

анализом с точки зрения ресурсообразующих и рискообразующих потенциалов профессионального развития.

Наши многолетние исследования основаны на системном личностно-развивающем подходе к профессионализации субъектов образования, который позволил создать обобщающую концепцию и инновационную технологию профессионального развития личности учителя, теоретически обосновать и раскрыть психологические факторы и условия актуализации личностных ресурсов учителя, трансформации рисков в ресурс личностно-профессионального развития учителя.

Литература

Вызовы и перспективы формирования общенациональной системы профессионального роста и развития учителя. Бюллетень в сфере образования. 2016, март. № 07.

Гоноболин Ф.Н. Книга об учителе. М., 1965.

Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. М., 1972.

Кузьмина Н.В. Способности, одаренность и талант учителя. Л., 1985.

Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.; СПб: Нестор-История, 2014.

Реформа школьной системы образования (отечественный и зарубежный опыт). Бюллетень о сфере образования 2016, декабрь. № 10.

Щербаков А. И. Психологические основы формирования личности советского учителя. Л., 1967.

Mitina L.M. Psychological Patterns of Personal and Professional Evolution. Involution of The Parties of Education // New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences. [Online]. 2017. 05, P. 94-97.

CHALLENGES AND PROSPECTS FOR FORMING THE STATE OF THE TEACHER'S READINESS FOR INNOVATIVE-TRANSFORMING ACTIVITIES

Mitina L.M.

Psychological Institute of Russian Academy of Education, Moscow.

Abstract. The problem of research as a strategic challenge of the time consists in the need for fundamental and applied developments in the field of expanding the teacher's resources, the state of the teacher's readiness for transforming the educational and educational space, and also preventing the risks associated with his personal and professional development.

Key words: personal-professional development of the teacher, innovation-transforming activity, state of readiness, challenges, risks, prospects.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ ПЕДАГОГОВ И СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА

Мишин А.А.

Севастопольский педагогический колледж им. П.К. Менькова, Севастополь

anton.voron80@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается актуальность исследования стратегий совладания педагогов со стрессом. Представлены результаты исследования доминирующих копинг-стратегий и механизмов психологической защиты у будущих и практикующих педагогов. Выявлено, что будущие педагоги обнаруживают тенденции к выбору активных стратегий совладания, ориентированных на использование своих внутренних ресурсов. Практикующие педагоги склонны выбирать пассивные копинг-стратегии, ориентированные на внешние ресурсы. Обозначены перспективы исследований совладания педагогов со стрессом.

Ключевые слова: стресс, стрессовые ситуации, совладание, стратегии совладания, психологическая защита, защитно-совладающее поведение

Стрессы являются неотъемлемой частью профессиональной деятельности и повседневной жизни педагогов, что обуславливает актуальность и необходимость исследования стратегий их преодоления. Профессиональная деятельность педагогов сопряжена также с огромным количеством конфликтных, виктимогенных ситуаций, что накладывает на педагогов большую ответственность в плане эффективного и безопасного для себя, учащихся и их родителей совладания с ними. Оптимальный выбор эффективных копинг-стратегий, адекватных конкретной ситуации, существенно помогает педагогам преодолевать стрессы. Поэтому обучение педагогов конструктивным стратегиям совладания со стрессовыми и неблагоприятными ситуациями необходимо осуществлять еще на этапе их профессиональной подготовки в педагогических вузах и колледжах.

На сегодняшний день большинство ученых сходятся во мнении, что длительное воздействие стресса негативно влияет на многие показатели профессиональной деятельности человека: способствует снижению уровня производительности труда, возникновению и укреплению ощущения дискомфорта, утрате целостных мотивов к труду и редуции, возрастанию разочарования в результатах собственной деятельности, понижению самооценки, возникновению и проявлению психосоматических заболеваний, устойчивых депрессивных состояний, синдромов эмоционального и профессионального выгорания (Огарков, 2017).

Ученые, изучающие проблематику стресса, отмечают, что достаточно важным для человека является выработка таких моделей саморегулируемого поведения, которые способны защитить организм от стрессоров. Некоторые исследователи в данном контексте говорят о необходимости формирования таких личностных образований как стрессоустойчивость (Акимова, 2017), жизнестойкость (Калинина, Володина, 2009; Лапкина, 2015), жизнеспособность (Лапкина, 2015), стресс-резистентность (Водопьянова, Старченкова, 2009). Проблемы безопасного преодоления стрессовых ситуаций педагогами нами исследуется в рамках виктимологии совладания (Мишин, 2017), важнейшей задачей которой является поиск оптимальных девиктимизационных копинг-стратегий, эффективных в конкретной ситуации и безопасных в плане последствий. Таким образом, феноменология стресса является сегодня актуальнейшей научной проблематикой, стимулирующей исследователей на поиски путей предупреждения стрессовых ситуаций, нейтрализации стресс-факторов, а также на разработку приемов и методов эффективного совладания со стрессом и его последствиями.

