

АКТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ РЕСУРС В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ¹



Пилишвили Татьяна Сергеевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198; e-mail: pilishvili_ts@pfur.ru



Шабданбекова Зулайка Шабданбековна — магистрант кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

РЕЗЮМЕ

В статье приведены результаты исследования, нацеленного на психологический анализ активного совладающего поведения как акмеологического ресурса в профессиональной деятельности учителей. Авторами теоретически обосновано и эмпирически подтверждено положение о том, что совладающее поведение учителей может быть различным в зависимости от целевой аудитории, с которой они работают. В ходе теоретического анализа определены существенные характеристики совладающего поведения как индивидуального способа совладания с внешней или внутренней трудной ситуацией, определяемой её логикой, значимостью для субъекта и психологическими характеристиками. Показано, что активное совладающее поведение включает в себя прогнозирование будущих возможных проблем, постановку целей, планирование путей их достижения, реализацию планов, ориентированных на будущее в форме преодоления потенциальных препятствий. Эмпирическая проверка гипотезы проведена на учителях средних учебных учреждений г. Бишкека Кыргызской Республики. Использованы методы: а) психодиагностической оценки совладающего поведения в профессиональной деятельности; б) сравнительного, корреляционного анализа. Выявлено, что

учителя начальных классов чаще считают основной трудностью в профессиональной деятельности неадекватное поведение учащихся (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость), учителя старших классов — неорганизованность и низкую учебную мотивацию учащихся. Учителя обеих групп с нормальным уровнем профессионального стресса активно преодолевают трудности, сохраняют необходимую дистанцию по отношению к работе, ощущают себя благополучными и более открыты к получению социальной поддержки. **Ключевые слова:** проактивное совладание, акмеологический ресурс, профессиональная деятельность, учителя начальных и старших классов.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях, предъявляющих к специалисту принципиально новые высокие требования, «необходима готовность к самостоятельному целеполаганию..., постановке и решению личностных и профессиональных задач, принятию критических решений, к эффективному межличностному общению» [4, с. 31]. В качестве базового требования к личности выступает «стрессоустойчивость как способность совладать со стрессом в повседневной и профессиональной жизни» [2, с. 138], включая «ежедневно возникающие микрострессы» [1, с. 186]. Отмечается, что «факторы общей продуктивности устойчивости к стрессовым ситуациям образуют предпосылки, позволяющие человеку конструктивно преодолевать трудности» [7, с. 86]. Совладание включает в себя «комплекс способов

¹ Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 14-06-00887.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

и приёмов преодоления дезадаптации и стрессовых состояний, многообразные формы активности человека, охватывающее все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера, с трудностями» [10, с. 78]. Проактивный копинг оценивается учёными как наиболее перспективный с точки зрения психологического благополучия личности [14], поскольку он связан с предвосхищающим активным поведением субъекта, его самодетерминацией как самостоятельным выбором наиболее оптимального и гибкого совладания с потенциально возможным будущим стрессовым событием, что делает данный вид копинга важнейшим личностным ресурсом [11].

Современные социально-экономические изменения затрагивают не только структуру и содержание образования во всем мире, но и личностно-профессиональное развитие учителя как субъекта педагогической деятельности [15]. Целью образования является «становление человека, глубоко знающего себя, владеющего собой, саморазвивающегося и самореализующегося в гармонии с собой и обществом» [5, с. 11]. При этом профессия учителя является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряжённых видов профессиональной деятельности [12; 13]. Вследствие переизбытка информации учителя испытывают всё большую нагрузку на нервную систему [8; 9], в связи с чем возникает необходимость исследования активного совладающего поведения как акмеологического ресурса у представителей данной профессии.

МЕТОДЫ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для исследования основных трудностей, с которыми сталкиваются учителя начальных и старших классов, была разработана анкета, содержащая 10 вопросов, а также данные испытуемых. С целью определения особенностей совладающего поведения у учителей использовались методики: «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой; «Индекс жизненного стиля» Г. Келлермана, Р. Плутчик в адаптации Л.И. Вассермана. Для выявления трудностей профессиональной деятельности в работе учителей применялся опросник «Поведение и переживания, связанные с работой» А. Фишера, У. Шааршмидт в адаптации Т.И. Ронгинской. Для оценки стресса использовалась «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой [3; 6]. Количественно уравнённую выборку исследования составили 70 учителей младших классов (группа I) и старших классов (группа II) средних учебных заведений г. Бишкека Кыргызской Республики (Учебный комплекс авторской физико-математической школы-лицея № 61 им. Якира и школы-гимназии № 24). Возраст испытуемых 25–60 лет, средний возраст — 45 лет. Для обработки полученных данных были использованы t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ.

