

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П.АСТАФЬЕВА
Институт психолого – педагогического образования
Кафедра социальной психологии

ШЕФЕР АСЯ ВИКТОРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ С РАЗНЫМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СТАЖЕМ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психология трудовой деятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Заведующий кафедрой
к.п.с.н., доцент КГПУ
им. В.П. Астафьева
Груздева О.В.

О. В. Груздева 8.06.2018
Научные руководители:
к.п.с.н., доцент КГПУ
им. В.П. Астафьева
Василькова Ж.Г.

Ж. Г. Василькова 8.06.2018
к.п.н., доцент кафедры
психологии труда и инженерной
психологии СибГУ
им. М.Ф. Решетнева
Аболина Е.О.

Е. О. Аболина 8.06.2018
Дата защиты

Обучающийся:
Шефер А.В.

А. В. Шефер 8.06.2018
Оценка

Красноярск 2018

Реферат

Дипломная работа 77 с., иллюстрации 8, источников 35, приложений 4.
КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ,
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Цель: исследовать особенности копинг-поведения педагогов ДОУ с разным профессиональным стажем.

Объект: копинг-поведение.

Предмет: особенности копинг-поведения педагогов ДОУ с разным профессиональным стажем.

Методы исследования: теоретические (анализ научной литературы); эмпирические методы (тестирование).

Полученные результаты и их новизна: обобщены представления о копинг-поведении; выявлены особенности копинг-поведения педагогов ДОУ с разным стажем профессиональной работы.

Содержание

Введение.....	4
1 Глава Теоретические основы изучения особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.	6
1.1 Копинг как психологический феномен.....	6
1.2 Специфика профессиональной деятельности педагогов МБДОУ.....	18
1.3 Особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.....	27
Выводы по первой главе.....	38
2 Глава Эмпирическое исследование особенности копинг-поведения педагогов ДОУ с разным профессиональным стажем.....	40
2.1 База и методы исследования.....	40
2.2 Анализ и интерпретация результатов.....	42
2.3 Рекомендации по формированию конструктивных копинг – стратегий педагогов МБДОУ.....	48
Выводы по второй главе.....	50
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	52
Приложение А (обязательное) Иллюстративная часть.....	55
Приложение Б (справочное) Опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма.....	67
Приложение В (справочное) Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса.....	70
Приложение Г (справочное) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» (С. Хобфолл).....	75

Введение

Специальность преподавателя в настоящий период считается одной из самых почетных, важных специальностей в существовании нынешнего сообщества. Непосредственно педагог несет ответственность и за развитие воспитанников и за формирование их дальнейшей судьбы. Так же профессия педагога наиболее подвержена стрессу. Появление стресса у преподавателей сопряжено с значительным психологическим, общественным усилием, а кроме того информативными перегрузками в ходе высококлассной работы.

Стресс - это не избегаемое состояние человека. Специальность преподавателя сопряжена с большим количеством обстановок, порождающих напряжение. Природа создала уникальный механизм, сбалансированный и целесообразный для защиты от внешних воздействий. Каждая из телесных реакций на требования стресса целесообразна. Эти реакции мобилизуют тело к ответу на воздействие, с которым оно столкнулось, организуя борьбу, бегство или нападение, но если они затягиваются, возникает истощение ресурсов, а затем заболевания. Основные болезни нашего времени появляются в фоне психических переживаний, вызванных острым или хроническим стрессом. Педагоги, равно как и многочисленные представители иных специальностей предрасположены утаивать собственное напряжение, равно как с самих себя, так и от окружающих. Формы поведения, которые ориентированы на преодоление стрессовой или конфликтной ситуации, в психологии получили название преодолевающего поведения, или копинга. Нацелено подобное действия в решение напряженной либо остроконфликтной условия с применением конкретных действий.

Актуальность исследования копинг-стратегий педагогов МБДОУ выражается спецификой их профессиональной деятельности. Прежде всего, профессиональное поведение педагога от аналогичного поведения другого специалиста отличается тем, что объектом его деятельности является ребенок, его личность, а продукты могут быть выявлены в психологическом виде иного лица, в его познаниях, умениях, способностях, чертах нрава, власти.

Методологическую основу данной работы составляют труды известных ученых таких как: Р. Лазаруса, Г. Селье, А.Г. Маклакова, Л.И. Уманский, С. Фолкман, которые рассматривают различные подходы копинг – поведения.

Цель исследования: Исследовать особенности копинг-поведения педагогов ДОУ с разным профессиональным стажем.

Задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
2. Исследовать специфику профессиональной деятельности педагогов МБДОУ.
3. Организовать и провести эмпирическое исследование особенностей копинг-поведения педагогов МБДОУ.
4. Разработать практические рекомендации по формированию конструктивных копинг - стратегий у педагогов МБДОУ.

Объект: копинг-поведение.

Предмет: особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

Гипотеза: Мы предполагаем, что существуют различия в использовании копинг – стратегий у педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

В работе нами были использованы теоретические, эмпирические и математические методы исследования. В качестве теоретических методов выступал анализ психологической литературы, по проблеме исследования. В качестве инструментария использованы следующие методики:

1. Опросник «копинг-стратегии» Р. Лазаруса
2. Опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма
3. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл.

База исследования: Исследование проводилось в МБДОУ детский сад «Колобок». Группа респондентов состояла из 26 педагогов, возраст 21-60 лет, с разным педагогическим стажем.

Теоретическая значимость работы состоит в научно-психологическом анализе копинг-поведения педагогов с разным профессиональным стажем, уточнение уже имеющихся теоретических представлений, определении основных психологических проблем.

Практическую значимость работы составляют рекомендации по формированию конструктивных копинг- стратегий педагогов МБДОУ.

Структура работы: дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, приложения.

1 Глава Теоретические основы изучения особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

1.1 Копинг как психологический феномен

В течение многих лет остаются актуальными вопросы психической природы человека. Реалии современного мира, наполненного всевозможными социальными рисками, побуждают ученых определить, как человек справляется с тяжелыми, фрустрирующими для него ситуациями. В психологической науке решение этой задачи можно найти в изучении копинга, копинг-поведения и копинг-стратегий.

Проблема копинга начала разрабатываться еще в 1940-1950-х гг. [8, с. 128] и в настоящее время психологическая наука имеет много определений термина *coping*, который наиболее освещен в связи с исследованиями психологического стресса. Затрагивая термин «совладающее поведение», он появился в отечественной психологии в 90-е годы XX века и связан с работами таких ученых, как К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Анцыферова и др.

Определение копинг и копинг-поведение считаются относительно новой категорией в зарубежной психологии, и до сих пор не сформировалось единого понимания его сущности. Впервые термин «*coping*» появился в науке 1962 году, когда Л. Мерфи, изучая особенности переживания детьми возрастных кризисов, предположила, что дети для совладания с кризисом используют определенные защитные механизмы, заложенные в структуре личности. Она определила копинг как стремление индивида найти решение для возникшей перед ним проблемы [5, 17]. Согласно Л. Мерфи, с одной стороны это стремление является врожденной манерой поведения как рефлекс или инстинкт, а с другой - приобретенной как владение собой, сдержанность и склонность к чему - либо.

