**РАЗВИТИЕ КОПИНГ – СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ**

**СКФУ, Институт образования и социальных наук, г.Ставрополь**

*магистрант Нартова Светлана Ивановна*

е – mail: svetlana.nartowa@yandex.ru

Научный руководитель: Таранова Татьяна Николаевна,

Д.П.Н., профессор Северо - Кавказского Федерального Университета

**Аннотация:** В ситуации стрессогенного окружения школьника, связанного с преодолением возрастных кризисов, напряжённого темпа обучения, усиления влияния внутренней среды общения, слабого воспитательного воздействия педагогически неграмотных родителей, культурно - аксиологических воздействий, как-то: отсутствие чётких гражданских и личностных ориентиров в окружающей действительности, многообразие форм культуры, в том числе и юношеско - молодёжной субкультуры, и отсутствие ориентации в ней (агрессивное воздействие СМИ) приводит к необходимости формирования у школьников механизмов копинг-поведения для сохранения психического здоровья и поддержания психологического благополучия всех участников образовательного процесса.

**Ключевые слова:** копинг-поведение; копинг- стратегия.

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 (Нартова-Бочавер С.К., Лапин Н.П.)[ 1 ]

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». [ 2 ] 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.

В зарубежной психологической литературе термин coping употребляется в сочетании с другими психологическими понятиями: coping-process, coping-mechanism, coping-behavior, coping-stile, coping-strategy. [ 1 ]

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».[3]В его понимании «копинг» это приемы которые человек использует осознано для преодоления стресса и событиях, 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.

Под копинг – поведением понимается индивидуальный прием преодоления человеком затруднительной ситуации.[ 3] Во многом поведение человека определяет значимость затруднительной ситуации и личностно - средовые ресурсы. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, -[переживание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) (преодоление неблагоприятных последствий стресса). [ 4 ]

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 .[ 5]

Cубъективно-ориентированньй 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. [ 5]

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

В целом большинство исследователей [5] 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 (Nacano К. 1991), показали, что активные копинг-стратегии, ориентированные на решение проблемы, ведут к уменьшению имеющейся симптоматики, тогда как избегание и другие копинг-стратегии, направленные на редукцию 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.Горинов, 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 саморегуяции, 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[6]

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, ведут к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с сохранением способности к социальной адаптации; сохранением значимых межличностных взаимоотношений; обеспечением успешной самореализации, достижением жизненных целей; сохранением трудоспособности; сохранением физического и психического здоровья.

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии (копинг-стратегии) на основе имеющегося у него личностного 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 личносто-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), представителях 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 оттого, 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.

Список литературы

1. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №. 5. С. 20-30.
2. Даль, В.И. Толковый словарь живого великорусского языка / В.И. Даль. В 4 т. Т.4.: М.: Рус.яз. - Медиа, 2005 – 683с.
3. Folkman S. and Lazarus R. S. Coping and emotion // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N. - Y. 1991.
4. Журавлев А.Л. Совладающее поведение; Современное состояние и перспективы. – М.: Институт психологии РАН, 2008. – 254 с. Ингумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы //- Речь, 2007.- 217 с.
5. Ломакина К. Ресурсы преодоления стресса [Электронный ресурс] // <http://upsihologa.com.ua>