На этапе описательной статистики выявлены достоверные различия по основным трудностям в работе учителей. Неорганизованность учащихся ($\varphi = 2,35$ при $p \leq 0,01$) и низкая учебная мотивация ($\varphi = 2,405$ при $p \leq 0,01$) вызывают наибольшие трудности в профессиональной деятельности учителей старших классов. 71,4% ($\varphi = 4,85$ при $p \leq 0,05$) учителей начальных классов считают наибольшей трудностью неадекватное поведение учащихся (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость).

Результаты сравнительного анализа посредством t-критерия Стьюдента свидетельствуют о том, что у учителей начальных и старших классов не обнаружено различий в частоте использования наиболее популярной в обеих группах выборки стратегии самоконтроля. Учителя обеих групп стремятся скрывать от окружающих свои переживания и побуждения по поводу проблемной ситуации, что может свидетельствовать о боязни самораскрытия и чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения. Профессиональная деятельность представляется респондентам группы I более важной по сравнению с респондентами группы II ($t = 1,97$ при $p \leq 0,05$). Несмотря на это, учителя младших классов в целом более способны дистанцироваться от работы ($t = 7,33$ при $p \leq 0,01$). У учителей группы II наблюдаются меньшая тенденция к поддержанию необходимой дистанции по отношению к профессиональной деятельности, высокая вовлеченность в проблемы учебной среды при организации своей работы. У учителей группы II более выражена активная позиция в решении проблем по сравнению с учителями группы I ($t = -1,96$ при $p \leq 0,05$). Учителя начальных классов чувствуют себя более успешными в профессиональной деятельности, чем учителя старших классов ($t = 2,38$ при $p \leq 0,05$). Данный факт, возможно, связан с тем, какое место занимает учитель в жизни своих учеников. В начальных классах учитель является авторитетом для школьника, и, ощущая собственную значимость в формировании его личности, он, по-видимому, чувствует себя более успешным в профессиональной деятельности. Учителя группы I в целом более удовлетворены своей жизнью, чем учителя группы II ($t = 4,45$ при $p \leq 0,01$). Предположительно, это также определённым образом связано с более высоким чувством успешности у учителей группы II в профессиональной сфере.

Учителя старших классов исследуемой выборки оказались более подверженными стрессу ($t = -3,43$ при $p \leq 0,01$). Это, по-видимому, связано с тем, что в профессиональной деятельности они имеют дело с людьми одного из наиболее сложных возрастных периодов (конец подросткового возраста — начало юношества), что подтверждается в более раннем исследовании [13].

В результате корреляционного анализа обнаружена отрицательная корреляция между отрицанием и самоконтролем ($r = -0,335$ при $p < 0,01$), а также между компенсацией и дистанцированием ($r = -0,345$

при $p \leq 0,01$), самоконтролем ($r = -0,293$ при $p \leq 0,05$), принятием ответственности ($r = -0,267$ при $p \leq 0,05$), положительной переоценкой ситуации ($r = -0,391$ при $p \leq 0,01$). Обнаружена отрицательная связь между проекцией и самоконтролем ($r = -0,278$ при $p \leq 0,05$), принятием ответственности ($r = -0,257$ при $p \leq 0,05$). Выявлена отрицательная корреляция между шкалой профессионального стресса и способностью сохранять дистанцию по отношению к работе ($r = -0,496$ при $p \leq 0,01$), а также чувством социальной поддержки ($r = -0,297$ при $p \leq 0,05$). Таким образом, способность дистанцироваться от работы при наличии здорового социального окружения становится принципиально важной для превенции профессионального стресса учителей.

Обнаружена положительная связь между субъективным значением деятельности и интеллектуализацией ($r = 0,248$ при $p \leq 0,05$). Вероятно, учителя, для которых наибольшую значимость в жизни имеет профессиональная деятельность, при помощи теоретизирования и построения неких гипотез пытаются объяснить неудачи в своей жизни прежде всего внешними обстоятельствами. Выявлена положительная связь между профессиональными притязаниями и компенсацией ($r = 0,228$ при $p \leq 0,01$), замещением ($r = 0,484$ при $p \leq 0,01$). Таким образом, учителя, стремящиеся достичь высокого уровня результативности профессиональной деятельности, в большей мере направлены на работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков. Обнаружена положительная связь между готовностью к энергетическим затратам и компенсацией ($r = 0,513$ при $p \leq 0,01$), проекцией ($r = 0,465$ при $p \leq 0,01$), замещением ($r = 0,599$ при $p \leq 0,01$). Это означает, что учителя, ориентированные на большие энергетические затраты, готовы работать над собой, анализировать проблемные ситуации, но при этом могут прибегать к снижению эмоционального напряжения за счёт направления собственной агрессии на какой-либо одушевлённый или неодушевлённый объект.