Копинг - это, прежде всего, способы, которым индивидуум поддерживает психосоциальную адаптацию в период стресса. Он включает когнитивную, эмоциональную и поведенческую составляющие для уменьшения или разрешения условий порождающих стресс [12].

Копинг - это одно из центральных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Этот концепт помогает понять сущность адаптивности, дезадаптивности человеческого поведения, так как не только стресс является существенным фактором снижения продуктивности человека, дисфункциональности его состояния, однако и в том случае как индивид справляется со стрессом либо трудностью (так называемый *stress-management*). Идеи эти не новы, они разрабатывались и прежде в русле психоаналитического понимания механизмов психологической защиты личности (З. Фрейд, А. Фрейд) [23].

R. S. Lazarus (1966) дает следующее определение копинга - стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности [19].

В настоящий период выделяют несколько подходов к толкованию понятия «*coping*». Первый, наиболее ранний подход, развиваемый в работах представителя психоаналитического направления *N. Haan*, трактует его в определениях динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения.

Второй подход определяет *coping* в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом [70, 71]. Авторы утверждают, что выбор определенных копинг-стратегий на протяжении всей жизни является достаточно стабильной характеристикой, мало зависящей от типа стрессора. Однако поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей.

И, в конечном итоге, в соответствии третьему раскладу, созданному *R. Lazarus* и *S. Folkman* (1984, 1987), *coping* подразумевается равно как динамичная процедура и рассматривается как когнитивные и поведенческие действия индивида, нацеленные в сокращение воздействия стресса (транзакциональный аспект, либо ситуативный [76, 77].

Начиная с 1960-х годов термин «совладание со стрессом», или «копинг», первоначально использовали для описания некоторых механизмов психологической защиты. Отличительной особенностью данного подхода является рассмотрение преодоления (совладания) с позиций жизненной истории и развития личности и соотнесение его со способом, которым личность управляет своими эмоциональными состояниями при возникновении психического дискомфорта. Именно бессознательные выученные механизмы защиты отвечают за регуляцию эмоционального состояния и направлены на сохранение психического гомеостаза и целостности личности от повреждающего влияния внешних воздействий. У многочисленных психоаналитически ориентированных исследователей понимание защиты близится к осмыслению преодоления как стиля защиты [87, 88].

G. Vaillant причисляет «зрелые» защитные механизмы, подобные равно как самоотверженность, супрессия, предугадывание и юмор, к зрелому адаптивному стилю, проявляющемуся в удовлетворительном разрешении конфликтов. Автор указывает на то, что с годами зрелые механизмы защиты используются все чаще, тем самым подтверждая произвольный характер и сознательный выбор стратегий реагирования на стресс [87]. Примечательно, что указанные автором зрелые защиты по своему содержанию сходны с описанием стратегий поведения, которые квалифицируются Лазарусом как копинговые ответы. Постепенно литература по данной проблематике стала

представлять самостоятельную, уже более или менее четко очерченную область исследований. Понятия копинг и копинг-поведение являются относительно новой категорией в зарубежной психологии, и до сих пор не сформировалось единого понимания его сущности.

Основные положения концепции копинг-процессов были разработаны *R.S. Lazarus* в книге «*Psychological Stress and the Coping Process*» (1966). С выходом в свет этой книги началась постепенная смена модели стресса, разработанной *H. Selye* (1956), в сторону рассмотрения копинга в качестве центрального звена стресса, а именно – как стабилизирующего фактора, который может помочь личности поддерживать психосоциальную адаптацию в период воздействия стресса.

R.S. Lazarus (1966) определяет копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности» [75].

Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям [62].

Понятие «*coping behavior*» (преодолевающее поведение, поведение по совладанию) используется для анализа способов поведения человека в различных ситуациях. Р. Лазарус и С. Фолкман описывают его в виде постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий, прилагаемых человеком для того, чтобы справиться со специфическими

внешними или внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека [29].

Ф. Кохен и Р. Лазарус на основе проведённых исследований сформулировали пять задач копинга, от реализации которых зависит успешность преодоления:

- 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления (выздоровления);
- 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций;
- 3) поддержание позитивного, положительного «образа Я», уверенности в своих силах;
- 4) поддержание эмоционального равновесия;
- 5) поддержание, сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [7, 67].

Успешность преодоления зависит от реализации перечисленных задач. Преодолевающее поведение оценивается как успешное, если оно: устраняет физиологические и уменьшает психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить до стрессовую активность; оберегает индивида от психического истощения, иными словами, предотвращает дистресс [4].

Таким образом, в качестве критериев эффективности преодоления

выдвигаются психическое благополучие, снижение уровня невротизации, уязвимости к стрессам. Эффективность копинга исследователи связывают также с длительностью позитивных последствий. Выделяют два вида последствий преодоления стрессовой ситуации: кратковременные эффекты (их измеряют по психофизиологическим и аффективным показателям); долговременные эффекты (оказывают влияние на психологическое благополучие - «*psychological wellbeing*»). В методическом плане их измерение связано с большими трудностями.

Несмотря на серьезные исследования копинг - поведения, до сих пор не выяснены многие концептуальные и эмпирические вопросы в объяснении успешности процесса преодоления. Является открытым вопрос об эффективности эмоционально - фокусированного копинга - продолжительности его действия, его контекста и субъекта. Известно, что восстановление эмоционального баланса с помощью пассивных стратегий используется более интенсивно, если источник стресса неясен и у человека нет знаний, умений или реальных возможностей уменьшить его [49]. В таких ситуациях более эффективным является проблемно - фокусированный копинг. Известно, что использование проблемно - фокусированного копинга в плохо поддающихся контролю ситуациях оказывается малопродуктивным, так как истощаются энергетические ресурсы. При возможном контроле над ситуацией наиболее эффективны проблемно - ориентированные стратегии [14].

Применительно к конкретной ситуации люди могут использовать разные стратегии, и один и тот же человек в различных ситуациях может применять либо разные стратегии, либо наиболее типичные для него, причем в ряде случаев для преодоления стресса в конкретной ситуации возможна реализация нескольких разнородных копинг - стратегий. Успешность использования какой - либо стратегии в одной конкретной стрессогенной ситуации не гарантирует ее эффективность в других ситуациях. Эффективность определенной стратегии преодоления стресса зависит не только от реальной ситуации, но и от ее когнитивной оценки субъектом.

В отечественной психологии понятие «копинг» рассматривается в основе теории стресса и переводится как психологическое преодоление стрессовых состояний при помощи комплекса способов и приёмов. Понятие «копинг» предполагает многообразные формы активности человека при взаимодействии с требованиями внешнего или внутреннего характера с целью как можно лучше адаптироваться к трудностям. Для этого необходимо разрешить проблемы, взять их под контроль, смягчить, привыкнуть к ним или избежать. Поэтому копинг-поведение направлено на погашение стрессового воздействия ситуации, овладение ею [47].

Анализ исследований показывает, что отечественные психологи по разному формулируют копинг-поведение и копинг-стратегии. К.К. Платонов, Б.М. Теплов, Л.И. Уманский в своих научных работах копинг-поведение определяют, как стрессоустойчивость.

