

Выборку составили: 17 человек в возрасте от 28 до 67 лет (средний возраст – 44 года) с педагогическим стажем от 4 до 44 лет; из них 15 женщин и 2 мужчины. Все участники являются педагогами МОУ–СОШ № 1 п.г.т. Бисерть.

Для исследования профессиональных способностей педагога – рефлексии и эмпатии – использовались следующие методики: опросник Калашниковой О. В. и методика изучения способности педагога к эмпатии И. М. Юсупова.

По результатам исследования мы выявили, что большинство педагогов эмоционально проявляют свои чувства и понимают чувства других, но чаще всего находятся под самоконтролем; умеют найти правильный подход к ученику, контролируют свое поведение.

Нами была обнаружена положительная взаимосвязь (с высокой достоверностью) между уровнями развития педагогической рефлексии и эмпатии ($r = 0,82$, при $p \leq 0,01$). Т. е. уровень выраженности эмпатии у педагогов тем выше, чем более высоким является их уровень развития рефлексии, и наоборот. Гипотеза о наличии взаимосвязи получила эмпирическую поддержку.

Мы склонны объяснять эти результаты тем, что, с одной стороны, способность сознания человека сосредоточиться на самом себе, на своей деятельности (т. е. высокая рефлексия) определяет его способность понимать внутренние состояния других людей (т. е. способность к эмпатии). С другой стороны, что способность к сопереживанию и сочувствию другим людям может способствовать пониманию и знанию самого себя и выяснению того, насколько другие знают и понимают его личностные реакции и когнитивные представления.

В результате проведения исследования профессиональных способностей педагогов (эмпатии и рефлексии) руководству школы (директору и завучам), а также самим учителям можно дать следующие рекомендации.

Во-первых, очень важно как для руководителя, так и для самого учителя на протяжении всей его работы присматриваться к результатам его труда и отношению к собственной деятельности. При этом необходимо быть внимательным, беспристрастным и требовательным.

Во-вторых, педагогу необходимо постоянно изучать достоинства и недостатки в собственной работе и работе сотрудников, развивать самостоятельность.

В-третьих, необходимо учиться воспринимать психическое состояние ученика, его тончайшие эмоциональные и смысловые оттенки, пытаться оценивать урок с позиции ученика. Необходимо многократно проигрывать в уме собственную тактику поведения и поведение партнера по общению, в случае необходимости уметь изменять свое поведение; стремиться разобраться в последовательности или противоречивости своего поведения, осознавать свои недостатки и пытаться их исправлять.

Дьячкова Е.Ю., Садовникова Н.О.

г. Екатеринбург, РГПШУ

Ценностно-смысловые основы конструктивного преодоления профессиональных кризисов

Актуальность исследования обусловлена также и тем, что новая социально-экономическая и политическая ситуация в России привела к тому, что миллионы людей оказались под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций. В таких условиях значительная часть общества оказалась неспособной успешно преодолевать стрессогенное влияние неблагоприятных факторов социальной среды и успешно адаптироваться к новым условиям.

Однако, несмотря на многочисленные серьезные исследования (в основном, зарубежные), до сих пор имеются концептуальные и эмпирические трудности в изучении личностных и ситуационных особенностей процесса преодоления стресса, механизмов психической регуляции этого процесса и адаптивных возможностей субъекта, роли его личных (психологических, физиологических, социальных и др.) ресурсов и особенностей их мобилизации в стрессовых условиях, развития и проявления различных стратегий и стилей поведения в трудных ситуациях и закономерностей их личностной детерминации.

