

Присяжная Светлана Юрьевна

педагог-психолог

МБОУ «СОШ №5 им. маршала Г.К. Жукова»

ст-ца Старовеличковская, Краснодарский край

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНЫХ ПОДХОДОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ И МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ У ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема выбора педагогами современной школы стратегий преодолевающего поведения в сложных жизненных обстоятельствах и стрессовых ситуациях в профессиональной деятельности. Проанализировано содержание основных понятий по изучаемой теме, а также некоторые теоретические подходы: влияние личностных особенностей и особенностей внешней среды на выбор и процесс преодоления трудных ситуаций; связь экологичности навыков совладания со стрессом и мотивации к успеху; эффективность выбора стратегий совладания и мотивации достижений и т. д. Сформулирована гипотеза для эмпирического исследования заявленной проблемы.*

***Ключевые слова:** копинг-стратегия, трудная жизненная ситуация, мотивация к успеху, мотивация достижений.*

Современная жизнь любого общества и каждого субъекта персонально наполнена трудными жизненными ситуациями. Преодоление таких событий, либо адаптация к ним, совладание через различные инструменты психологической помощи или самопомощи в психологической науке называется копинг-поведением. Экстремальность жизненных событий требует от науки возможностей для прогнозирования поведения человека в сложных жизненных обстоятельствах. Выбор субъектом стратегии преодоления сложных обстоятельств прямо коррелирует с свойствами личности и, следовательно, стратегиями управления собственными ресурсами, их оптимальным использованием и мобилизацией.

В 90-е годы 20 века, в период интенсивного входа практической психологии в научную жизнь России, изучение описываемого явления, его особенностей и внедрения в практическую психологию становится предметом исследования отечественных ученых. Формируется научная основа для изучения феномена преодолевающего поведения, описывается понятие и критерии оценки трудных жизненных ситуаций, способы и стратегии поведения людей, влияние свойств и особенностей личности на индивидуальное поведение. Отечественные и зарубежные исследователи сходятся во мнениях о содержании понятия «трудная ситуация». Трудная жизненная ситуация – это ситуация, сталкиваясь с которой, человек теряет баланс между своими целями, собственными ресурсами и условиями деятельности для достижения нужного ему результата. Трудная ситуация может являться объективной (изменения внешней среды), но может зависеть от субъективного восприятия собственных ресурсов (неуверенность, страхи, комплексы и т. д.). В любом случае, восстановление утерянного при оценке обстоятельств личностью баланса между элементами внутренней структуры, необходимо. Достижение этой цели невозможно без переформатирования отношений субъекта и его окружения [1, с. 248].

Учет специфики ситуации и основных характеристик играет важную роль в ситуационном подходе к копингу. Интерпретация трудных ситуаций людьми субъективна и имеет существенные отличия. Например, часто расценивается как угроза или требование. Обе оценки носят негативный характер. Однако исследования показывают, что способы ответа разнятся. Скорее всего, характер реакции связан с оценкой субъектом стрессора и персональных ресурсов для противостояния ему или совладания. Оценка собственного ресурсного потенциала коррелирует с индивидуальным опытом, самооценкой, стремлением к самореализации, успеху или направленностью на избегание неудач, а также профессиональным опытом.

Дэвидсон в своих работах рассматривает различные подходы к поиску ответа на вопрос о том, какие личностные особенности или особенности внешней среды значимо влияют на выбор и процесс преодоления трудной ситуации. В работах Фолкмана и Лазаруса представлены утверждения о том, что когнитивная

оценка факторов, вызывающих стресс является основным механизмом в процессе его преодоления. По их мнению, когнитивная оценка, т.е. создание человеком в своем сознании субъективной картины ситуации через восприятие и интерпретацию, является неотъемлемой, единой частью эмоционального состояния. Авторы утверждают, что выбор копинг-стратегии начинается с оценки среды: ее значимость для комфортного состояния и жизни в целом, польза, выгода, угрозы, стабильность и т. д. Именно подобные оценки инициируют выбор стратегии совладающего поведения. Выбор эффективного копинга меняет отношение человека к среде и эмоциональный ответ. Однако не всегда выбор копинга может быть удачным и эффективным, способным изменять негативные оценки ситуации на позитивные или приемлемые. Иногда копинг сам может оказаться стрессором и стать причиной ухудшения эмоционального состояния. То есть выбор копинга всегда должен учитывать особенности каждой затруднительной ситуации и процесса взаимодействия человека со средой, в том числе и профессиональной. Не является исключением и педагогическая профессиональная среда.