В исследованиях Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, В.С. Мерлина копинг рассматривается с позиции «эмоциональной устойчивости». В работах

Р.М. Грановской, Б.Д. Карвасарского, А.В. Либина, И.М. Никольской, В.А. Ташлыкова копинг является осознанным, целенаправленным, конструктивным способом реагирования, предполагающим эффективное преодоление ситуации, направленность действий «внутри себя» или на внешние условия.

Копинг-стратегии предполагают четыре вида преодоления:

1) Когнитивное преодоление – осмысление причин стресса, понимание ситуации и включение её образа в представление человека о себе, своём окружении и взаимосвязях с ним. Это поиск и оценка средств для мобилизации в преодолении стресса, самооценка внутренних ресурсов, анализ конструктивных стратегий, возможностей самоподкрепления и социальной поддержки.

2) Эмоциональное подкрепление – осознание и принятие своих чувств, желаний и потребностей, овладение социально приемлемыми формами их выражения, контроль за динамикой переживаний, устранение застреваний и неполного отреагирования.

3) Поведенческое преодоление – трансформация поведения, изменение стратегий и планов, задач и условий деятельности, активизация поведения или бездейственность.

4) Социально-психологическое преодоление – смена направленности личности, пересмотр приоритетов жизненных ценностей, расширение социальных ролей, позиций и межличностных отношений [36].

Успешность преодолевающего поведения можно оценить по следующим показателям:

- устранение физиологических и уменьшение психологических проявлений напряжения;
- возникновение возможности восстановить дострессовую активность;
- избавление индивида от психического истощения, предотвращение возникновения дистресса [7].

В трудах учёных существует многообразие способов систематизации и описания стратегий преодоления стресса, но до настоящего времени отсутствует единая классификация копинга. С.К. Нартова-Бочавер считает создание системной классификации видов психологического преодоления делом будущего [47].

Каждый способ психологического совладания специфичен. Он зависит от субъективно воспринимаемого значения переживаемой ситуации и отвечает одной из задач: решению реальной проблемы, её эмоциональному переживанию и корректировке эмоционального состояния или регулированию взаимоотношений с людьми. Механизм реализации этих усилий осуществляется при помощи процессов когнитивного оценивания стрессогенной ситуации и наличия личных ресурсов. Большинство классификаций построено вокруг двух, предложенных Р. Лазарусом и С. Фолкманом, модусов психологического совладания, направленных на:

1. Решение проблемы.
2. Изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, по мнению Р. Лазаруса, существуют два основополагающих стиля реагирования. Проблемно-ориентированный стиль связан с рациональным анализом проблемы, созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации. Формами поведения при этом являются самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим и поиск дополнительной информации. Субъективно - ориентированный стиль - это следствие эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающееся конкретными действиями. Он проявляется в виде когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий, при которых человек старается не думать о проблеме, вовлечь других в свои переживания, забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе, наркотиках или компенсировать отрицательные эмоции едой.

Копинг, нацеленный на эмоции, позволяет личности осуществить попытки снизить эмоциональное напряжение. Выражение чувств - достаточно эффективный способ преодоления стресса, исключение составляет открытое проявление повышенной агрессивности из-за асоциальной направленности. По данным психосоматических исследований сдерживание гнева также является фактором риска нарушения психологического благополучия. Р. Лазарус полагает, что взаимодействие между личностью и средой регулируют когнитивная оценка (первичная и вторичная) и копинг. Первичная оценка позволяет человеку сделать вывод о том, что ему несёт стрессор – опасность или благополучие. Первичная оценка стрессового воздействия заключается в вопросе: «что для меня лично это значит?», происходит оценка масштабов его влияния. За восприятием и оценкой стрессора следуют нагрузочные эмоции большей или меньшей интенсивности: злость, страх, подавленность, надежда. Вторичная когнитивная оценка считается основной и выражается в постановке вопроса: «что я могу сделать в данной ситуации?», оцениваются собственные ресурсы и возможности. Вторичная оценка определяет методы влияния на негативные события, их исход и выбор ресурса преодоления стресса. Включаются более сложные процессы регуляции поведения: цели, ценности и нравственные установки. В результате личность сознательно выбирает и инициирует действия по преодолению стрессового события. Обе стадии оценки могут происходить независимо и синхронно.

Р. Лазарус утверждает, что первичная и вторичная оценки влияют на форму проявления стресса, характер последующей реакции, её интенсивность. Первый шаг в процессе когнитивной оценки представлен «поляризующим фильтром», который может усилить или ослабить значимость события. В зависимости от субъективной оценки, одни и те же события могут иметь различную стрессовую нагрузку для людей. После когнитивной оценки ситуации индивид приступает к копингу и разрабатывает стратегии преодоления стресса. В случае неэффективного копинга, стрессор сохраняется и возникает необходимость новых попыток совладания.

Итак, структура копинг-процесса имеет 4 ступени, которые отражены на рисунке 1.1.

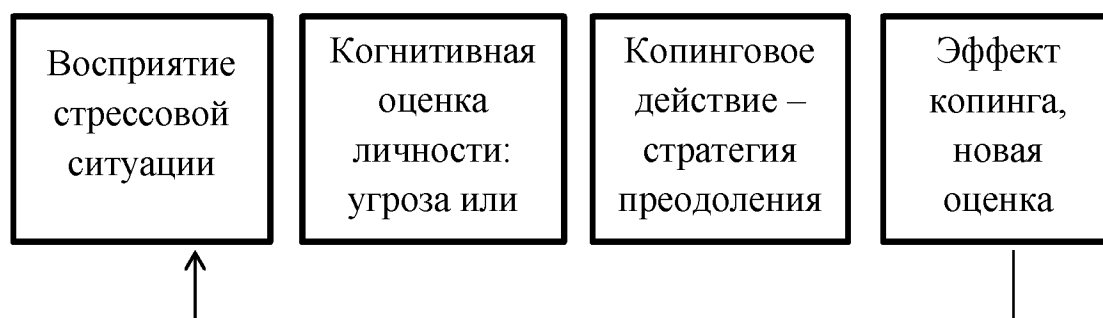


Рисунок 1 – Структура копинг-процесса

Согласно теории Р. Лазаруса и ключевым механизмом, обуславливающим процесс преодоления, является когнитивная оценка стрессовой ситуации. Характер оценки во многом зависит от уверенности человека в собственном контроле над ситуацией и в возможности её изменения. Если он расценивает ситуацию как подконтрольную, то способен применять для её разрешения конструктивные копинг-стратегии.

А. Бандура прослеживает взаимосвязь адаптивного копинг-поведения и самоэффективности. Он отмечает, что сила убеждения человека в собственной эффективности даёт надежду на успех, но когда способностей не хватает, а самоэффективность расценивается как низкая, это ведёт к вторичной оценке, которая относит событие к категории нового смысла. Успешная адаптация возможна, если субъект способен объективно и в полном объёме воспринимать стрессор.

Существует понятие «антиципаторный копинг» – это предвосхищаемый, заранее предвидимый ответ на ожидаемое стрессовое событие. Понятие «восстановительный копинг» – способ обретения психологического равновесия после произошедших неприятных событий.