В контексте изучения трудовой деятельности специалистов экстремального профиля спасателей МЧС России, характеризуется воздействием значительного числа стрессогенных факторов и предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости и психологическим качествам личности, обеспечивающим стресс-преодолевающее поведение и эффективность деятельности в экстремальных условиях. Психологические механизмы копинг-поведения, копинг-стратегии и копинг-ресурсы специалистов экстремального профиля, в том числе сотрудников МЧС России, практически не изучены. Это в свою очередь приводит к снижению эффективности профессиональной деятельности сотрудников в повседневных и, особенно, стрессовых ситуациях, и определяет необходимость оценки и формирования адаптивных типов копинг-поведения в виде копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Психологическое благополучие представителей опасных, вредных, налагающих большую ответственность профессий является одной из наиболее актуальных проблем современности. В этой связи большое значение приобретает исследование личностных копинг – ресурсов. Совладающее поведение – это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, – через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю.

В западной литературе эта проблема нашла отражение в понятиях "coping stress" и "coping behavior". С выходом в 1974 г. книги Г. Коэлхо, Г. Хамбурга и Дж. Адамса "Преодоление стресса и адаптация" проведено большое количество исследований в этой области, особенно за рубежом. В отечественной психологии теоретические, методологические и практические вопросы развития стресса и противодействия ему нашли отражение в работах Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Л.Г. Дикой, Л.А. Кйтаева-Смыка, Т.Л. Крюковой, А.Б.Леоновой, В.И. Медведева, С.К. Нартовой-Бочавер, К.В. Судакова и ряда других исследователей.

Немаловажную роль в этом выборе копинг стратегий играют личностные характеристики. В качестве личностных детерминант копинг-поведения были рассмотрены локус контроля и ценностные ориентации. На роль локуса контроля в выборе стратегий совладания с трудной жизненной ситуацией указывают Л.И. Анцыферова, К. Леана и Д. Фельдман. Л.И. Анцыферова также отмечала большое значение системы ценностей личности при совладании в экстремальных ситуациях. Роль системы ценностей при совладании подчеркивали А.К. Осницкий и Т.С. Чуйкова.

Таким образом, целью данной дипломной работы является исследование ценностно-смысловых основ конструктивного преодоления профессиональных кризисов.

В данном исследовании ставятся следующие задачи:

- осуществить теоретический анализ теорий и подходов к изучению проблемы преодолевающего поведения;

- проанализировать стратегии и стили преодоления стресса, рассмотреть виды ресурсов преодоления стресса;
 - изучить роль ценностей и смыслов в процессе конструктивного преодоления;
 - выявить ценностно-смысловые особенности конструктивного копинг-поведения;
- В данном исследовании гипотеза отражена в следующих положениях:

Люди, для которых в качестве значимых жизненных сфер являются такие как, высокий социальный статус, управление людьми, активность для достижения позитивных изменений в обществе, помощь и милосердие другим людям, признание, уважение людей и влияние на окружающих, общение выбирают копинг, ориентированный на эмоции.

Люди, для которых в качестве значимых жизненных сфер являются такие как, создание семьи, высокое материально благосостояние, приятное времяпрепровождение, отдых, полная самореализация, интересная работа, свобода как независимость в поступках и действиях, получение высокого образования выбирают копинг, ориентированный на решение задачи, проблемы.

Люди, для которых в качестве значимых жизненных сфер являются такие как, здоровье, познание нового в мире, природе, человеке, вера в Бога, поиск и наслаждение прекрасным, любовь выбирают копинг, ориентированный на избегание.

Люди, которые выбирают в качестве наиболее значимых ценностей такие как, цели, процесс, результат выбирают копинг, ориентированный на решение задачи, проблемы.

Люди, которые выбирают в качестве наиболее значимых ценностей такие как, локус контроля – Я и локус контроля – жизнь выбирают копинг, ориентированный на эмоции.

Объект – преодолевающее поведение.

Предмет исследования – Ценностно-смысловые основы конструктивного преодоления.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений был использован комплекс методов: теоретический анализ литературы по проблеме исследования, эмпирические методы (тестирование, анкетирование), методы обработки эмпирических данных: сравнительный анализ U- критерий Манна-Уитни, коэффициент корреляции Спирмена.

