социальной поддержки, осуществления когнитивных действий, направленных на нейтрализацию напряженного состояния, изменения личностной оценки ситуации, потребовавшей включения копинг – стратегий и контроля.

Так как стрессовые, критические, конфликтные ситуации невозможно исключить из повседневной образовательной деятельности учителя, то возникает необходимость актуализации личностных психологических и физических ресурсов для поддержания эффективности и продуктивности образовательной деятельности и не менее значимое - сохранение психического и физического здоровья.

Ресурсный подход в психологии активно разрабатывали Э. Фролин, В.А. Бодров, К. Муздыбаев, Н. Е. Водопьянова, С.Хобфолл, А.Г. Маклаков и др.

В.Франкл отметил три психологических компонента, как показателей ресурсной системы личности в преодолении возникших жизненных ситуациях:

- надежду, как проявление видения перспектив жизни и места в ней через развитие и рост;
- рациональную веру – как осознание возможностей и вовремя их использовать;
 - душевные силы (мужество) – способность сопротивляться действиям, разрушающим надежду и веру.

В.А.Бодров личностные ресурсы определяет «как физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса.»

Как считает Н.Е. Водопьянова, личностные ресурсы это «внутренние и внешние, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях: это эмоциональные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным (стрессовым трудовым и жизненным ситуациям)», «это средства (инструменты) используемые ими для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией.

К ресурсам личности учителя можно отнести «адаптационный материал». Раскрывая данное понятие, А.Г. Маклаков выделил способность человека как саморегулирующие системы, обеспечивающей педагогу возможность приспосабливаться к сложным изменениям стрессогенных внешних условиях. Такие ресурсы представлены в устойчивости нервной системы, толерантность к стрессу, осознание самооценки, саморегуляции, обеспечивающую адекватность восприятия условий деятельности и своих потенциальных и реальных возможностей, чувство собственной значимости в профессии и мире, опыт социального общения.

Д.А. Леонтьев и С.Мадди к таким ресурсам относят также «жизнестойкость» (...). Это наиболее сложное личностное ресурсное проявление, где оно выстраивается как система установок и убеждений, расширяет эффективность человека, показатель психического здоровья личности.

Для педагога данное качество проявляется вовлеченности как уверенности в себе, в готовности действовать успешно и самоэффективно. В значимых профессиональных событиях умение проявлять способность их контролировать, влиять на их протекание. Педагог с жизнестойкостью способен принять самые сложные вызовы в личной и образовательной среде выражается в убеждении, что-то что преодолевается ведет к осознанию и усвоению нового опыта возможности развиваться и совершенствоваться.

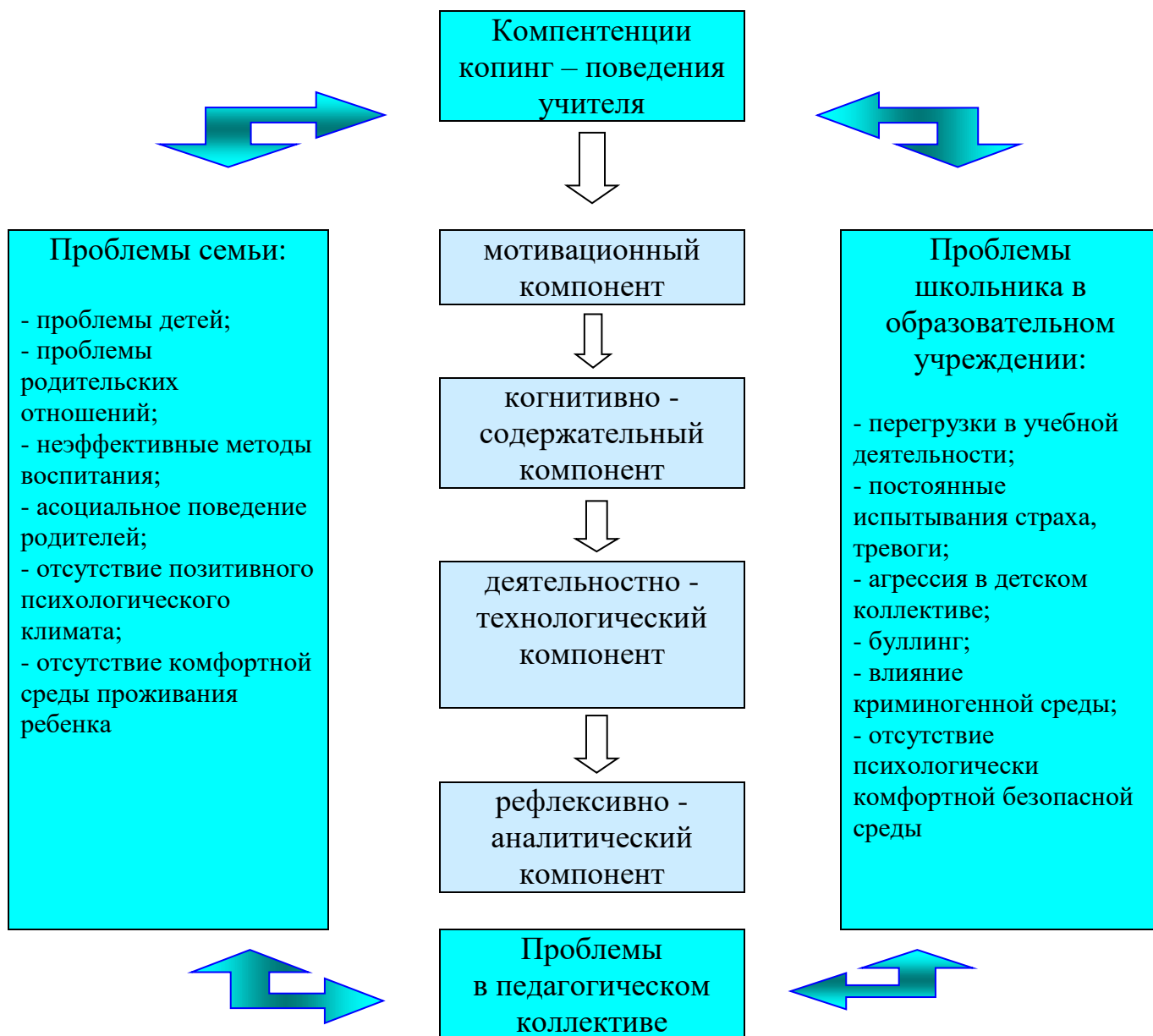
Конструкт саммоэффективности, как отмечают А.Бандура и Э. Фрайденберг, имеет в некоторых случаях решающее значение как ресурс копинг – поведения. Именно он определяет с внутренними убеждениями людей в их личной способности к осуществлению совладания.

