

силу присущей тревожности), неспособностью быстро и адаптивно совладать со стрессом; выявлена положительная значимая корреляция ($p \leq 0,05$), между эпилептоидным типом АХ и низким уровнем стрессоустойчивости, что может говорить о слабовыраженной способности данного типа АХ адаптивно совладать со стрессом (доминирование агрессивной стратегии); выявлена положительная высокосignificant корреляция ($p \leq 0,01$) между конформным типом АХ и низким уровнем стрессоустойчивости, что, возможно, объясняется ригидностью восприятия данного типа АХ, особенностями адаптации к окружающей среде (медленная), а как следствие – использование неадаптивных стратегий совладания со стрессом;

3) взаимосвязи между стратегиями совладающего поведения и уровнями стрессоустойчивости: выявлена положительная значимая корреляция ($p \leq 0,05$) между просоциальной стратегией совладающего поведения (вступление в социальный контакт) и высоким уровнем стрессоустойчивости, т.е. чем больше выражено использование просоциальной стратегии совладающего поведения со стрессом, тем больше будет выражен высокий уровень стрессоустойчивости. Описанная связь свидетельствует об адаптивном совладании со стрессом в случае использования просоциальной стратегии, т.е. вступление в социальный контакт способствует высокому уровню стрессоустойчивости. Выявлена положительная значимая корреляция ($p \leq 0,05$) между пассивной стратегией совладающего поведения (осторожные действия) и низким уровнем стрессоустойчивости, т.е. чем больше выражена пассивная стратегия совладающего поведения со стрессом, тем

больше будет выражен низкий уровень стрессоустойчивости. Данная связь свидетельствует о неадаптивном совладании со стрессом в случае использования пассивных стратегий (как следствие – низкий уровень стрессоустойчивости).

Перспектива дальнейших исследований видится в изучении социально-психологического климата данной фирмы с целью представления наиболее полной картины совладания со стрессом различными типами АХ.

Микрюкова Я.С.
г. Екатеринбург
РГППУ

Профессиональная адаптация педагогов общеобразовательных школ различными копинг-стратегиями

Одной из наиболее важных медико-социальных проблем современности является изучение психологической адаптации личности к условиям окружающей среды. Новая социально-экономическая и политическая ситуация в России привела к резкой смене привычных стереотипов. Современное общество немыслимо без стрессовых воздействий и необходимости адекватного реагирования на изменяющуюся обстановку.

Психическое здоровье людей является неременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Специфика работы педагогов требует от них мобилизации всех физических и душевных сил. Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья педагогов, так как постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к

повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания), что отражается на результатах их деятельности. Поэтому непрерывность процесса адаптации в этой профессии приобретает особую актуальность,

Выработка эффективных механизмов совладающего поведения (копинг-стратегий) играет в работе учителя очень важную роль. Копинг-поведение понимается как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию, осуществляемые в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведущие к успешной или менее успешной адаптации.

В психологической науке существует несколько классификаций копинг-стратегий, но в общем виде все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

- стратегия разрешения проблем;
- стратегия поиска социальной поддержки;
- стратегия избегания.

От того, какую стратегию выберет педагог общеобразовательной школы, зависят: его физическое, психическое и психологическое состояние, особенности его взаимоотношений с коллегами и учениками, его профессиональный рост. При этом копинг-стратегии играют огромную роль в профессиональной деятельности учителя как в период первичной профессиональной адаптации (непосредственно после поступления на работу), так и в период стагнации, кото-

рая наступает примерно через 10 – 15 лет после начала профессиональной деятельности и характеризуется понижением мотивации и активности в работе. Именно в этот момент наиболее ярко проявляются особенности поведения педагогов с различными копинг-стратегиями.

Копинг-стратегия избегания является пассивной и проявляется в форме изоляции, ухода от общения, ориентации на некие шаблоны в своей профессиональной деятельности, таким педагогам грозит остановка в профессиональном росте, они берут за основу своей профессиональной деятельности авторитарные методы, подавляющие творческую активность не только учащихся, но и их собственную.

Стратегия поиска социальной поддержки и стратегия решения проблем являются активными. Педагоги, использующие эти стратегии, как правило, благополучно выходят из кризиса, приобретая при этом ценный для себя опыт, в дальнейшем успешно продолжают свой профессиональный рост, реализуя свой творческий потенциал.

Выработка активной копинг-стратегии – это, в первую очередь, задача самого педагога. В то же время ориентировать на активные копинг-стратегии должен и педагогический коллектив, и руководство школы, и вузы, готовящие будущих педагогов к профессиональной деятельности.

Проблеме адаптации, совладания со стрессом посвящено множество исследований. Среди них наиболее популярны работы, изучающие механизм действия копинг-стратегий (поведенческих стратегий), их связь с копинг-ресурсами (личностными ресурсами) и

другими психологическими характеристиками.

Целью работы является выявление копинг-стратегий педагогов общеобразовательной школы, обеспечивающих наиболее успешную адаптацию их к профессиональной деятельности.

Объект исследования: адаптация и копинг-стратегии педагогов общеобразовательной школы.