Эффективность копинг-поведения определяется спецификой ситуации в конкретном случае. Инструментальные стратегии преодоления эффективны, если ситуация контролируется субъектом, а эмоциональные уместны, когда ситуация не зависит от воли человека. В зависимости от интерпретации ситуации либо как неизбежной, либо как преодолеваемой посредством активности и борьбы с ней, Р. Лазарус и С. Фолкман различают два вида совладающего поведения.

Активное копинг – поведение - устранение или избегание угрозы (борьба или отступление) для изменения влияния стресса на личностную или социальную среду. Пассивное копинг-поведение – преодоление стресса при помощи защитных механизмов для снижения эмоционального возбуждения раньше, чем изменится ситуация. Собственная оценка по отношению к способностям справляться с жизненными обстоятельствами основывается на предыдущем опыте действий в подобных ситуациях, вере в себя, на социальной поддержке людей и рискованности. Большинство исследователей придерживается классификации способов совладания по типу цели: копинг, нацеленный на оценку ситуации, на проявление эмоций или на овладение проблемой.

Таким образом, копинг-поведение – это стратегии действий, которые человек реализует в ситуациях психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. Они осуществляются в процессе функционирования когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер личности и обеспечивают большую или меньшую успешность адаптации.

Копинг-стратегии являются способами преодоления стрессовых ситуаций, на основе осознаваемого выбора стиля реагирования на стресс и характера действий человека при взаимодействии с окружающим миром.

Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют 8 основных копинг-стратегий: «планирование решения проблемы», «конфронтационный копинг», «принятие ответственности», «самоконтроль», «положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «дистанцирование», «бегство-избегание».

Эти 8 копинг-стратегий можно условно разделить на 4 группы.

Первая группа стратегий направлена на проявление активных самостоятельных усилий человека по изменению ситуации на основе поиска дополнительной информации о ней. В ходе реализации стратегий «планирования решения проблемы», «принятия ответственности» и «конфронтации» особое внимание обращается на условия взаимодействия, анализируется связь между справедливостью и эмоциональным состоянием человека.

Вторая группа стратегий обеспечивает контроль человека за собственным состоянием, предполагает его изменение для решения проблемы. Использование стратегий «самоконтроля» и «положительной переоценки» позволяет человеку найти оправдание или позитивные аспекты того положения, в котором он оказался, усилить связь между справедливостью и эмоциональным состоянием.

Третья группа копинг-стратегий формирует совладающее поведение по принципу «ухода», отказа человека от активного изменения ситуации или своего состояния. Стратегии «дистанцирование» и «бегство-избегание» не влияют на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциями, поскольку поведение человека отличает отсутствие поиска информации об условиях взаимодействия, поэтому она и не изменяет его состояние.

Четвёртая группа представлена копинг-стратегией «поиска социальной поддержки», которая подразумевает недостаточное стремление человека «выйти» из ситуации на основе несамостоятельного решения возникшей проблемы. Так как поиск дополнительной информации перекладывается на других людей, то влияние на связь между справедливостью взаимодействия и эмоциональным состоянием отсутствует.

Данная классификация, по мнению Р. Лазаруса и С. Фолкмана, указывает на то, что каждый человек, чтобы справиться со стрессом, использует комплекс приёмов и методов и проблемно-ориентированного, и эмоционально-ориентированного копинга. Значит процесс копинга – это комплексный ответ на стресс.

В теории копинг-поведения, основанной на работах когнитивных психологов Р. Лазаруса и С. Фолкмана, выделяются базисные копинг-

стратегии: «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание» и базисные копинг-ресурсы: Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы.

Копинг-стратегия разрешения проблем основана на способности человека оценивать проблему и находить альтернативные решения, эффективно преодолевать стрессовые ситуации, сохраняя психическое и физическое здоровье.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки позволяет успешно совладать со стрессовой ситуацией при помощи актуальных в данный момент когнитивных, эмоциональных и поведенческих решений окружающих. В особенностях социальной поддержки учёными выявлен ряд половых и возрастных различий. Так мужчины чаще обращаются за инструментальной поддержкой, а женщины – как за инструментальной, так и за эмоциональной. Наиболее важным в социальной поддержке пожилые люди считают доверительные отношения с окружающими, а молодые люди ценят возможность обсуждения своих переживаний.

Копинг-стратегия избегания позволяет личности уменьшить эмоциональное напряжение до изменения самой ситуации. Её использование в поведении свидетельствует о приоритете мотивации избегания неудачи над мотивацией достижения успеха, а также является сигналом о наличии внутриличностных конфликтов. Одним из основных базисных копинг-ресурсов является Я-концепция, благодаря позитивному характеру которой поведение, ориентированное на физиологические изменения:

а) использование алкоголя и наркотиков, приём таблеток, частые еда и сон, тяжелая работа;

б) поведение, ориентированное на эмоционально-экспрессивное выражение: катарсис или сдерживание и контроль чувств.

Когнитивные стратегии также делятся на три группы:

а) стратегии, направленные на ситуацию: анализ вариантов и планирование действий, формирование нового взгляда на ситуацию, принятие или отстранение от неё, придание ей мистического смысла;

б) стратегии, направленные на экспрессию: фантазирование относительно способов выражения чувств, молитва;

в) стратегии, направленные на эмоциональные изменения: перетолкование возникших чувств.

Написание дневников и писем, слушание музыки и стратегия ожидания отнесены П. Тойсом к дополнительным стратегиям.

Э. Хайм описал 26 вариантов копинга, распределённых на три основные группы по степени их адаптивных возможностей в отношении когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферы психической деятельности [45].

Адаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания» – формы поведения, при которых осуществляется анализ трудностей и возможных путей выхода из них, повышается самооценка и самоконтроль, глубже осознаются ценности, возникает вера в собственные

силы.

Адаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «протест», «оптимизм» – активно проявляющееся эмоциональное состояние в форме возмущения на возникшие трудности и решительной уверенности в возможности выхода из любой ситуации.

Адаптивные варианты копинг-поведения среди поведенческих копинг-стратегий: «сотрудничество», «обращение», «альтруизм» – поведение личности в виде сотрудничества со значимыми и опытными людьми, поиска поддержки в ближайшем социальном окружении, помощи близким в преодолении их трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование» – пассивность поведения, умышленная недооценка неприятностей, неверие в собственные силы и интеллектуальные ресурсы, уход от преодоления трудностей.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» – варианты поведения при наличии подавленного эмоционального состояния, безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживание злости на себя и других и вины.

Неадаптивные варианты копинг-поведения среди поведенческих копинг-стратегий: «активное избегание», «отступление» – поведение, при котором мысли о неприятностях подавляются, человек отказывается решать проблемы, активно избегает контактов. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения среди когнитивных копинг-стратегий: «относительность», «придача смысла», «религиозность» – формы поведения, при которых особый смысл придаётся преодолению, а сами трудности воспринимаются в сравнении с другими, поддерживается стойкость веры в Бога при столкновении со стрессом.

Относительно адаптивные варианты копинг-поведения среди эмоциональных копинг-стратегий: «пассивная кооперация», «эмоциональная разрядка» – поведение, направленное на разрешение трудностей при помощи передачи собственной ответственности другим людям, а также на эмоциональное отреагирование. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения среди поведенческих копинг-стратегий: «компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность» – проявляются в стремлении человека на время отойти от решения проблем, погрузившись в любимое дело, путешествия, исполнение своих желаний, употребление лекарств и алкоголя.

