

МРНТИ 15.81.29

ОСНОВНЫЕ МОДЕЛИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ РАЗНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

А.А. БЕКЕШЕВА¹, Б.Г. УРМУРЗИНА²

*Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, Актобе,
Казахстан*

Аннотация: В настоящее время достаточно остро стоит проблема повышения эффективности работоспособности педагогов. Значительно увеличились объемы и сложность, выполняемые педагогами, работы, которая необходимо осуществлять каждый день, и при этом не снижать эффективность преподавания учащимся, студентам. Усложнение учебных программ, повышение ответственности за свою профессиональную деятельность и количественное увеличение обязательств – все это влечет к обострению и усугублению нервно-психического напряжения преподавателей. Статья посвящена комплексному исследованию модели копинг-поведения педагогов разных факультетов с различным уровнем стрессоустойчивости. В ходе теоретического и эмпирического этапов нашего исследования показано, что выбор копинг-поведения и уровень стрессоустойчивости влияет на профессиональную деятельность педагога.

Ключевые слова: стресс, копинг-поведение, копинг-стратегии, стрессоустойчивость, адаптивные и дезадаптивные копинг-поведения

Андатпа: Қазіргі уақытта мұғалімдердің жұмысқа қабілеттілігін арттыру жеткілікті шұғыл мәселе болып тұр. Мұғалімдердің күнделікті орындайтын жұмыстарының көлемі мен күрделілігі біраз ұлғайды, әйтсе де оқушыларға, студенттерге сабақ беру тиімділігін төмендетпеу керек. Оқу бағдарламаларын күрделендіру, өздерінің кәсіби қызметтерінің жауапкершілігін және міндеттерінің санын арттыру- бұлардың бәрі, мұғалімдердің жүйке-психикасының асқинуына әкеліп соқтырады. Статья әртүрлі факультеттердің әртүрлі сабарлылық деңгейдегі мұғалімдердің копинг-мінез-құлқын кешенді зерттеу моделіне арналады. Теориялық және эмпирикалық кезеңінің нәтижесі барысында, біздің зерттуде копинг-мінез-құлқын және сабырлылық деңгейін таңдау мұғалімдердің кәсіби қызметіне әсер ететіндігін көрсетті.

Түйін сөздер: стресс, копинг-мінез-құлқын, копинг-стратегия, сабырлылық, адаптивті және дезадаптивті копинг-мінез-құлқын.

Annotation: At present, the problem of improving the efficiency of teachers is quite acute. There has been a significant increase in the volume and complexity of work carried out by teachers, the work that must be done every day, and not to reduce the effectiveness of teaching pupils and students. Complicating curricula, increasing responsibility for their professional activity, and increasing the number of obligations - all this leads to an aggravation and aggravation of the neuro-psychological tension of teachers. The article is devoted to complex research of model of coping behavior of teachers of different faculties with different level of stress resistance. During the theoretical and empirical stages of our study it is shown that the choice of coping behavior and the level of stress resistance affects the professional activity of teachers.

Key words: stress, coping behavior, coping strategies, stress tolerance, adaptive and disadaptive coping behaviors

Введение.

Характерной особенностью профессиональной деятельности преподавателей подразумевает ежедневная непрерывная мобилизация психофизических и психоэмоциональных возможностей личности. Активное преобразование структуры знаний, умений и навыков человека, полученных в результате обучения и практической деятельности, её переход на новые образовательные стандарты, введение инновационных методик, учёт новых общественно значимых целевых ориентиров формирования личности учащегося в условиях организации открытого образовательного пространства характеризуется отражением факторов современного состояния образовательных организаций. Поэтому в настоящее время социально-экономическая ситуация развития образовательного круга демонстрируется в предъявлении социумом повышенных требований как к личностным качествам педагогов, так и к психофизическому и психоэмоциональному состояниям здоровья.