Модернизация учебного процесса в современной школе прямо коррелирует с повышением ответственности учителей за собственный профессионализм, умением применять инновационные технологии в процессе преподавания, способностью повышать уровень и набор профессиональных компетенций, выстраивать качественную коммуникацию с родителями и учениками и т. д. Перечисленные условия и необходимость им соответствовать на высоком уровне, безусловно, выступает фактором стресса. Умение экологично справляться со стрессом, сохраняя при этом мотивацию к успеху в профессии – важнейшие факторы сохранения физического, психологического и профессионального здоровья учителя. В этой связи стоит ориентироваться на выбор и освоение соответствующих стратегий совладающего поведения с целью стабилизации эмоционального состояния и демонстрации стабильности в поведении. Мотивация достижений в данном контексте выступает фактором профессионального развития и профессиональной стабильности. Однако сложным остается вопрос выбора макси-

мально приемлемых и адаптированных на рационализацию, на поиск дополнительной информации к учебной деятельности в школе копинг-стратегий, а также их положительной взаимосвязи с характером и выраженностью мотивации достижений у педагогов.

Анализ теоретических источников по данной проблематике показал, что сходства и различия в подходах и содержанию понятия копинг-стратегий и мотивации достижений. Например, в работах Лазаруса и Фолкмана копинг рассматривается в контексте оценки стрессовых воздействий на человека и их последствий. При этом акцент делается на различных подходах (инструментах) совладания. Авторы, в первую очередь, выделяют проблемно-ориентированные копинг-стратегии, т.е. поиск выхода из токсичных ситуаций через интеллектуализацию, и эмоционально-ориентированные стратегии, при выборе которых предлагается применять различные инструменты эмоционального регулирования состояний. Описывая собственный эмпирический опыт, авторы указывают, что проблемно-ориентированные копинг – стратегии применяются чаще в стрессовых ситуациях. По их мнению, выбор обусловлен внутренней установкой людей, на то, что действия, нацеленные на выбор содержательного подхода в сложной ситуации, на рационализацию, на поиск дополнительной информации более эффективен для преодоления внутреннего дискомфорта, чем слабо управляемые эмоциональные реакции. В работах данных авторов нет однозначных выводов о связи копинга и мотивации достижений [2, с. 24].

Безусловно, фундаментальной основой изучения связи мотивации достижений, избегания неудач, стремления к успеху и удовлетворенностью в педагогической деятельности являются работы МакКлеланда и Аткинсона. Их, ставшие классикой, подходы, описывающие мотивацию человека как психологическую основу деятельности, в современном контексте, применительно к педагогической деятельности, дополняются такими элементами как саморегуляция и самоэффективность. Эти элементы рассматриваются во взаимосвязи уровня уверенности учителя в своих способностях достигать цели и тем самым влиять на учебный про-

цесс. В школьной среде мотивация достижений зависит не только от профессионализма и свойств личности учителя. Профессиональная среда оказывает влияние на желание учителя достигать профессиональных высот, быть профессионально устойчивым и ориентированным на профессиональный рост. При этом связь мотивации достижений и выбором стратегии совладающего поведения учителем в сложных ситуациях остается в поле профессиональной дискуссии.

Таким образом, можно сделать предположение для дальнейшего изучения вопроса, что поиск и выбор эффективных копинг-стратегий может выступать определяющим фактором при формировании баланса между стрессовой окраской профессиональной среды педагога и его стремлением к успеху. Усиление навыков проблемно-ориентированного копинга и планирования может повысить мотивацию к профессиональным достижениям, что, в свою очередь, будет способствовать снижению рисков выгорания и улучшению качества преподавания.

Список литературы

1. Либина Е.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 318 с.
2. Виндекер О.С. Дифференциальная психология. Прикладные аспекты: учебное пособие для вузов / О.С. Виндекер. – М.: Юрайт, 2025. – 64 с.