Некоторые исследователи пришли к тому, что стратегии лучше всего сгруппировать в копинговые стили. Функциональные стили – прямые попытки справиться с проблемой, самостоятельно или с помощью других, сохраняя оптимизм, социальную связь с другим.

Данная классификация основана на измерении «эффективности – неэффективности», но при этом «социальная активность» оцениваться и как продуктивный, и как непродуктивный копинг. Была сделана попытка объединить в единое целое защитные механизмы и копинг-механизмы.

Д.Б. Карвасарский выделяет четыре группы защитных механизмов:

а) перцептивные защиты (отсутствие переработки и содержания информации): вытеснение, отрицание, подавление, блокирование;

б) когнитивные защиты, направленные на преобразование и искажение информации: рационализация, интеллектуализация, изоляция, формирование реакции;

в) эмоциональные защиты, направленные на разрядку отрицательного эмоционального напряжения: реализация в действии, сублимация;

г) поведенческий (манипулятивные) типы защит: регрессия, фантазирование, уход в болезнь [23].

Сходство копинг-стратегий с механизмами защиты заключается в поддержании динамического баланса психики. Главным отличием копинг-механизмов от механизмов защиты является активная позиция человека, реализующего их, копинг считается процессом осознанным, а защита осуществляется бессознательно, она неосознаваема. Однако есть защиты, которые могут быть осознанными (сублимация) и копинги, которые мало осознаются (альтруизм).

В качестве оснований для классификации С.К. Нартова–Бочавер предлагает следующие признаки преодоления:

1) ориентированность, локус преодоления (на проблему или на себя);

2) область психического, в которой разворачивается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);

3) эффективность (приносит ли желаемый результат преодоления);

4) временная протяжённость полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);

5) ситуации, провоцирующие поведение по преодолению (кризисные или повседневные) [47].

Л.И. Анцыферова также разработала классификацию стратегий совладания [3].

1) Преобразующие стратегии совладания – это принятие решения о том, что возможно в трудной ситуации произвести позитивные изменения. Происходит определение конечной и промежуточной цели, намечается план решения, определяются способы достижения цели, вырабатывается система психической саморегуляции. В случае поражения снижается самооценка, необходим пересмотр позитивных представлений о себе. Для этого прибегают к приёму «коррекции ожиданий и надежд», изменяют отношение к результату, который перестаёт быть столь желанным.

В действие вступает стратегия, ориентированная на восстановление чувства личного благополучия, укрепление позитивного отношения к себе. Она получила название «идущее вниз сравнение»: человек сравнивает себя с теми, кто находится в худшем положении и беспомощен при решении самых лёгких задач. По отношению к себе можно применить «идущее вверх сравнение»: вспомнить об успехах в других областях и ситуациях. Эти приёмы обесценивают неудачи, вписываются в личную биографию как незначительный эпизод и не влекут за собой негативную перестройку отношения к себе.

Неожиданность трудной ситуации усиливает её негативную значимость для человека, порождая дополнительные отрицательные эмоции, затрудняет поиск успешных путей совладания. При этом проявляется адаптивное значение специфических стратегий – «антиципирующего совладания» и «предвосхищающей печали». Они позволяют людям заранее подготовиться к нелёгким испытаниям, наметить способы предупреждения несчастливых поворотов судьбы.

2) Приёмы приспособления – изменение собственных характеристик и отношения к ситуации, придание ей нейтрального смысла. Приём «позитивное истолкование» позволяет более успешно пережить травмирующее событие.

3) Вспомогательные приёмы самосохранения в ситуациях несчастий – техники борьбы с эмоциональными расстройствами, вызванными негативными событиями, которые, по мнению человека, являются неустранимыми. «Уход или бегство из трудной ситуации» могут осуществляться путём подавления мыслей о ней.

Выбор стратегии копинга зависит от многих факторов: от личности субъекта и особенностей стрессовой ситуации. Эффективной считается копинг-стратегия, применение которой улучшает общее состояние человека. Одна и та же стратегия может быть не одинаково продуктивной для разных людей, а также она может быть полезна в одной ситуации и совершенно неэффективна в другой. На выбор копинг-стратегии оказывают влияние культурные, социальные, половозрастные и другие особенности. Имеется обусловленность способа психологического преодоления жизненных сложностей полоролевыми стереотипами: феминные мужчины и женщины склонны защищаться и эмоционально разрешать трудности, а мускулинные женщины и мужчины действуют инструментально, путём преобразования ситуации.

Жизнестойкость – интегративное качество личности, включающее три автономных компонента: вовлечённость, контроль и принятие риска. Более эффективные копинг-стратегии для совладания со стрессом применяют люди с высоким уровнем жизнестойкости («планирование решения проблемы», «положительная переоценка»), а низкий уровень жизнестойкости побуждает к развитию менее эффективных стратегий («дистанцирование», «бегство/избегание») [32].

В исследованиях В.А. Бодрова [7] было установлено, что наращиваемый профессиональный опыт эффективно влияет на восприятие и оценку проблемных ситуаций из-за периодического столкновения личных способностей, возможностей, навыков с требованиями деятельности. Способы преодоления стресса на работе часто применяются в других жизненных ситуациях.

Таким образом, копинг-поведение - это 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.

Копинг-поведение - это, с одной стороны, индивидуальная устойчивая

личностная структура (диспозиция), т.е. набор определенных, соответствующих индивидуально-личностным характеристикам и эмоционально-динамическим свойствам индивида вариантов (способов) поведения и реагирования в стрессовых ситуациях. С другой стороны, - это широкий спектр разнообразных стратегий преодоления стресса, которыми личность может манипулировать (использовать) в зависимости от внешних обстоятельств, условий деятельности и индивидуальных целей. Чем активнее и разнообразнее будет выбор, тем выше ее адаптационный потенциал, и тем успешнее происходит психологическая адаптация личности [28].

Следует отметить, что нет единой точки зрения по вопросу изучаемого феномена. Исследования копинга продолжают развиваться в различных прикладных аспектах психологии. Ученые, занимающиеся проблемами преодолевающего поведения, должны уделить особое внимание поиску причин и выявлению механизмов оптимальных форм реагирования и преодоления человеком стрессовых ситуаций в условиях неопределенных социальных условий жизни [28].

1.2 Специфика профессиональной деятельности педагогов МБДОУ

Педагогическая деятельность является особым видом социальной деятельности, направленной на передачу новым поколениям накопленного человечеством опыта и культуры, создание условий для их личностного развития.

Современный образовательный процесс характеризуется значительными изменениями, как в содержательном, так и смысловом аспектах. Если раньше педагог и учащиеся находились по разные стороны в образовательной системе, представляя собой передающую и принимающую стороны, то сегодня в образовательном процессе ценится сотрудничество, способность педагога не только научить, но и увлечь, заинтересовать воспитанников, взрастить в них зерна будущего созидателя.

