

Домрачева Анастасия Александровна

магистрант

Андреева Светлана Николаевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ИССЛЕДОВАНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

Аннотация: в данной статье изложены результаты исследования доминирующих копинг-стратегий у руководителей и сотрудников педагогического коллектива. Представлена классификация наиболее встречающихся копинг-стратегий.

Ключевые слова: педагогический коллектив, копинг-стратегия, поведение, мотивация, избегание, конфронтация, дистанцированность.

Современная социально-экономическая и политическая ситуация в стране характеризуется возникновением общественно-исторических условий, которые порождают широкий спектр принципиально новых стрессовых обстоятельств в профессиональной деятельности личности в различных областях [1].

Все больший интерес у исследователей возникает к проблеме изучения способов реагирования в экстремальных ситуациях. Р. Лазарусом и С. Фолкманом было введено понятие «поведение преодоления», которое использовалось для описания характерных способов поведения человека в разных ситуациях. Многие ученые обращают внимание на такой аспект что для сотрудника – определенной профессии, свойственно та или иная копинг-стратегия [2].

Для изучения нами доминирующих копинг стратегий в педагогической деятельности использовалась анкета-опросник «Копинг тест» (Р. Лазарус, С. Фолкман). В данном экспериментальном исследовании приняли участие 87 педагогических работников, среди которых 7 руководителей и 80 специалистов

(учителей, педагогов дополнительного образования). Возраст испытуемых от 24 лет до 65 лет, из них 10 мужчин и 77 женщин. Высшее образование имеют 77 человек и 10 человек – среднее профессиональное образование. Педагогический стаж испытуемых варьируется от 0 до 46 лет. Педагогов с высшей категорией – 37 человек, с первой категорией – 32 человека и специалистов без категории – 18 человек.

Анализируя результаты можно сказать, что наиболее актуальными стали следующие копинг – стратегии поведения: стратегия планирования решения проблемы – 24 чел. (27%). Данная копинг-стратегия предполагает анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Вторая по значимости стала копинг-стратегия – принятия ответственности, которая предполагает признание своей роли в сложившейся ситуации путем самокритики и самообвинения – 22 чел. – 25%.

У 20 чел. (22%) выявлена стратегия самоконтроля, она предполагает сдерживание и подавление эмоций, контроль поведения. Обычно эта стратегия совладания со стрессом связана со стремлением скрывать от окружающих свои чувства. Одной из актуальных является стратегия положительной переоценки, направленная на переоценку негативных переживаний, рассмотрение их в качестве ресурса для личностного роста, которая выявлена у 18 чел. (20%).

Наименее актуальными для данных коллективов являются такие стратегии как: стратегия бегство-избегание – уклонение от проблемы в виде ее отрицания, фантазирования, выявлена у 13 чел. (14%). Стратегия поиск социальной поддержки, выявлена у 12 чел. (13%), данная стратегия предполагает совладание со стрессом и направленная на поиск информационной (обращение к экспертам и знакомым) и эмоциональной (эмпатия, стремление поделиться, выговориться) поддержки. Копинг – стратегия поведения как конфронтация, она предполагает активную деятельность, направленную на изменение ситуации или на отреагирование негативных эмоций, с ней связанных, выявлено лишь у 10 чел. (11%). Предпочтение этой стратегии часто подразумевает импульсивное поведение,

враждебность, конфликтность, трудности прогнозирования результатов действий, направленность преимущественно на разрядку эмоционального напряжения. В исследуемых нами коллективах у наименьшего количества испытуемых – 7 чел. (8%), выявлена копинг-стратегия дистанцирования, которая предполагает эмоциональное выключение из ситуации, снижение ее субъективной значимости путем рационализации, юмора, переключения внимания и т. п. Но стоит отметить, что данные копинг – стратегии редко встречаются в ярко выраженном виде у одного человека. Так как обычно каждый человек обладает несколькими копинг – стратегиями одновременно. Рассмотрим наиболее встречающиеся смешанные типы выраженности копинг-стратегии у исследуемых нами коллективов на рисунке 1.

