

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ И ПОДГОТОВКА КАДРОВ

*Рушиццева Любовь Викторовна*

старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 42»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

### ВЛИЯНИЕ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР КОПИНГ – ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ

*Аннотация: актуальность исследования обусловлена 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 стрессо-генное влияние неблагоприятных факторов социальной среды и успешно адаптироваться к новым условиям. Это во многом связано со слабой сформированностью преодолевающего поведения, выбором неадекватных копинг-стратегий и слабостью психологических копинг-ресурсов у различных слоев населения. Выбор стратегии преодолевающего поведения во многом зависит от личностных особенностей человека.*

В настоящее время в рамках когнитивно – поведенческого подхода активно изучается поведение человека в экстремальных и стрессовых ситуациях. В связи с этим изучается копинг – поведение. Под копингом подразумевается процесс, совладания, приспособления, следующее за стрессовым событием. Образно говоря, «совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними.

В обществе существует много профессий, предполагающих взаимодействие с людьми. Специфика работы педагога, требует мобилизации всех физических и душевных сил. Современная социальная ситуация предъявляет повышенные требования к личностным качествам, 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 педагогической деятельности.

Нарастающие нагрузки, в том числе психологические, на нервную систему и психику современного педагога приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных стрессов.

Одним из методов преодоления стрессовых ситуаций в педагогической деятельности является формирование у педагога адаптивных копинг стратегий поведения. Классификацию стратегий совладания с кризисными ситуациями предложили в свое время Фолкман и Лазарус они со своими сотрудниками разработали методику «Способов совладания», которая содержала 67 видов реакций индивида на неблагоприятные события. Факторный анализ данных позволил выделить 8 дискретных стратегий:

1. Стратегия противостоящего совладания – состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему.
2. Стратегия дистанцирования – описывает попытки индивида отделить себя от проблемы, забыть о ней.
3. Стратегия самоконтроля – заключается в старании регулировать собственные чувства и действия.
4. Стратегия поиска социальной поддержки – состоит из усилий индивида найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь.
5. Стратегия принятия ответственности – заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в попытке не повторять прежних ошибок.
6. Стратегия избегания – складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее.
7. Стратегия планового решения проблемы – состоит в выработке плана действий и следования ему.

8. Стратегия позитивной переоценки – описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему.

Мы рассмотрели понятие особенности копинг стратегий поведения в профессиональной деятельности воспитателей. Все восемь типов стратегий совладания с жизненными трудностями охватывают совершенно разные ориентации воспитателей в профессиональной деятельности. Чтобы справиться с ситуацией, они либо атакуют окружающих, либо пытаются получить от них помощь, либо бегут от этой ситуации, либо отделяют себя от данной проблемы, либо придают ситуации позитивное значение, либо фокусируют внимание на своем эмоциональном состоянии и поведении (стремление сдерживать свои чувства и в дальнейшем не совершать подобных ошибок) либо, наконец, сосредоточивается на решении проблемы.

Итак, можно заключить, что проблема совладающего поведения занимает одно из центральных мест в психологии, т.к. экстремальные ситуации в нашей жизни неизбежны и изучение особенностей поведения человека, и закономерностей его деятельности в экстремальных условиях является необходимым. При этом, на выбор копинг–стратегий в профессиональной деятельности воспитателей детских садов оказывают множество факторов. Наиболее значимыми среди них являются индивидуально–психологические особенности личности, в частности тип темперамента. Данное обстоятельство в изученной литературе отражается не в полном объеме, что позволяет утверждать об актуальности эмпирического исследования данной проблемы.

Анализируя результаты исследования, нами были сделаны следующие выводы:

1. По результатам исследования копинг поведения у группы воспитателей всех типов темпераментов можно сказать, что воспитатели холерического темперамента имеют средний уровень возможностей использования копинг – механизмов как эмоциональных, так и когнитивных и поведенческих, это говорит о средних возможностях приспособления к различным жизненным ситуациям. Адаптивными копинг стратегиями для воспитателей сангвинического, флегма-

тического типа темперамента стали «эмоциональные» и «когнитивные» они их умело используют для преодоления стрессовых ситуаций. Практически все воспитатели меланхолического типа темперамента умело используют в основном эмоциональные копинг стратегии.

2. Воспитатели с сангвеническим типом темперамента значимо отличаются от воспитателей холериков, флегматиков, меланхоликов в выборе копинг стратегии «принятие ответственности». У сангвиников ниже показатели, чем у остальных типов темперамента, что говорит об адаптивности копинг поведения. Это значит, что воспитатели сангвиники в трудных ситуациях в большей степени готовы принять на себя ответственность, для них свойственно признание своей роли в порождении проблемы и в прикладывании усилий не повторять прежних ошибок. Различия сангвиников так же прослеживаются в копинг стратегии «социальная поддержка» с воспитателями холерического и флегматического типа темперамента. У воспитателей сангвиников показатели выше, чем у других типов темперамента. Это говорит о стремлении воспитателей сангвиников найти в обществе помощь, как информационную, материальную так и эмоциональную.