Особенности педагогической деятельности, согласно Г.М. Коджаспировой, в значительной степени проявляются в ее созидательном аспекте. С помощью творческих усилий воспитатель пробуждает потенциальные возможности воспитанников, создавая условия для развития и совершенствования их личности. Содержание образования играет важную роль, так как этого напрямую зависит развитие человека.

Дошкольное образование обладает особой значимостью, так как именно в этот период закладываются основы личности. В плане психического развития дошкольный возраст характеризуется как время «фактического складывания личности ребенка» [1, с. 185]. В этом возрасте ребенок начинает осознанно воспринимать окружающий мир, осваивая различные его формы и проявления.

Основной характерной чертой увеличения и формирования дошкольника считается быстрое высококачественное формирование его личности. Дети

учатся воспринимать различные стороны явлений и событий, различать целое и части, анализировать связи между разными сторонами объекта и многому другому [2, с. 319].

Социальная потребность определяет развитие новых тенденций образования и воспитания. Воспитательный процесс в современном МБДОУ должен соответствовать педагогическим задачам сегодняшнего дня. Эти задачи заключаются не только в снабжении воспитанников определенными знаниями, умениями и навыкам, но и развития способностей ребенка уметь взаимодействовать с другими людьми, с природой, со всем социумом и в дальнейшем успешно реализовывать себя в обществе. Целью такого учебно - воспитательного процесса выступает гармоничный, нравственный, духовно-развитый человек, умеющий не только вписаться в окружающий мир, но и активно действовать в нем, быть субъектом своей жизнедеятельности, стратегом своей собственной судьбы.

Программа воспитателя чрезвычайно широка и многообразна. Педагог дошкольников несет ответственность за образование и воспитание группы детей. Обучение письму и рисованию, проведение развивающих и развлекательных занятий, обеспечение безопасности детей во время прогулок – всё это входит в базовые обязанности воспитателя. И это далеко не полный перечень таковых. Воспитатель отвечает за взаимодействие детей в группе, за соблюдение режима дня, за питание и за многое другое, в том числе за проведения таких мероприятий, как утренники. В таких случаях детский воспитатель обязан придумать сценарий праздника, вовлечь детей в процесс подготовки и провести само торжество.

Компетентная преподавательская деятельность учитывает специализированное формирование, то есть овладение системой специальных знаний, умений и навыков, необходимых для выполнения функций, связанных с определенной профессией. Человека, которая профессионально занимается педагогу деятельностью, называют воспитателем, учителем, преподавателем, педагогом. Часто это зависит от заведения, в котором она работает. Педагог - специалист, обладающий специальной подготовкой и профессионально осуществляет учебно-воспитательную работу в различных образовательных системах.

Приоритет личности воспитателя дошкольного учреждения обусловлен, прежде всего, его ответственностью перед возрастными особенностями обучаемых, учет которых обязателен и необходим как ни в какой другой ситуации обучения; он обусловлен трудностями игровой формы обучения, соответствующей ведущему виду деятельности ребенка в период дошкольного детства, а также целью и содержанием воспитывающего и развивающего обучения. Воспитатель дошкольного образовательного учреждения должен быть гуманистически ориентированным на развитие личности ребенка различными средствами. Кроме того, воспитатель дошкольного образовательного учреждения должен владеть глубокими и систематизированными знаниями, и в первую очередь в области психологии, педагогики, управления учебно-воспитательным процессом, педагогическим

коллективом. Он должен: уметь исходя из современных требований к образованию и воспитанию, ставить цели и конкретизировать их в виде задач, которые необходимо решать в коллективе; проектировать, планировать, регулировать и корректировать работу всего учреждения; собирать и анализировать учебно-педагогическую информацию, осуществлять контроль, делать выводы, необходимые для дальнейшего прогнозирования успешной работы детского сада.

Выполнение должностных обязанностей требует от воспитателя постоянного самосовершенствования и творческого поиска в педагогической и управленческой деятельности.

Приведем некоторые профессиональные требования к организатору воспитательно-образовательной работы в современном дошкольном учреждении. Уровни профессионального опыта воспитателя ДОО определяются следующими характеристиками.

Первый уровень - профессиональная грамотность. Это период профессионального становления, в процессе которого происходит накопление знаний, умений, навыков практической деятельности. Это уровень формирования профессиональной культуры педагога, проявляющего индивидуальный стиль деятельности в рамках возможного "функционала", т.е. овладение азбукой профессии [29, с. 302].

Второй уровень - профессиональная готовность организовать других и себя на выполнение конкретных педагогических дел. Готовность воспитателя ДОО к этой деятельности является основным элементом второго уровня, его профессионального соответствия и предполагает развитие коммуникативных, проектных, организационных способностей и профессиональной компетентности. Данный уровень соответствует должности старшего воспитателя [29, с. 319].

Третий уровень - профессионально-методическая зрелость, в основе которой лежит умение воспитателя включать в свою деятельность исследовательский метод как высший показатель профессиональной готовности. На этом уровне можно говорить о сформированности у воспитателя метода логической концептуальной культуры, характеризующей научно-методическое и научно-педагогическое понимание собственной деятельности. Овладение этой культурой прикладной педагогической деятельности позволяет воспитателю соединить исследовательскую и методическую работу и вывести ее на уровень индивидуально-коллективной стратегии и тактики. Достигнув третьего уровня, старший воспитатель становится воспитателем-методистом и получает возможность организовывать исследования педагогического коллектива.

Профессиональные функции и умения старшего воспитателя ДОО, можно представить в виде конкретных инструментов для различных направлений профессиональной деятельности педагога [15, с. 615].

1) При планировании:

а) прогнозировать развитие процессов воспитания, обучения и развития дошкольников, педагогического коллектива, разрабатывать

комплексно-целевую программу развития дошкольного учреждения, планировать деятельность коллектива на длительный срок, методическую работу на год, месяц, собственную деятельность на длительный срок и в течение дня;

б) способствовать взаимодействию воспитателей в ходе выполнения годового и месячных планов, отдельных заданий;

в) создавать условия для повышения квалификации педагогов, воспитательно-образовательной работы с детьми, совершенствовать организационно-воспитательные воздействия на отдельных воспитателей и коллектив в целом; повышать собственный уровень квалификации, оттачивать свои действия и поступки в конкретных ситуациях.

2) При организации воспитательного процесса:

а) осуществлять деятельность педагогов в соответствии с годовым и месячными планами, обмен опытом и информацией, эффективное воздействие коллектива на отдельных воспитателей, методическую помощь в составлении планов и подготовке к работе с детьми, повышение квалификации воспитателей, собственную деятельность в соответствии с планом;

б) распределять работу между педагогами в соответствии со сложившейся ситуацией; инструктировать в ходе выполнения работы;

в) обучать наиболее эффективным методам и приемам работы с детьми;

г) поддерживать на высоком уровне трудовую активность в коллективе;

д) своевременно и правильно оформлять необходимую документацию, методические материалы, выставки для педагогов и родителей;

е) поддерживать порядок в работе, доводить начатые дела до конца.