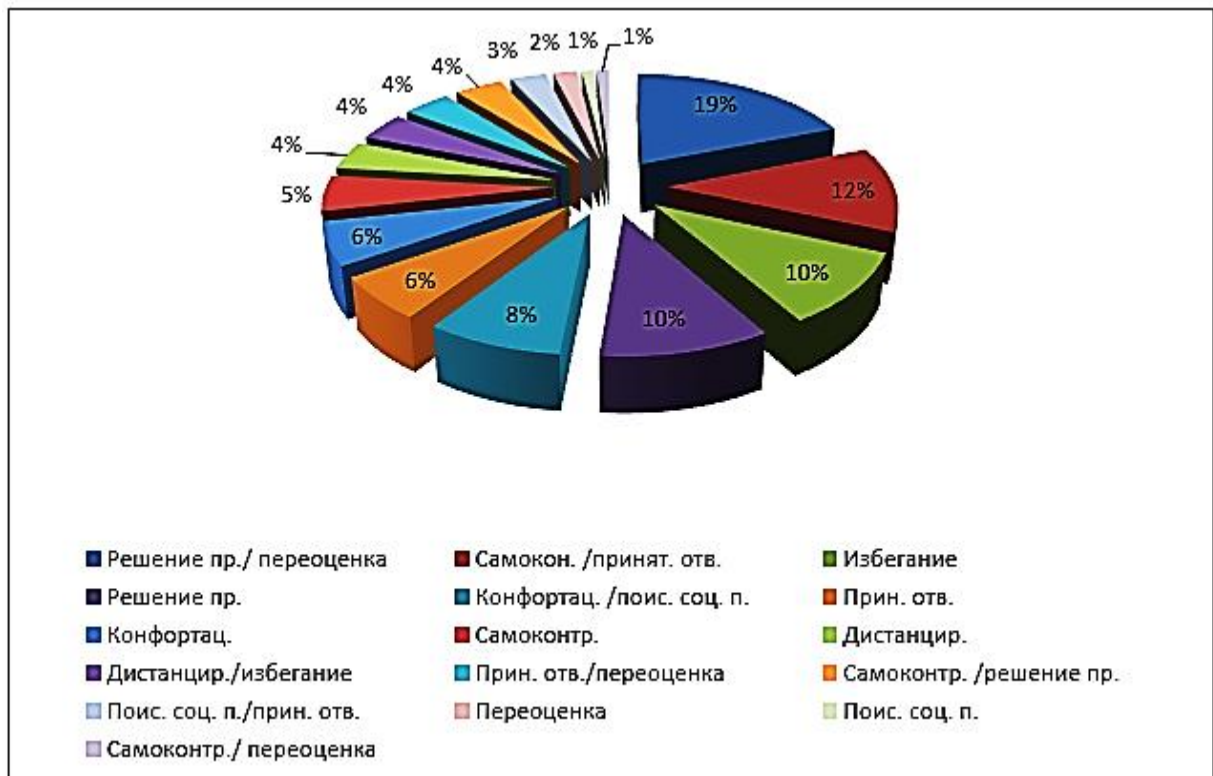


Рис. 1. Результаты по диагностической методике «Копинг тест Лазариуса», у сотрудников педагогического коллектива (смешанные типы копинг-стратегий)

Анализируя данный рисунок, можно сделать вывод, что полученные результаты, сгруппированы между собой, по схожим признакам. Например, наиболее актуальным среди исследуемых коллективов выявлена смешанная копинг-

стратегия «планирование решения проблемы/положительная переоценка» – обе эти стратегии по отдельности, направлены на то что человек самостоятельно обдумывает и принимает решение (действует) в стрессовой ситуации. Обратным по своим характеристикам выявлен следующий тип смешанный тип копинг-стратегии – «дистанцирование / избегание», обе стратегии направлены на уклонение от проблемы в виде ее отрицания или фантазирования. Стоит отметить, что были выявлены и «чистые» типы копинг-стратегий у сотрудников, наиболее распространенные: «самоконтроль», «принятие ответственности», «бегство-избегание» и «планирование решения проблемы».

Список литературы

1. Агалакова А.Л. Социальная поддержка: стратегия и ресурс копинг-поведения личности / А.Л. Агалакова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 116 с.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров. – СПб.: Питер, 2008. – 554 с.
3. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.-Женева, 1989. – С. 121–126.
4. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – №1. – С. 16–24.