

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ КАК КОНТРОЛИРУЕМЫЙ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ ПРОЦЕСС ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

К. В. Шахова

*Вологодский государственный университет,
г. Вологда, Российская Федерация, kshblum@yandex.ru*

В современном мире мы часто слышим фразу «школа теперь – сфера услуг». И современным педагогам в действующих условиях особенно важно пытаться сохранить свое физическое и психологическое здоровье, не снижая эффективности своей трудовой деятельности. Для реализации этого одним из способов выступают копинг-стратегии, применение которых имеет целенаправленный, последовательный, а также сознательный характер. В данной статье проанализировано понятие «копинг-стратегии», история его появления, описана необходимость применения стратегий, рассмотрены аспекты внедрения таких способов адаптации, а также проиллюстрировано различными примерами использование проблемно-ориентированных и эмоционально-ориентированных типов копинг-стратегий в профессиональной деятельности педагогов в образовательном пространстве.

Ключевые слова: копинг-стратегии; стресс; проблемно-ориентированные копинг-стратегии; эмоционально-ориентированные копинг-стратегии; психологическая защита.

USE OF COPING STRATEGIES AS A CONTROLLED AND FOCUSED PROCESS OF PROTECTING THE HUMAN BODY FROM PSYCHOLOGICAL TENSION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF TEACHERS

K. V. Shakhova

*Vologda State University,
Vologda, Russian Federation, mailto:kshblum@yandex.ru*

In the modern world we often hear the expression «school is now a service sector». In the current conditions it is particularly important for modern teachers to preserve their physical and psychological health without reducing the effectiveness of their work. One of the ways to implement it is coping strategies. The usage of these strategies is purposeful, consistent and conscious. The concept of "coping strategies", the history of its emergence are analyzed in this article. The article also describes the necessity of implementing strategies and gives examples of problem-oriented and emotionally oriented types of coping strategies in educational environment.

Keywords: coping strategies; stress; problem-oriented types of coping strategies; emotionally oriented types of coping strategies; psychological defense.

В быстро меняющемся современном мире с огромным потоком поступающей информации повышается риск появления ситуаций, вызывающих

стресс и тревожные ощущения у педагогических работников при обучении подрастающего поколения в демократическом обществе. Многозадачность, темп работы, угроза «не успеть», преобладание общения как вида деятельности, реализация индивидуального подхода, доступное изложение сложного учебного материала, объективность. Все это может вызвать высокий уровень напряжения. Необходимо и очень важно для сохранения себя «в ресурсе» быстро, эффективно и самое главное – правильно, справляться с трудностями, сохраняя, тем самым, свое физическое и психологическое здоровье. Один из способов работы в данном направлении – использование копинг-стратегий.

Цель исследования: анализ теоретических аспектов копинг-стратегий и формулировка примеров их применения в образовательной среде по классификации Р. Лазаруса.

Задачи исследования:

- провести анализ понятия «копинг-стратегии»;
- изучить теоретические аспекты внедрения и использования копинг-стратегий;
- обосновать необходимость применения в сфере образования копинг-стратегий;
- создать примеры применения копинг-стратегий в образовательной среде.

Объект исследования: копинг-стратегии как контролируемый и целенаправленный процесс защиты организма от психологической напряженности.

Предмет исследования: использование копинг-стратегий в профессиональной деятельности педагогов.

Методы и методология исследования. Методологические принципы: принцип объективности при проведении исследования, принцип системности (рассматривание объекта и предмета исследования в совокупности их взаимодействий), принцип всесторонности. При написании работы использовались теоретические методы исследования: метод анализа, используемый для работы с трудами философов, педагогов и психологов, посвященных копинг-стратегиям, обобщение ученых – теоретиков по данной проблеме.

Копинг-стратегии – это определенные способы адаптации человека к конкретной стрессовой ситуации. Стресс – это мобилизация всех сил человека. Незначительные стрессы неизбежны и полезны. Чрезмерные стрессы (что актуально для работы в образовательных организациях) порождают трудности для жизнедеятельности человека, поэтому личности необходимо использовать различные методы для того, чтобы сохранить баланс адаптивных резервов организма. Копинг-стратегии не относятся к физиологии, не могут применяться организмом человека самостоятельно для защиты от негативных последствий стресса (как, например, всхлипывание (дыхание уступами) ребенка во время его плача, повышение мышечного тонуса). Копинг-стратегии – это не бессознательная психологическая защита организма, а контролируемый и целенаправленный процесс защиты организма индивида от психологической

напряженности, успешность которого зависит от действий самого человека. Данное понятие объединяет умственные, эмоциональные и поведенческие стратегии.