Анализ многих источников показывает, что профессиональный стресс педагога может быть более глубоким, чем стресс, который связан с другими профессиями. В литературе, связанный с обучением стресс описывается, как «the teacher experiencing some negative emotions as tension, frustration, anxiety, fury and depression, resulted from some teaching aspects» [1], или как «a professional burnout phenomenon which can be the result of performing a difficult task on a longer period of time» [2]. Основными источниками стресса на рабочем месте являются: 1) высокая активная деятельность в условиях дефицита времени; 2) неопределенность в кругу обязанностей; 3) постоянное оценивание со стороны социума (студентов, родителей, коллег, а также самого университета ил колледжа) и т.д. – все эти стресс-факторы оказывают для каждого представителя данной профессии поводами огромных эмоциональных перегрузок. Поэтому актуальной проблемой на сегодняшний день является изучение проблемы развития стрессоустойчивости и готовности педагогов к преодолению внешних и внутренних стрессогенных факторов, посредством копинг-поведения. Теоретические положения о проблеме копинг-поведения неразрывны с проблемой стресса, так как большое значение для копинг-поведения имеет преодоление факторов стресса, которое определяет развитие адаптационной или дезадаптационной формы поведения личности.

Р. Лазарус и С. Фолкман так определили копинг-поведение: «Непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [3]. Ученые делают акцент на то, что копинг-процесс субъекта подвержен видоизменениям, так как взаимосвязь и взаимное влияние личности и

среды носит динамический характер. Личность оценивает ситуацию и сопоставляет с ней субъективную оценку своих ресурсов – этот подход предполагает распределение ресурсов. Известный ресурсный подход к использованию копинг-стратегий можно увидеть у С. Хобфолла, который разработал COR-теорию (Conversation of Resources – сохранение ресурсов), где рассматривает два вида ресурсов – социальные и материальные; под их влиянием формируется копинг-поведение – активное или пассивное, социальное или антисоциальное, прямое или не прямое [4].

Копинг – это действие личности, нацеленный на преодоление стрессовых ситуаций, между тем как стрессоустойчивость характеризующая адаптивным потенциалом личности. Можно сказать, что совладающее поведение формируется и с учетом личностных адаптивных ресурсов, в том числе и взаимосвязано с уровнем стрессоустойчивости, но никак не равносильно понятию стрессоустойчивость. Стоит принимать во внимание то, что копинг-стратегии могут принимать различную направленность при разнообразных внешних раздражителях, быть как продуктивными, так и непродуктивными, в то время как стрессоустойчивость есть одно из качеств личности.

Копинг-стратегии в отечественной психологии рассматриваются как осознанное рациональное поведение, направленное на устранение стрессовой ситуации. Оно зависит по крайней мере от двух факторов – личности субъекта и реальной ситуации и может проявляться на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности. Основная цель совладающего поведения – это восстановление равновесия, то есть отношение между личностью и окружением и вследствие этого снять возникший психологический дискомфорт [5]. Таким образом, копинг-стратегии являются важным предикатором психологического благополучия, здоровья и успеха любой деятельности.

Анализ исследований попыток борьбы педагогов с рабочими стрессорами на ранних этапах развития профессионального выгорания, заслуживает внимания и помогает нам сделать соответствующие выводы о состоянии осведомленности или умении их преодоления. Многие педагоги стараются бороться со стрессовыми ситуациями путём высокой степени вложения личных ресурсов, что приводит к истощению, эмоциональному перевозбуждению, тревожности и фрустрации. Затрата большой части личной энергии, относятся к проблемно-сфокусированным стратегиям поведения. В случаях если ресурсов не достаточно, субъект переключается к защитной модели поведения. В таких ситуациях запас ресурсов для профессиональной эффективности деятельности обеспечивают защитные

копинг-стратегии. Это происходит тогда, когда педагог вынужден тратить личные ресурсы при отсутствии внешних.