При изучении феноменологии стресса ученые традиционно отдают предпочтение исследованиям характеристик защитно-совладающего поведения у людей, непосредственно работающих в условиях стресса, в частности, у сотрудников различных подразделений МЧС и МВД, юристов, военнослужащих, спортсменов и параспортсменов, медицинских работников, безработных и т.д.

Защитно-совладающее поведение педагогов на сегодняшний день остается недостаточно изученным. Имеются отдельные публикации, посвященные исследованиям совладающего поведения педагогов дошкольных учреждений и общеобразовательных школ (Балакшина и др., 2016), изучению взаимосвязи совладания педагогов и факторов жизнестойкости (Калинина, Володина, 2009) и некоторых других аспектов. Анализ результатов проведенных нами исследований (Бовть, Мишин, 2018) свидетельствует о том, что практикующие и будущие педагоги выбирают преимущественно неэффективные копинг-стратегии, что, в частности, коррелирует с их склонностью к разным видам виктимного поведения.

Можно констатировать, что имеющихся на сегодняшний день результатов исследований явно недостаточно для обеспечения эффективного и безопасного совладания педагогов со стрессовыми ситуациями, что обуславливает необходимость эмпирического изучения особенностей защитно-совладающего поведения в стрессовых ситуациях у работающих и будущих педагогов.

С целью изучения эмпирических характеристик защитно-совладающего поведения работающих и будущих педагогов нами было проведено пилотажное исследование, в котором приняли уча-

стие 46 работающих педагогов и 46 студентов колледжа, решивших посвятить себя педагогической деятельности, но еще активно не включенных в нее. Нас интересовали и доминирующие у педагогов копинг-стратегии и механизмы психологической защиты. Для выявления доминирующих стратегий совладания испытуемых в стрессовых ситуациях использовался Копинг-тест Р. Лазаруса (в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой). Для выявления доминирующих у педагогов и студентов колледжа механизмов психологической защиты использовался Тест-опросник «Индекс жизненного стиля» (авторы: Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конте; адаптация: Е.С. Романов, Л.Р. Гребенников). Для выявления достоверных различий осуществлялся расчет критерия ϕ^* – углового преобразования Фишера.

Результаты, полученные с помощью Копинг-теста Р. Лазаруса, показали, что работающие педагоги с целью совладания чаще, чем студенты, выбирают дистанцирование (87,0%; $\phi^*=4,407$, различия значимы при $p=0,01$), бегство-избегание (60,9%; $\phi^*=0,427$, различия незначимы при $p=0,05$) и поиск социальной поддержки (54,3%; $\phi^*=2,719$, различия значимы при $p=0,01$). В группе студентов педагогического колледжа выявлены тенденции к самоконтролю (89,1%; $\phi^*=8,968$, различия значимы при $p=0,01$), планированию решения проблемы (91,3%; $\phi^*=8,656$, различия значимы при $p=0,01$) и положительной переоценке (89,1%; $\phi^*=8,613$, различия значимы при $p=0,01$). Эти результаты свидетельствуют о том, что будущие педагоги, в отличие от работающих, склонны использовать в стрессовых ситуациях стратегии когнитивного копинга, помогающего осознанно переосмысливать и переоценивать ситуацию и свои возможности, стремятся брать на себя ответственность за поиск выхода из ситуации и планирование ее разрешения. Можно констатировать, что будущие педагоги используют более активные и конструктивные копинг-стратегии, ориентированные на использование своих внутренних ресурсов и возможностей. В то время как в группе работающих педагогов выражено доминируют пассивные способы совладания со стрессовыми ситуациями, ориентированные на внешние ресурсы. Мы предположили, что и в показателях механизмов психологической защиты между группами выборки также будут определенные различия.