В целом личные жизненные ресурсы учителя, такие как поведенческие, психологические, познавательные и эмоциональные методы, с помощью которых он справляется с жизненными трудностями.

Процесс копинг – поведения можно определить, как

- 1) накопление жизненно – важных ресурсов;
- 2) представление о возможных, потенциальных стрессах и кризисных ситуациях;
- 3) готовность оценить сложность и влияние на благополучие кризисов и стрессов на начальном этапе;
- 4) личностные попытки овладеть ситуацией и проявление копинг – стратегий;
- 5) рефлексия об успешности осуществляемых попыток.

Структура модели компетенции копинг – поведения учителя школы



Для развития способности совладающего поведения нами была определена структура компетенции копинг – поведения учителя. В нее были включены следующие элементы:

Мотивационный компонент в компетенции копинг – поведения предполагает стремление учителя к формированию данного качества как основы педагогической деятельности, осуществляемой в стрессогенной ситуации современного образования, и обеспечивающего сохранение и поддержание психологического здоровья в условиях повышенных эмоционально – психологических нагрузках.

Когнитивно-содержательный компонент включает освоение педагогом знаний основополагающих понятий, связанных с развитием копинг – поведения, такие как стресс, агрессия, конфликт, диффузное состояние,

депрессия и другое... А также возрастные уровневые характеристики поведения, ведущие к названным состояниям.

Деятельностно – технологический компонент предполагает овладение учителем технологиями арттерапии, психолого – педагогического сопровождения, индивидуального консультирования, игротерапии, снятие мышечного напряжения, урегулирования конфликтов и личных проблем, психологического и педагогического поддержания здоровья и позитивного взгляда на педагогическую реальность. Также данные методы внедряются в практику обучения и воспитания школьников как необходимые средства поддержки их психологической устойчивости и способности избегать конфликтных и стрессовых ситуаций.

Рефлексивно- аналитический компонент выступает как условие дальнейшего совершенствования копинг – поведения учителем в процессе его личностного и профессионального развития.

Однако, часто в неблагоприятных ситуациях в профессиональной сфере устойчивость как жизненное качество не обеспечивают выход из кризисных стрессовых ситуаций, что ведет к еще более углубляющемуся внутриличностному кризису. В такой сложной ситуации копинг – поведение учителя всегда требует социальной поддержки.

Социальная поддержка – это внешний ресурс, привлекаемый учителем, если он готов обратиться за помощью к окружающим. Социальная поддержка имеет разные виды, к которым следует отнести информационную, инструментальную, функциональную и эмоциональную.

Состав участников социальной поддержки различен это и представители государственных структур, профессионально – педагогического коллектива, семья, знакомые, друзья.

Основой развития копинг – поведения является психолого – педагогическая компетентность по данному вопросу. Овладение навыками копинг – поведения как проявления готовности к эффективному управлению личными, психологическими и физическими состояниями, поступками и действиями обеспечивает предупреждение различных симптомов и позволяет обеспечить учителю сохранность собственного здоровья и успешность профессиональной деятельности.

Таким образом, овладение учителями копинг – поведением является поступательным социально – личностным процессом, имеющим сложную содержательную и многофункциональную структуру, определяющим возможность сохранения психического здоровья и эффективной педагогической деятельности, возможность личностного развития и достижения высокого качества педагогического процесса.