Теоретическая значимость работы. На основе теоретического анализа литературных данных и результатов экспериментальных исследований обоснована концепция и психологические основы преодолевающего поведения специалистов экстремального профиля, включающие наряду с когнитивной оценкой личностной значимости стресс-ситуации, теоретические положения о многоуровневой и многокомпонентной семантической организации сознания в виде «примитивного», «императивного» и «системного мышления», сознательных и бессознательных компонентов психики, рефлексии ситуаций в сновидениях, выступающих в качестве взаимодополняющих и взаимодействующих многоуровневых детерминант поведения человека в условиях стресса. Показана значимость и особенности проявления базовых копинг-стратегий и личностно-средовых копинг-ресурсов в реализации различных типов копинг-поведения специалистов экстремального профиля. Выявлены структура и особенности проявления базовых копинг-стратегий у специалистов экстремального профиля в различных по уровню стрессогенности ситуациях, определены ведущие личностно-средовые ресурсы, значимость компонентов Я-концепции, локус контроля, эмпатии, аффилиации, социальной поддержки в детерминации адаптивного и дезадаптивного типов копинг-поведения. Практическая значимость работы состоит в том, что полученные результаты способствуют повышению эффективности процесса

оценки, прогнозирования и формирования стресс-преодолевающего поведения специалистов экстремального профиля. Определены и научно обоснованы ценностно-мотивационные особенности конструктивного копинг-поведения. Результаты исследования могут быть использованы руководством. полученные данные можно использовать для формирования стрессоустойчивости сотрудников МЧС России, поэтапно обучать стрессоустойчивости и умению противодействовать негативным влияниям стресс-факторов в различных повседневных, стандартных и нестандартных, экстремальных ситуациях.

Дюпина Н.В., Лопес Е.Г.
г. Екатеринбург, РГПШУ

Гештальт-подход в стрессменеджменте

В условиях глобального экономического кризиса никому не приходится доказывать актуальность возросшей за последнее время проблемы стресса в организациях. Резкое увеличение стрессоров, причем часто на ступенях удовлетворения базовых потребностей, приводят к хроническому напряжению персонала и, как следствие, снижению его функциональной эффективности.

Реакция на стресс, повышенное нервное напряжение, – это ответ человеческого организма на любое предъявленное ему внешней средой требование. По мнению основоположника теории стресса Ганса Селье, это «адаптация к возникшей трудности, какой бы она ни была». Стресс биполярен по своей природе. С одной стороны, затянувшийся стресс ведет к весьма неблагоприятным физическим нарушениям, увеличению агрессивных реакций, заторможенности, апатии и т.д., с другой стороны, он неизменный попутчик любых изменений в жизни человека.

Стресс-менеджмент в России все еще находится на этапе становления. До разразившегося осенью 2008 г. кризиса управление стрессом заключалось в следующем: проводились специальные тренинги; в «социальный» бюджет закладывались немалые средства для того, чтобы сотрудники имели возможность поддерживать свое физическое здоровье, например, посещать бассейн или тренажерный зал. Во многих организациях проводились кампании по борьбе с курением, занятия с приглашенным психологом. Практически во всех организациях существовало медицинское страхование.

Кризис все изменил. Грустная закономерность: в сложной и нестабильной ситуации экономить приходится в первую очередь на обучении и «социалке». Это никому не нравится, но иных вариантов немного. Другая сторона медали – именно в условиях кризиса мероприятия по стресс-менеджменту особенно своевременны и дают максимальный эффект, повышая не только сопротивляемость сотрудников стрессовой нагрузке, но и уровень их лояльности к компании и руководству.

На данный момент практически в любой профессиональной деятельности, наиболее типичны и распространены следующие причины стресса:

1. Напряженный психологический климат в организации, рабочей группе.
2. Неясные перспективы профессионального роста и развития карьеры, кризисы ее завершения.
3. Дефицит времени и высокая ответственность вкупе с боязнью совершить ошибку
4. Социальная значимость, престиж профессии и стремление к ее соответствию внутренним запросам личности.
5. Дегерсонализация профессиональных контактов.
6. Проблема распределения времени.