Данные, полученные с помощью методики Р. Плутчика, показали, что в группе практикующих педагогов выражено доминируют такие психологические защиты как отрицание (84,8%; $\phi^*=2,854$, различия значимы при $p=0,01$), подавление (60,9%; $\phi^*=0,427$, различия незначимы при $p=0,01$) и реактивное образование (50,0%; $\phi^*=0,211$, различия незначимы при $p=0,01$). В группе будущих педагогов доминируют такие психологические защиты как интеллектуализация (76,1%; $\phi^*=8,738$, различия значимы при $p=0,01$), замещение (73,9%; $\phi^*=4,781$, различия значимы при $p=0,01$) и проекция (69,6%; $\phi^*=2,561$, различия значимы при $p=0,01$). Выявленные тенденции также подтверждают наличие тенденций к актуализации активных и эффективных копинг-стратегий у будущих педагогов, ориентированных на переосмысление и переоценку ситуации, поиск вариантов решения проблем, активизацию своего самоконтроля.

Выводы. Анализ результатов эмпирического исследования позволил выявить тенденции в предпочтении выбора педагогами выборки защитно-совладающих стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Доминирующими копинг-стратегиями работающих педагогов статистически достоверно являются дистанцирование и поиск социальной поддержки, то есть достаточно пассивные стратегии. У будущих педагогов преобладают планирование решения проблемы, положительная переоценка и самоконтроль. Также у работающих педагогов преобладают такие неконструктивные психологические защиты как отрицание (различия достоверны), подавление и реактивное образование, в то время как у студентов педагогического колледжа достоверно доминируют более продуктивные защиты: замещение, проекция и интеллектуализация.

Проведенное исследование позволило выявить лишь некоторые эмпирические характеристики защитно-совладающего поведения педагогов в стрессовых ситуациях. Безусловно, для формулировки более точных выводов необходимы дополнительные углубленные исследования на выборках педагогов разного возраста, с разным педагогическим стажем, работающих в учебных заведениях

различного типа, что позволит разработать тренинговую программу, направленную на развитие у них навыков эффективного совладания со стрессом.

Литература

Акимова А.Р. Индивидуально-типологические особенности стрессоустойчивости личности // Современные исследования социальных проблем. 2017. Т. 8. № 5. С. 6-20.

Балакишина Е.В., Башилов Р.Н., Башилова С.М., Антоновский А.В. Исследование совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ как фактора профессиональной деятельности // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». 2016. № 4. С. 15-20.

Бовть О.Б., Мишин А.А. Исследование характеристик защитно-совладающего и виктимного поведения будущих педагогов // Гуманитарно-педагогическое образование. 2018. Т. 4. № 1. С. 19-29.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Роль ресурсно-инвестиционного копинга в эмоциональном переживании экстремальных ситуаций и развитии индивидуальной стресс-резистентности // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2009. Сер. 12. Вып. 3. Ч. II. С. 13-22.

Калинина Н.В., Володина Т.В. Психологические факторы жизнестойкости педагога // Известия Самарского научного центра РАН. 2009. Т. 11. № 4 (2). С. 398-403.

Лапкина Е.В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции // Вестник Костромского гос. университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. Т. 21. № 4. С. 130-133.

Мишин А.А. Задачи виктимологии совладания в профессиональном развитии педагога // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции / Под общ. ред. А.В. Черной. Ростов-на-Дону; Таганрог: Изд-во ЮФУ, 2017. С. 565-569.

Огарков Д.Л. Причины возникновения стресса и пути совладания с ним у сотрудников МЧС // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур: Материалы межведомственной научно-практической конференции / Под ред. А.В. Гришиной, З.З. Екимовой. Севастополь: «Рибест», 2017. С. 123-128.

STUDY OF THE PECULIARITIES OF COPING WITH STRESS TEACHERS AND STUDENTS OF PEDAGOGICAL COLLEGE

Mishin A. A.

Sevastopol Pedagogical College named after P.K. Menkov, Sevastopol

Abstract. The article substantiates the relevance of the study strategies of coping with stress teachers. The results of research of dominant coping strategies and mechanisms of psychological protection of future and practicing teachers are presented. It is revealed that the future teachers show tendencies to the choice of active coping strategies focused on the use of their internal resources. Practicing teachers tend to choose passive coping strategies focused on external resources. The prospects of research of teachers' coping with stress are indicated.

Key words: stress, stressful situations, coping, coping strategies, psychological protection, protective and coping behavior

РОЛЬ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ПРОПАГАНДЕ ПОДРОСТКОВОГО СУИЦИДА

Мишина С.С.

Самарский государственный социально-педагогический университет, Самара
sobolka_87@mail.ru

Аннотация. На сегодняшний день целенаправленная пропаганда суицида в виртуальной среде становятся важнейшим фактором, увеличивающим число детских и подростковых самоубийств. В статье приводятся данные анализа суицидальных контентов в поисковых системах Yandex, Google,