Выявлена положительная связь между стремлением к совершенству и вытеснением ($r = 0,4$ при $p \leq 0,01$), регрессией ($r = 0,513$ при $p \leq 0,01$), замещением ($r = 0,334$ при $p \leq 0,01$). Это, вероятно, свидетельствует о том, что учителя, стремящиеся к самосовершенствованию, доведению своей работы до идеала, зачастую прибегают к вытеснению своих желаний, мыслей, чувств, вызывающих тревогу, путём возвращения на более ранние стадии своего развития. Имеется положительная корреляция между способностью сохранять дистанцию по отношению к работе и регрессией ($r = 0,465$ при $p \leq 0,01$), замещением ($r = 0,328$ при $p \leq 0,01$), реактивным образованием ($r = 0,433$ при $p \leq 0,01$). Это означает, что учителя, сохраняющие необходимую дистанцию по отношению к работе, склонны возвращаться на более раннюю стадию развития, заменять свои истинные чувства и эмоции на противоположные. Выявлена отрицательная связь между способностью сохранять дистанцию по отношению к работе и интеллектуализацией ($r = -0,281$ при $p \leq 0,01$). Данные показатели свидетельствуют о том, что учителя, склонные

к примирению с ситуацией неудачи и быстрому отказу от её преодоления, реже прибегают к механизму интеллектуализации.

Имеется отрицательная корреляция между активной стратегией решения проблем и отрицанием ($r = -0,248$ при $p \leq 0,05$). Это означает, что учителя с менее активной стратегией решения проблем, столкнувшись с трудностями, активизируют фильтр отрицания, пытаясь сохранить свой внутренний мир от деформации и разрушения. Имеется отрицательная корреляция между активной стратегией решения проблем и замещением ($r = -0,281$ при $p \leq 0,05$). Данные показатели подтверждают, что учителя, использующие менее активную стратегию решения проблем, чаще прибегают к снятию напряжения путём обращения агрессии на внешний объект или другого человека. Выявлена положительная связь между внутренним спокойствием — равновесием и отрицанием ($r = 0,248$ при $p \leq 0,05$), проекцией ($r = 0,433$ при $p \leq 0,01$). По-видимому, учителя с низким уровнем внутреннего спокойствия и равновесия стремятся переложить ответственность за то, что происходит в их внутреннем мире, на окружающий мир. При этом выбирается подходящий объект, который, как правило, находится в зависимом от субъекта положении. Имеется отрицательная связь между жизненной удовлетворённостью и компенсацией ($r = -0,266$ при $p \leq 0,05$). Вероятно, учителя с низкой общей жизненной удовлетворённостью при наличии профессионального успеха более ориентированы на кропотливую работу над собой, нахождение и исправление своих недостатков, стремление достичь высоких результатов в профессиональной деятельности.

ВЫВОДЫ

В ходе теоретического анализа рассмотрено активное совладающее поведение как акмеологический ресурс в профессиональной деятельности учителей; а также индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией (внешней или внутренней), определяемой её собственной логикой и значимостью для человека, с одной стороны, и его психологическими возможностями — с другой.

В результате эмпирического исследования выявлено, что учителя начальных классов чаще считают основной трудностью в профессиональной деятельности неадекватное поведение учащихся (агрессивность, тревожность, вспыльчивость, болтливость); учителя старших классов — неорганизованность и низкую учебную мотивацию учащихся. Обнаружено, что учителя старших классов более склонны к игнорированию нежелательной информации, которая может привести к конфликту. Они более подвержены профессиональному стрессу, чем учителя начальных классов, по причине работы с учащимися, переживающими кризис перехода из подросткового в юношеский возраст. Подтверждается гипотеза о том, что активное совладающее поведение выступает как акмеологический ресурс профессиональной деятельности для обеих групп учителей. Так, испытуемые с активной позицией при преодолении труд-

ностей не склонны к их отрицанию или замещающему агрессивно-наступательному поведению. Учителя и начальных, и старших классов с нормальным уровнем профессионального стресса способны успешно справляться с профессиональными трудностями, сохранять необходимую дистанцию по отношению к работе; они чувствуют своё социально-психологическое благополучие, оказываются более открытыми к поддержке со стороны психологически здорового социального окружения.

Благодарность. Авторы статьи выражают особую благодарность Ирине Николаевне Чжен, кандидату педагогических наук, доценту кафедры психологии Кыргызско-Российского Славянского университета им. Б.Н. Ельцина, за помощь в сборе и обработке эмпирических данных.