3) При контроле воспитательной деятельности:

а) разрабатывать схему наблюдения за воспитательно-образовательной работой с детьми, диагностические материалы, вопросы для осуществления тематического и фронтального контроля в разных возрастных группах;

б) наблюдать за процессом работы с детьми, за деятельностью и взаимоотношениями детей;

в) фиксировать результаты наблюдений;

г) анализировать результаты воспитательно-образовательной работы, детского творчества, планы и документацию воспитателей;

д) делать выводы и заключения о состоянии воспитательно-образовательной работы с детьми;

е) осуществлять диагностику развития детей;

ж) разрабатывать мероприятия по устранению выявленных недостатков в работе педагогов;

з) обсуждать результаты контроля с воспитателями, использовать эти результаты при подготовке решений педсовета, планировании работы коллектива [19, с. 401].

4) При координации на уровне детского сада:

а) изучать педагогическое мастерство воспитателей, социально-психологические особенности членов коллектива, процесс выполнения

решений;

б) корректировать деятельность воспитателей на основе анализа их работы, свою организаторскую деятельность;

в) анализировать целенаправленность и эффективность воздействия на воспитателей;

г) регулировать ход воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении, действия членов коллектива; ориентироваться в сложившейся ситуации;

д) предвидеть трудности, которые могут возникнуть при выполнении работы [20, с. 119].

Воспитатель вместе с заведующей МБДОУ осуществляет руководство дошкольным учреждением и принимает участие в:

- подборе кандидатов на должности воспитателей, их помощников, специалистов;

- создании благоприятного морально-психологического климата в коллективе, системы морального и материального поощрения сотрудников;

- формулировке социального заказа своему МБДОУ, выработке философии, определении цели МБДОУ;

- стратегическом планировании, разработке и внедрении программ развития и планов работы МБДОУ;

- созданию имиджа МБДОУ среди населения; выборе (разработке) образовательных программ для детей; организации образовательной, воспитательной работы с детьми;

- организации экспериментальной, исследовательской работы в МБДОУ;

- развитию, эффективном использовании интеллектуального потенциала воспитателей, специалистов;

- развитию сотрудничества с другими МБДОУ, школами, детскими центрами, музеями и т.п.;

- планируют учебно-воспитательную, методическую работу с учетом профессиональных навыков, опыта воспитателей, предусматривая повышение квалификации воспитателей;

- помощь воспитателям в самообразовании; аттестацию воспитателей;

- составление сетки занятий по возрастным группам;

- методическую помощь воспитателям (в первую очередь начинающим) в подготовке и проведении занятий; обмен опытом работы сотрудников МБДОУ;

- ознакомление воспитателей с достижениями педагогической теории и практики; развитие преемственности МБДОУ и школы;

- совершенствование работы с родителями; комплектование групп учебными пособиями, играми, игрушками;

- постоянный анализ состояния учебно-методической и воспитательной работы и принятие на его основе конкретных мер повышения эффективности методической работы [45, с.145].

Воспитатель организует учебно-воспитательную, методическую работу,

включая следующее:

- готовит и регулярно проводит заседания педагогического совета;
- проводит для воспитателей открытые занятия, семинары, индивидуальные и групповые консультации, выставки, конкурсы; организует работу творческих групп;
- своевременно приобретает оборудование, необходимое для учебно-воспитательной и методической работы; ведет картотеку издаваемой учебно-методической и педагогической литературы; комплектует, пропагандирует среди воспитателей библиотеку учебно-методической и детской литературы, пособий и т.п.;
- организует работу воспитателей по изготовлению пособий, дидактических материалов;
- проводит совместные мероприятия со школой; готовит для родителей стенды, папки-передвижки об опыте семейного воспитания;
- своевременно оформляет педагогическую документацию;
- формирует и обобщает лучший опыт работы педагогов по разным проблемам и направлениям [3, с.58].

Кроме того, осуществляя контроль за работой воспитателей, он:

- систематически проверяет планы учебно-воспитательной работы;
- по графику посещает занятия в группах;
- следит за выполнением годового плана работы, решений, принятых на заседаниях педсовета;
- организует взаимодействие в работе воспитателей, психолога, логопеда, музыкального руководителя, других специалистов;
- регулярно проводит диагностику развития детей, их знаний, умений, навыков;
- изучает планы воспитателей по самообразованию.

Воспитатель осуществляет взаимосвязь в работе МБДОУ, семьи, школы. Каждый специалист проходит определенные этапы своего профессионального становления. И хотя педагогический путь у каждого разный, общее характерно для большинства воспитателей:

- первичное усвоение норм, технологий, форм деятельности, необходимых приемов;
- осознание своих возможностей, способностей для выполнения профессиональных норм, утверждение индивидуального стиля;
- усвоение высоких стандартов, использование на репродуктивном уровне ранее разработанных приемов, методических пособий, технологий;
- обогащение опыта своей профессии личным творческим вкладом, авторскими находками, усовершенствованиями.

В качестве основных функций воспитателя можно выделить: образовательную, воспитательную, развивающую, нормативную, коммуникативную, информационную, координирующую, рефлексивную и диагностическую.

Образовательная функция направлена на сознательное овладение воспитателями дошкольного образовательного учреждения дидактической

теорией, системой профессиональных знаний, умений, навыков, социальным опытом в интересах личности и общества. Данная функция направлена также на удовлетворение информационных знаний, т.к. в настоящее время дошкольные учреждения именуется образовательными. Теоретические и практические аспекты реализации образовательной функции профессионально-педагогической культуры обеспечивают овладение содержательными и организационно-методическими основами по воспитанию и обучению дошкольников.

Развивающая функция заключается в том, что совершенствование и активизация дидактических знаний и умений воспитателей происходит одновременно с развитием профессионального мышления, памяти и речи, педагогических способностей, которые позволяют использовать и применять более эффективный и творческий подход в создании условий для гармоничного развития детей, организации воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

Нормативная функция профессионально-педагогической культуры воспитателя осуществляет регулирование в системе деятельности педагога. Знание норм педагогической деятельности воспитателю придает уверенность в правильности своих действий. Педагогические нормы, выполняя функцию ценностей, помогают воспитателю выбрать наиболее оптимальные способы деятельности, утвердить идеалы и профессиональные приоритеты. Нормы педагогической деятельности направлены на разрешение противоречий, возникающих в процессе взаимодействия воспитателя с детьми, коллегами, с родителями и администрацией, на обеспечение их сотрудничества и достижения совместных действия по воспитанию детей дошкольного возраста.

Информационная функция в работе воспитателя связана со всеми ее функциональными компонентами. Воспитатель должен быть сориентирован в многообразном потоке психолого-педагогической и методической информации, уметь пользоваться различными носителями информации, владеть средствами информационных технологий; уметь работать с информацией с помощью этих средств для удовлетворения личных и общественных потребностей.

Координирующая функция профессионально-педагогической культуры заключается в вариативности содержания учебного процесса, подборе технологий. Данная функция является основой совершенствования его дальнейшей профессиональной деятельности. С реализацией координирующей функции связана образовательная функция.

Рефлексивная функция. Рефлексия связана не только с пониманием воспитателем собственной педагогической деятельности, но также с оцениванием личностных качеств, эмоциональных реакций и когнитивных способностей «рефлектирующего» другими воспитателями, руководителем, педагогами. Эффективность реализации рассматриваемой функции тесно связана с наличием у воспитателя таких качеств, как критическое мышление, стремление к анализу и доказательности, обоснованности своей позиции, готовности к адекватному восприятию информации.