Целью исследования является изучение особенностей основных копинг-поведения и стрессоустойчивости педагога в профессиональной деятельности педагога.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень стрессоустойчивости педагогов на разных факультетах, а так же модели копинг-поведения имеют качественные различия, характеристики стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности статистически значимо отличны.

По результатам исследования можно сделать вывод, что цель, поставленная в исследовании, была достигнута.

Методология и методы исследования

В соответствии с целью исследования был подобран комплекс методик эмпирического исследования уровня стрессоустойчивости и модели копинг-поведения.

- Диагностические методы: тест на определение уровня стрессоустойчивости личности И.А. Усатова; опросник «Стратегия преодоления стрессовых ситуаций» («SACS»), разработанная С. Хобфоллом, адаптированный Н. Водопьяновой, Е. Старченковой;
- Метод беседы;
- Статистически-математические методы обработки данных (корреляционный анализ).

Выборку исследуемых составили 60 педагогов факультетов «Педагогика» (группа 1) и «Естествознание» (группа 2) высшего учебного заведения. Из 60 человек степень магистра имеют 56%, степень кандидата наук – 42% и доктор наук – 2%. Мы разделили стаж трудовой деятельности на три уровня: 1) от 0 до 10 лет – 23%; 2) от 11 до 25 лет – 47%; 3) от 26 лет и больше – 30%.

Результаты эмпирического исследования

На первом этапе эмпирического исследования по данным диагностики выявлено уровни стрессоустойчивости (табл. 1) и модели копинг-поведения педагогов (табл. 2).

Таблица 1. Распределение исследуемых педагогов по уровню стрессоустойчивости

Уровень стрессоустойчивости	Группа 1 в %	Группа 2 в %
Высокий	36,7	16,6
Средний	43,3	56,7
Низкий	20	26,7

Как следует из таблицы 1, средний уровень стрессоустойчивости наблюдается почти у половины респондентов обеих групп (43,3% и 56,7%). Показатель высокого уровня стрессоустойчивости педагогов сильно отличается. У первой группы 36,7%, которые являются больше трети педагогов, а у второй группы 16,6%. Стоит отметить, что

практически четвертая часть групп 1 и 2 имеют низкие показатели исследуемого компонента. Среди респондентов у 4 педагогов наблюдается феномен социальной желательности.

Таблица 2. Распределение исследуемых педагогов по модели копинг-поведения

Модель копинг-поведения	Группа 1 в %	Группа 2 в %
Ассертивные действия	12,5	10,7
Вступление в социальный контакт	13,6	13,2
Поиск социальной поддержки	14,1	12,6
Избегание	12,0	10,9

Как следует из таблицы 2, согласно полученным данным первого опросника, респонденты 1 группы с высоким уровнем выраженности адаптивных стратегий копинг-поведения наиболее часто используют модели поведения «поиск социальной поддержки» (14,1%), затем – модель «вступление в социальный контакт» (13,6%), реже – копинг-стратегию «ассертивные действия» (12,5%). Респонденты второй группы с высоким уровнем выраженности адаптивных стратегий копинг-поведения наиболее часто используют модель «вступление в социальный контакт» (13,2%), затем – модель «поиск социальной поддержки» (12,6%), реже – копинг-стратегию «ассертивные действия» (10,7%). Общим группам свойственна дезадаптивная стратегия копинг-поведения – «Избегание».

На втором этапе эмпирического исследования по результатам корреляционного анализа Спирмена-Кендалла исследованы влияние уровня стрессоустойчивости на выбор модели копинг-поведения.

Обнаружено, что: низкий уровень стрессоустойчивости имеет прямую сильную связь с копинг-поведением «вступление в социальный контакт» ($r=0,76$); высокий уровень стрессоустойчивости имеет прямую умеренную связь с копинг-поведением «поиск социальной поддержки» ($r=0,3$).