ССЫЛКИ

[1]. *Артюхин И.Н., Тишина О.В.* Копинг-стратегии в терапии стрессовых расстройств // *Акмеология*. 2015. № 3(55). С. 186–187.

[2]. *Бехтер А.А.* Оптимизация совладающего поведения специалиста путём развития рефлексивности личности (эмпирическое исследование) // *Акмеология*. 2014. № 1(49). С. 138–143.

[3]. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. С. 235–239.

[4]. *Гагарин А.В.* Деятельность личности в информационно-образовательной среде: теоретико-методологические аспекты // *Акмеология*. 2012. № 3(43). С. 31–36.

[5]. *Держак А.А.* Психолого-акмеологические основания и средства оптимизации личностно-профессионального развития конкурентоспособного специалиста (начало) // *Акмеология*. 2012. № 4(44). С. 11–23.

[6]. *Куприянов Р.В.* Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. — Казань: КНИТУ. 2012. 212 с.

[7]. *Медведская Т.С.* К проблеме структурно-содержательных и функциональных компонентов активности личности в стрессовой ситуации // *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*. 2009. № 4. С. 84–88.

[8]. *Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А.* Профессиональная деятельность и здоровье педагога. — М.: Академия. 2005. 368 с.

[9]. *Москвина М.В.* Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений // *Международный журнал экспериментального образования*. 2013. № 9. С. 17–20.

[10]. *Фельдман И.Л.* Особенности копинг-стратегий и защитных механизмов у медицинских работников // *Акмеология*. 2012. № 3(43). С. 78–83.

[11]. *Ben J. S., Leanne L.* Proactive coping as a personal resource in the expanded Job demands–resources model // *International Journal of Stress Management*. 2015. Vol. 22. No 1, pp. 46–69.

[12]. *Dicke Th., Parker Ph. D., Marsh H. W., Kunter M., Schmeck A., Leutner D.* Self-efficacy in classroom management, classroom disturbances, and emotional exhaustion: A moderated mediation analysis of teacher candidates // *Journal of Educational Psychology*. 2014. Vol. 106(2), pp. 569–583.

[13]. *McIntyre T. M., McIntyre S. E., Barr Chr. D., Woodward Ph. S., Francis D. J., Durand A. C., Mehta P., Kamarck Th. W.* Longitudinal study of the feasibility of using ecological momentary assessment to study teacher stress: objective and self-reported measures // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2015. No 14, pp. 2–10.

[14]. *Parker S. K., & Collins C. G.* Taking stock: Integrating and differentiating multiple proactive behaviors // *Journal of Management*. 2010. No 36, pp. 633–662.

[15]. *Ullrich A., Lambert R. G., McCarthy Chr. J.* Relationship of German elementary teachers' occupational experience, stress, and coping resources to burnout symptoms // *International Journal of Stress Management*. 2012. No 19(4), pp. 333–342.

PROACTIVE COPING BEHAVIOR AS AN ACMEOLOGICAL RESOURCE IN THE TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITY

Tatiana S. Pilishvili, Candidate of Psychological Science, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia; 6, Miklukho-Maklaya Street, Moscow, 117198, Russia; e-mail: pilishvili_ts@pfur.ru

Zulayka Sh. Shabdanbekova, Master's Degree Student, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia; 6, Miklukho-Maklaya Street, Moscow, 117198, Russia.

ABSTRACT

The article presents the results of the study aimed at psychological analysis of proactive coping behavior as an acmeological resource in the professional teachers' activity. The authors theoretically grounded and empirically validated the fact that teachers' coping behavior can be different depending on the target audience they work with. In the course of the theoretical analysis, the essential characteristics of coping behavior as an individual mode of coping with external or internal difficult situation defined by its own logic, relevance to the subject and psychological capabilities have been defined. It is shown that the proactive coping includes forecasting possible future problems, setting goals, planning the ways of their achievement, implementing plans aimed at the future in the form of overcoming potential obstacles. Empirical testing of the hypothesis was held among teachers of secondary educational institutions in Bishkek, the Kyrgyz Republic. The following methods were applied: a) psycho-diagnostic assessment of coping behavior in professional activities; b) comparison, correlational analysis. It was found out that primary school teachers more often consider the improper pupils' behavior (aggressiveness, anxiety, short temper, talkativeness) as the main difficulty in their professional activity, while high school teacher in his context pay more attention to pupils' disorganization and low learning motivation of students. Teachers of both groups with normal level of occupational stress overcome difficulties actively, keep the proper distance in relation to

their work, feel themselves prosperous and are more open to getting social support.