Во второй половине XX века появились исследования, посвященные проблеме совладания человека со стрессом. Считается, что само понятие «копинг-стратегии» впервые было применено в 1966 году в работе «Психологический стресс и процесс совладания» американского ученого Ричарда Лазаруса. В данной работе Р. Лазарус делает упор на осознанном использовании человеком этих стратегий для своей успешной борьбы со стрессом [1, с. 23]. Но еще в 1962 году Лоис Барклай Мерфи упоминает данный термин в своих исследованиях по способам преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Американский психолог Л. Мерфи так же делает упор на том, что копинг-стратегии – это активные усилия самой личности, прилагаемые для решения проблемы [2, с. 38]. Поведение человека в возникшей трудной ситуации является основополагающим фактором в преодолении негативных последствий стресса. Копинг-стратегии помогают овладеть стрессовой ситуацией, ослабить требования ситуации к самому себе, избежать или адаптироваться к возникшей трудности. Копинг-стратегии выражаются через мысли человека, его чувства, сознательные действия и поступки.

Ричард Лазарус выделил две основные группы стратегий: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные.

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии направлены на решение конкретной проблемы, преодоление трудности или изменение определенной ситуации. Методы этой группы стратегий будут результативны только при уверенности человека в своих возможностях и при наличии необходимых ресурсов. К данному типу относятся 4 стратегии, упомянутые с приведением примеров их применения в сфере образования.

Пример стратегии поиска информации и планирования действий: после возникшего конфликта с одним из учеников педагог консультируется с педагогом-психологом о способах налаживания положительных отношений с ребенком.

Пример стратегии активного преодоления трудностей: педагог при возникшей трудности работы с информационно-коммуникационной платформой «Сферум» прошла регистрацию на образовательные курсы по работе педагогов на платформе Сферум, а в дальнейшем – успешно завершила их.

Пример стратегии планирования или переоценки своих целей: педагог при большой рабочей нагрузке для успешной реализации всех планов активно применяет методы тайм-менеджмента (матрицу Эйзенхауэра и другие).

Пример стратегии использования прошлого успешного опыта для решения текущей проблемы: при отсутствии в классе доверительных отношений детей с родителями педагог реализует уже имеющуюся в своей работе программу «Сюрпризы, приводящие к гармонии», направленную на улучшение отношений между родителями и детьми, которая уже показала свою эффективность.

Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии, в отличие от проблемно-ориентированных, направлены не на решение проблем и преодоление трудностей, а нацелены на уменьшение уровня психологического напряжения, возникшего из-за стрессовой ситуации или проблемы. К данному типу относятся 4 стратегии, так же упомянутые с приведением примеров их применения в той же сфере – в сфере образования.

Пример стратегии раскрытия эмоций: после конфликтной ситуации с родителем одного из учеников педагог поделился своими переживаниями с коллегой, выразив свои эмоции.

Пример стратегии дистанцирования: на уроке после грубого общения со стороны ученика педагог переключается, выбирая более сложное задание для совместного решения в классе.

Пример стратегии юмора: для избегания эмоционального выгорания в профессии педагог применяет при изучении темы интеллектуальные шутки для более успешного процесса овладения и запоминания материала обучающимися образовательных организаций.

Пример стратегии расслабления: применение педагогом в условиях стресса прогрессивной мышечной релаксации, дыхательных упражнений: дыхание уступами (целенаправленное), дыхательная техника «Квадрат» и другие.

К копинг-стратегиям не относятся дисфункциональные способы борьбы с последствиями стресса: игнорирование проблемы, избегание своих эмоций, употребление психоактивных веществ.

К правилам применения и выбора копинг-стратегий относятся: учет индивидуальных особенностей (темперамент, физическое состояние, характер, интеллектуальный уровень) и особенностей окружающих, а также прошлого опыта, принятие во внимание нюансов конкретной проблемной ситуации – тип проблемы и необходимые результаты, сочетание различных групп и методов копинг-стратегий, совершенствование своих знаний в данной теме с применением на практике, а при необходимости обращение за помощью к профессионалу.

Таким образом, «копинг-стратегии» являются синонимом к словосочетанию «психологическая защита», имеют целенаправленный последовательный и сознательный характер, действуют на восстановление. Существуют 2 основные группы копинг-стратегий: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные, каждая из которых включает в себя 4 метода, которые необходимо и реально применять педагогам при возникших трудностях в работе в образовательной среде.

Список использованных источников

1. Lazarus, R. S. Psychological Stress and the Coping Process / R. S. Lazarus. – New York : McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
2. Murphy, Lois B. Vulnerability, coping, and growth: from infancy to adolescence / L. B. Murphy. – New Haven : Yale University Press, 1976. – 460 p.