Предмет исследования: предпочтение в выборе копинг-стратегии у педагогов с различным уровнем профессиональной адаптации.

Гипотеза исследования: профессиональная адаптация педагогов общеобразовательной школы влияет на выбор используемых ими копинг-стратегии.

Постановка цели исследования и выдвинутая гипотеза предполагает выполнение следующих задач:

- 1) изучение и анализ научной литературы по данной проблеме;
- 2) рассмотреть механизмы действия копинг-стратегий в процессе профессиональной адаптации педагогов;
- 3) подобрать соответствующие методики для проведения исследования;
- 4) обработка эмпирических данных и анализ полученных результатов;

Исследование проводилось на базе МОУ СОШ №9 г.Нижнего Тагила. В исследовании приняли участие 30 учителей (29 женщин и 1 мужчина), в возрастном диапазоне от 23 до 50 лет, средний возраст – 37,3. Преподаватели были разделены на 2 подгруппы: первая подгруппа включала 20 учителей, стаж работы до 10 лет; вторая подгруппа - 10 учителей, стаж работы более 10 лет.

В работе использованы следующие методики: копинг-тест «Опросник о способах копинга», Р.Лазаруса и

С.Фолкман (1980 г); Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) Т.Л.Крюкова, Е.В.Куфтяк.

После обработки протоколов были сформированы две выборки испытуемых: – выборка первая - учителя со стажем работы менее 10 лет, и выборка вторая учителя со стажем работы более 10 лет.

По результатам проведенного исследования были получены статистически значимые и достоверные различия (с помощью подсчета статистического критерия Манна-Уитни U), а также проведен корреляционный анализ.

Результаты исследования профессиональной дезадаптации педагогов со стажем работы менее 10 лет не выявили существенной зависимости между стажем и проявлениями профессиональной дезадаптации.

Выявлены различия между двумя выборками в группах стратегий: самоконтроль, положительная переоценка, принятие ответственности.

Результаты корреляционного анализа выявили взаимосвязи между дезадаптацией и выбором копинг-стратегий у педагогов со стажем менее 10 лет. В группе педагогов со стажем более 10 лет выявлена значимая корреляционная связь ($p=0,05$) между общим показателем профессиональной дезадаптации и стратегией «бегство-избегание». В группе педагогов со стажем до 10 лет выявлена значимая корреляционная связь ($p=0,05$) между показателем редукции личных достижений и стратегией «конфронтация».

Итак, выработка копинг-стратегий – это необходимое условие адаптации человека к окружающему миру. Адаптация - приспособление человека к существующим в обществе требованиям и

критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества.

Адаптация в психологической науке рассматривается как процесс взаимодействия человека с окружающей средой, который осуществляется на биологическом, психическом, психологическом и социальном уровнях, существующих в неразрывной взаимосвязи друг с другом. Дезадаптация – это процесс нарушения взаимодействия человека с окружающей средой, сопровождающийся пограничными состояниями психики (неврозами, психозами) межличностными и внутрличностными конфликтами, разрушением привычных для человека социальных связей.

Профессиональная адаптация, с одной стороны, рассматривается как приспособление работника к первичному трудовому коллективу, включение в трудовую деятельность. С другой стороны, адаптация как реакция на меняющиеся условия внешней среды – это процесс, непрерывно протекающий в течение всей жизни человека.

Процесс адаптации был бы невозможен без применения копинг-стратегий, которые понимаются в психологической науке как стратегии действий, предпринимаемые человеком в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. В работе учителя, которая подразумевает огромное количество стрессовых ситуаций и непредвиденных обстоятельств, правильный выбор копинг-стратегии особенно важен для сохранения эмоционального равновесия и физического здоровья.

Активные проблемосовладающие стратегии способствуют профессиональному росту, наиболее полному раскрытию способностей и личностных ка-

честв, улучшению эмоционального состояния и физического здоровья.

Пассивные копинг-стратегии влекут за собой более длительное пребывание педагога в состоянии стагнации, для которого характерны: снижение творческой активности, ориентация на шаблоны, невосприимчивость к новому, стремление подавить своих учеников.

Эффективная профессиональная деятельность, сохранение психического и физического здоровья, степень стрессоустойчивости во многом зависят от того, как осуществляется процесс профессиональной адаптации.

В.Н. Пашкова, О.В. Кружкова
г. Екатеринбург
РГППУ

Психологическая безопасность защитного поведения медицинских работников

Профессия медицинского работника предполагает особую ответственность ее субъекта перед социумом. В то же время и сама профессия, ее исполнение может наносить определенный вред личности самого медицинского работника. И здесь встает вопрос о функционировании защитного поведения медицинских работников, его адекватности и безопасности как для самого медицинского работника так и для его пациентов или просто окружающих людей.

Защитное поведение – сознательные и бессознательные стратегии поведения, направленные на разрешение и снижение напряжения внутренних и внешних конфликтов личности. К защитному поведению относятся такие феномены как активация психологических защит и применение стратегий совладания (копинг-стратегий). Также защитное поведение должно сопровож-