Key words: proactive coping, acmeological resource, professional activity, primary and high school teachers.

REFERENCES

- [1]. *Artjuhin I.N., Tishina O.V.* Koping-strategii v terapii stressovyh rasstrojstv [Coping strategies in the treatment of stress disorders] // *Akmeologija*. — [Akmeology], 2015. № 3 (55), pp. 16–24.
- [2]. *Behter A.A.* Optimizacija sovladajushhego povedenija specialista putem razvitija reflektivnosti lichnosti (jempiricheskoe issledovanie) [Optimization of coping behavior specialist through the development of personal reflexivity (empirical research)] // *Akmeologija*. — [Akmeology], 2014. № 1 (49), pp. 138–143.
- [3]. *Vodop'janova N.E.* Psihodiagnostika stressa [Stress psychological diagnostic]. Saint Petersburg: Piter, 2009, pp. 235–239.
- [4]. *Gagarin A.V.* Dejatel'nost' lichnosti v informacionno-obrazovatel'noj srede: teoretiko-metodologicheskie aspekty [The personal activities in the information-educational environment: theoretical and methodological aspects] // *Akmeologija*. — [Akmeology], 2012. № 3 (43), pp. 31–36.
- [5]. *Derkach A.A.* Psihologo-akmeologicheskie osnovanija i sredstva optimizacii lichnostno-professional'nogo razvitija konkurentosposobnogo specialista (nachalo) [Psychological-acmeological bases and means of optimizing personal-professional development of a competitive specialist (the beginning)] // *Akmeologija*. — [Akmeology], 2012. № 4 (44), pp. 11–23.
- [6]. *Kuprijanov R.V.* Psihodiagnostika stressa: praktikum [Stress diagnostic: practicum] / Ed. R.V. Kuprijanov, Ju.M. Kuz'mina; Kazan: KNITU, 2012. 212 p.
- [7]. *Medvedskaja T.S.* K probleme strukturno-soderzhatel'nyh i funkcional'nyh komponentov aktivnosti lichnosti v stressovoj situacii [On the problem of structural-substantive and functional personal activity components in a stressful situation] // *Vestnik RUDN. Serija: Psihologija i pedagogika* — [Peoples' Friendship University of Russia Bulletin. Series of Psychology and Pedagogic], 2009. № 4, pp. 84–88.
- [8]. *Mitina L.M., Mitin G.V., Anisimova O.A.* Professional'naja dejatel'nost' i zdorov'e pedagoga [Teachers' professional activity and health]. Moscow: Academy, 2005. 368 p.
- [9]. *Moskvina M.V.* Teorija i praktika psihologicheskogo zdorov'ja dlja pedagogov vseh tipov obrazovatel'nyh uchrezhdenij [Theory and practice of psychological health for teachers of all educational institutions types] // *Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija*. — [International journal of experimental education], 2013. № 9, pp. 17–20.
- [10]. *Fel'dman I.L.* Osobennosti koping-strategij i zashhitnyh mehanizmov u medicinskih rabotnikov [Coping strategies and defense mechanisms features among health care workers] // *Akmeologija*. — [Akmeology], 2012. № 3 (43), pp. 78–83.
- [11]. *Ben J.S., Leanne L.* Proactive coping as a personal resource in the expanded Job demands–resources model // *International Journal of Stress Management*. 2015. Vol. 22. № 1, pp. 46–69.
- [12]. *Dicke Th., Parker Ph. D., Marsh H.W., Kunter M., Schmeck A., Leutner D.* Self-efficacy in classroom management, classroom disturbances, and emotional exhaustion: A moderated mediation analysis of teacher candidates // *Journal of Educational Psychology*. 2014. Vol 106(2), pp. 569–583.
- [13]. *McIntyre T.M., McIntyre S.E., Barr Chr.D., Woodward Ph.S., Francis D.J., Durand A.C., Mehta P., Kamarck Th.W.* Longitudinal Study of the Feasibility of Using Ecological Momentary Assessment to Study Teacher Stress: Objective and Self-Reported Measures // *Journal of Occupational Health Psychology*. 2015. № 14, pp. 2–10.
- [14]. *Parker S.K., & Collins C.G.* Taking stock: Integrating and differentiating multiple proactive behaviors // *Journal of Management*. 2010. № 36, pp. 633–662.
- [15]. *Ullrich A., Lambert R.G., McCarthy Chr.J.* Relationship of German elementary teachers' occupational experience, stress, and coping resources to burnout symptoms // *International Journal of Stress Management*. 2012. № 19(4), pp. 333–342.