3. У воспитателей с холерическим типом темперамента выше «конфронтационный копинг» чем у воспитателей остальных типов темперамента, что говорит о напряжённости копинг поведения. Воспитатели холерики проявляют гнев и неприязнь в отношении изменения ситуации. Они склонны перебивать собеседника, в разговоре захватывают инициативу, горячо настаивая на своём. При разрешении стрессовых ситуаций они не пытаются регулировать собственные чувства и действия, что ведёт к возникновению конфликтной ситуации. Об этом говорят их высокие показатели копинг стратегии «самоконтроль» в сравнении с воспитателями флегматиками и сангвиниками.

4. Воспитатели с флегматическим типом темперамента значимо отличаются от воспитателей с сангвеническим и холерическим типами темперамента в выборе доминирующей копинг – стратегий «разрешение проблем». Активная поведенческая стратегия, воспитателей флегматиков направлена на поиск воз-

можных способов эффективного разрешения трудной жизненной ситуации. Так как они уравновешены, спокойны и настойчивы в достижении целей. Значимо высокий результат наблюдается у воспитателей флегматиков в стратегии «положительная переоценка» по сравнению с воспитателями холериками и меланхоликами. Это говорит о том, что воспитатели флегматики больше прикладывают усилия, для того чтобы придать позитивное значение происходящему, их попытку справится с трудностями путём интерпретации ситуации в позитивных терминах.

5. У воспитателей меланхоликов наблюдаются различия с воспитателями холериками и флегматиками в использовании такой копинг стратегии как «дистанцирование». Причём у меланхоликов данная стратегия имеет низкий результат, и свидетельствует об адаптивности данного копинга т. е. воспитатели меланхолики прилагают все свои когнитивные усилия на решение возникшей проблемы не откладывая её на потом, в отличие от воспитателей холериков и флегматиков.

6. В результате проведённого эмпирического исследования было выявлено, что репертуар поведения в стрессовых ситуациях у воспитателей не очень широк. Именно это обстоятельство приводит к стрессам в профессиональной деятельности и эмоциональному выгоранию. Особенно подвержены стрессам воспитатели холерического и меланхолического типа темпераментов. Именно на них в первую очередь должен ориентироваться психолог детского сада при составлении программы профилактики стресса. Воспитатели этих типов темперамента не всегда готовы к усилиям и работе над собой в стрессовой ситуации самостоятельно им требуется поддержка и дополнительное обучение.

Воспитатели флегматического и сангвенического типов темперамента имеют лучше управлять собой в сложных жизненных ситуациях. Они хорошо используют эмоциональные и когнитивные копинг–стратегии, однако, как и у холериков и меланхоликов, поведенческие стратегии используются мало и неэффективно, это в основном неадаптивные варианты поведения.

Поэтому для воспитателей всех типов темперамента была разработана программа, направленная на адаптивные поведенческие стратегии в стрессовых ситуациях.

Целевое назначение программы «Копинг–профилактика стресса» – формирование навыков саморегуляции, развитие копинг–ресурсов, а также навыков позитивного самовосприятия и способности выбирать рациональные формы поведения. Программа может проводиться в виде тренингов или групповых занятий.

Итак, можно заключить, что неудачи не только генерируют новые проблемы, они, прежде всего, истощают и разрушают ресурсы. Кроме того, неудачи в совладании с жизненными трудностями сами становятся факторами стресса. Таким образом, проблема совладающего поведения занимает одно из центральных мест в педагогике, т.к. экстремальные ситуации в профессиональной деятельности воспитателей неизбежны и изучение особенностей этого поведения, и закономерностей их деятельности в стрессовых ситуациях, преодоление трудностей, является необходимым.

### ***Список литературы***

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: изд–во Речь, 2004. – 166 с.
2. Александровский Ю. А. Социально–стрессовые расстройства– Л. – 1992. – В. 2 – С. 5–10.
3. Батаршев А.В. Диагностика темперамента и характера / А.В. Батаршев. – СПб.: изд–во Питер, 2007. – 368 с.
4. Сыманюк Э.Э. Стратегии профессионального самосохранения личности // Мир психологии 2005. – № 1 С. 156–162.
5. Шмидт В.В. Совладающее поведение воспитателей./В.В. Шмидт// Управление Дошкольным Образовательным Учреждением. 2005. – № 6. – С. 12.