Обсуждение результатов исследования

Согласно полученным данным, респондентам первой группы свойственна модель «поиск социальной поддержки». Это свидетельствует о том, что, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, педагоги ориентируются чаще не на личностные ресурсы, а стремятся получить поддержку от социума, с помощью которой стрессовое состояние может быть преодолено.

Респондентам второй группы свойственна модель «вступление в социальный контакт» - сталкиваясь со стрессовой ситуацией, педагоги ориентируются на решение возникшей проблемы совместными усилиями для более эффективного и успешного разрешения.

Респонденты с низкими показателями уровня стрессоустойчивости (люди, находящиеся в группе «риска») воспринимают стрессовые факторы с чрезмерным перенапряжением внутренних сил, с разрешением стресса, у них истощаются внутренние

ресурсы, которые могут влиять на появление симптомов психосоматики. Они мало вовлечены в процесс своей жизни, считают её неподконтрольной своим усилиям. Если не получается бороться со стрессом, у них проявляется агрессия, нетерпеливость и отстраненность, ограничивая развитие личностного потенциала. Стремятся к простому комфорту и безопасности. Низкий уровень работоспособности. Это подтверждается во время беседы с педагогами у кого был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости.

Для педагогов с высокими показателями характерно активное и гибкое поведение в ситуации стресса, они устойчивы к переживаниям, не впадают в депрессию, могут контролировать события и их последствия, готовы учиться на собственных ошибках и извлекать из этого позитивный опыт, сохраняют работоспособность, достигают эффективных результатов и быстрое восстановление психических состояний.

Таким образом, как показали результаты проведенного исследования, у педагогов разных специальностей были выявлены свойственные им модели копинг-поведения и уровни стрессоустойчивости; корреляционная связь показывает, что низкий уровень стрессоустойчивости может иметь прямую и сильную взаимосвязь с адаптивным копингом. Полученные данные могут опровергнуть исследования некоторых психологов о том, что «при низком уровне стрессоустойчивости доминирует пассивная (дезадаптивная) копинг-стратегия; при высоком уровне – активные (адаптивные) копинг-стратегии».

В высших учебных заведениях проводят различные психолого-профилактические и коррекционные работы, которые направлены в большей части на студентов, но не на педагогов. Ведь накапливающийся психоэмоциональный и нервно-мышечный стресс плохо сказывается на результатах профессиональной деятельности педагога, понижая качество трудоспособности, работы памяти, внимания, мыслительных процессов, увеличивая степень утомляемости и апатии.

Поэтому, по нашему мнению, любой человек, работающий в системе образования, должен проявлять достаточное внимание по уменьшению уровня стресса, а также контроль и сам процесс преодоления. Мы предполагаем, что одним из базовых действий по отношению к коррекционно-профилактическим мерам можно проводить в несколько этапов:

- Первый этап. Обследование преподавателей комплексом подобранных методик. Для уменьшения и упрощения бумажной работы, можно внести методики на сайт самого вуза или приложения на смартфонах.
- Второй этап. Самоанализ системы стресс-факторов, определение значимости и принятие решения о его наличии или отсутствии – создает ощущение

подконтрольности и прогнозируемости ситуации. Например, создание индивидуальной карты стресса поможет наглядно рассмотреть и проанализировать.

- Третий этап. Формирование комплекса коррекционно-профилактических мер и его реализация. Стоит отметить, что поддержка от руководства вуза немаловажна, также как и от коллег.
- Четвертый этап – реализация коррекционно-профилактических программ для сотрудников вузов.
- Пятый этап. Контроль результатов самих преподавателей, а также эффективность коррекционно-профилактических программ, которые впоследствии времени может иметь некие изменения.

Основной целью профилактики профессионального стресса является формирование психически здоровой личности, предотвращение синдрома эмоционального и профессионального выгорания, из-за которых могут возникнуть различные симптомы психосоматики, психолого-консультативная работа, популяризация различных средств здорового образа жизни, ведь принятие лекарств (алкоголя, психотропные вещества, курение) – один их дисфункциональных копинг-поведений личности.

Заключение

Таким образом, в проведенном исследовании, были выявлены особенности копинг-поведения педагогов с различным уровнем стрессоустойчивости в профессиональной деятельности. Полученные в исследовании данные не исчерпывают всех аспектов исследуемой проблемы. Перспективным представляется дальнейшая конкретизация содержания коррекционно-профилактической программы для педагогов, а также внедрение ее в технологии, использованные университетом для информирования студентов и сотрудников, такие как сайт вуза и приложение на смартфоне.

Список использованной литературы

1. Sandilos, L.E., Goble, P., Rimm-Kaufman, S.E., & Pianta, R. (2018). Does professional development reduce the influence of teacher stress on teacher– child interactions in pre-kindergarten classrooms?, *Early Childhood Research Quarterly*, 42, 280-290
2. Cozolino, L. (2017). *Predarea bazată pe atașament. Cum să crezi o clasă tribală*. Ed. Trei, București
3. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y., 1984.
4. Hobfoll S.E. *Social Support: Will you be there when I need you?* In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), *A lifetime of relationships*. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996, p.21-44

5. Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. 490 с.

МРНТИ 14.07.07

ИННОВАЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСТВА БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА.

Р.У.УАХИТОВ, А.Ш. АМАНТАЕВА

Актюбинский региональный государственный университет имени К.Жубанова

Актобе, Казахстан

Аннотация. В статье автором рассматривается проблема формирования творческих способностей будущих специалистов. Изучены теоретические аспекты творческой деятельности, которые проанализированы автором как методологические и методические основы формирования творческой личности. Выявлена необходимость создания инновационной образовательной среды как наиболее приоритетного направления системы образования. Проанализирован опыт Республики Казахстан в развитии инноваций путем внедрения курсов, семинаров повышения квалификации педагогов, обучению инновационным методикам преподавания и оценивания знаний, изучения зарубежного опыта. В целях решения проблемы формирования творческих способностей студентов, автор предлагает создание пилотных авторских методик обучения и воспитания, что будет способствовать формированию педагогических способностей студенческой молодежи: творческих способностей, креативного мышления, социальной гибкости. **Сделан вывод, что формирование педагогических способностей обучающихся** должно организовываться и стимулироваться посредством создания инновационной образовательной среды, в разработке комплекса педагогических заданий для студентов педагогических специальностей.

Ключевые слова: творческие способности, педагогическая деятельность, педагогические инновации, инновационные методы, инновационные технологии, инновационная образовательная среда, образование, высшая школа, профессиональная подготовка.

Андатпа. Мақалада автор болашақ мамандардың шығармашылық қабілеттерін қалыптастыру мәселесін қарастырады. Шығармашылық іс-әрекеттің теориялық аспектілері зерттелді, автор шығармашылық тұлғаны қалыптастырудың әдістемелік және әдіснамалық негіздері ретінде қарастырды. Білім беру жүйесінің, басым бағыты ретінде, инновациялық білім беру ортасын құру қажеттілігі анықталды. Педагогтардың біліктілігін арттыру курстарын, семинарларын ұйымдастырып өткізу, оқытудың инновациялық әдістемелерге оқыту және білімді бағалау, шетелдік тәжірибені зерттеу арқылы Қазақстан Республикасының инновацияларды дамытудағы тәжірибесі талданды. Студенттердің шығармашылық қабілеттерін қалыптастыру мәселесін шешу мақсатында, автор білім беру мен тәрбиелеудің пилоттық авторлық әдістемелерін құруды ұсынады, бұл студенттердің бойында келесі педагогикалық қабілеттері: шығармашылық қабілеттері, креативті ойлау, әлеуметтік икемділігін қалыптастыруға ықпал етеді. Білім алушылардың педагогикалық қабілеттерін қалыптастыру мақсатында инновациялық білім беру ортасын құру, педагогикалық мамандықтар студенттеріне арналған педагогикалық