Педагогическая рефлексия - это самоанализ осуществленной

деятельности, оценка полученных результатов. Воспитатель должен уметь размышлять над причинами успехов и неудач, ошибок и затруднений в воспитательно-образовательном процессе, чтобы внести изменения в последующую деятельность, добиться лучших результатов.

Диагностическая функция заключается в умении на высоком уровне, комплексно и творчески решать сложные профессиональные задачи, а именно: выстраивать диагностические цели, прогнозировать результаты диагностической деятельности, подбирать или разрабатывать диагностический инструментарий; совместно с другими педагогическими работниками (психологами, музыкальным работником, логопедом) осуществлять грамотное психолого-педагогическое диагностирование, осуществлять анализ и интерпретацию диагностических данных, проектировать и реализовывать воспитательно-образовательный процесс на основе системной диагностики.

Коммуникативная функция. Коммуникативные способности воспитателя детского сада понимаются прежде всего как способность к общению, имеющая свою специфику в сфере педагогического взаимодействия. Воспитатель выступает здесь как субъект влияния во взаимодействии (прямом и опосредованном) с ребенком и детским сообществом школы; субъект личностного и профессионального развития себя (саморазвития) как воспитателя; субъект формирования и развития педагогического коллектива как коллектива воспитателей; субъект взаимодействия с семьей, представителями социума, социальными общностями (институтами), «выходящими» на ребенка, стимулирующий проявление их воспитательного потенциала. Поэтому одним из важных качеств воспитателя является умение организовывать длительное и эффективное взаимодействие с дошкольниками, и кроме того, умение координировать свою деятельность с другими участниками образовательного процесса. Воспитатель должен уметь правильно оценить ситуацию взаимодействия, что заключается в способности наблюдать за обстановкой, выбирать наиболее информативные ее признаки и обращать на них внимание; правильно воспринимать и оценивать социальный и психологический смысл возникшей ситуации.

К самым коммуникативным способностям можно отнести способность к общению с самыми разными людьми; умение извлекать из общения максимум необходимой информации; умение предотвращать возникновение конфликтных ситуаций, способность разрешать уже возникшие конфликты; умение вести себя так, чтобы быть правильно понятым и воспринятым другими людьми; способность давать другому человеку возможность проявить свои интересы и чувства. Кроме того, следует учитывать, что в процессе общения, наряду с вербальными формами, большую роль играют невербальные формы педагогического взаимодействия, так как часто невербальные средства выражения несут в себе большое количество полезной информации.

Также следует учитывать, что в воспитательном процессе задействованы не только отдельные личности (педагоги, родители, дети), но и разнообразные общности. Следует различать формальные, структурированные, организованные объединения людей и неформальные, неструктурированные,

событийные общности. Критерии различения таких идеальных конструкций как организации и общности – в особенностях объединения людей. Организация – это целевое объединение людей по заранее определенной структуре; общность складывается стихийно. Отношения в организации определяются преимущественно заданным характером совместной деятельности; в общности – нормами и ценностями, которые не заданы, а привносятся ее членами. Так как в дошкольном учреждении в коллективе педагогов необходимо возникают и организации, и общности, то необходимо обратить внимание на формирование отношений между педагогами, которое подвержено многим факторам. Нормы и ценности, заданные характером работы, могут изменяться под влиянием привнесенных норм. Сложные принципы взаимодействия могут отразиться и на воспитательном процессе.

Воспитательная функция профессионально-педагогической культуры воспитателя отражает область воспитательной деятельности. Педагог на основе психолого-педагогических и специальных знаний воспитывает в себе убеждения, мотивы, ценности, нормы поведения в отношении окружающих людей и природного окружения. Кроме того, воспитательные мероприятия направляются на детей и связаны прежде всего с обеспечением личностного, интеллектуального и физического развития ребенка.

Индивидуальное формирование детей в дошкольном образовательном учреждении состоит в приобщении к общечеловеческим и цивилизованным ценностям, формировании нравственности, позитивных индивидуальных свойств, формировании чувств и эмоций, формировании умений общественного взаимодействия и т.д.

Умственное развитие детей нацелено на развитие познавательных процессов, и осуществляется по средствам различной познавательной и творческой деятельности (рисование, лепка, игры, конструирование и т.д.), проводится минимальная подготовка детей к обучению в школе.

Особое значение имеет организация физического обучения детей в дошкольном образовательном учреждении. В дошкольный период осваиваются основы движения, создается база двигательного опыта, из элементов которой складывается в дальнейшем вся двигательная деятельность человека.

Для эффективного выполнения педагогических функций современному педагогу важно осознавать структуру педагогической деятельности, ее основные компоненты, педагогические действия и профессионально важные умения и психологические качества, необходимые для ее реализации.

Таким образом, в рамки содержания воспитательно-образовательной деятельности входит реализация современных подходов, положительная динамика индивидуального развития воспитанников, организация работы с родителями, реализация основных общеобразовательных программ, профессиональная реализация. Качественное выполнение всех направлений педагогической деятельности, соответствующих ФГОС, зависит от высокого уровня сформированности профессиональных психологических компетенций, личностных качеств педагогов дошкольных образовательных учреждений.

1.3 Особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем

Профессия педагога обладает огромной социальной важностью, так как на педагога возлагается большая ответственность не только за обучение, развитие, воспитание ребенка, но и за его психическое здоровье, способность к адаптации. По мнению ряда ученых, профессиональная деятельность педагога – это один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены стрессу [2, 4]. К основным факторам, которые приводят к стрессу, можно отнести ежедневные эмоциональные перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевую неопределенность, социальную оценку, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами. Стрессовые ситуации наносят ущерб здоровью воспитателю, ведут к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценке своей профессиональной компетентности, ведут к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с сохранением способности к социальной адаптации; сохранением значимых межличностных взаимоотношений; обеспечением успешной самореализации, достижением жизненных целей; сохранением трудоспособности; сохранением физического и психического здоровья [5].

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций-стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг – стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов.

Последнее десятилетие XX и начало XXI столетия в отечественной психологической науке ознаменовались повышенным исследовательским и практическим интересом к проблеме стрессоустойчивости и совладения (копинг-поведения) в профессиональной деятельности (Л.Г. Дикая, В.А. Бодров, А.Б. Леонова, Г.С. Никифоров, А.А. Баранов и др.).

Безусловно, это вызвано целым рядом причин, среди которых в первую очередь следует назвать действие неблагоприятных социально-экономических факторов, резко меняющиеся условия жизни, специфику профессиональной деятельности, а так же актуальные запросы социальной практики. По данным массовых скрининговых исследований, продолжавшихся в нашей стране на протяжении почти тридцать лет, отмечается отчетливая тенденция к увеличению социально-стрессовых расстройств у работающих лиц [1,5,7].

Педагогические работники представляют одну из самых массовых «помогающих» профессий системы «человек – человек», связанную с многочисленными повседневными стрессогенными ситуациями. Помимо этого,

профессиональная деятельность педагога часто выступает как многофункциональная деятельность в системе «человек-оператор», поскольку связана с необходимостью одновременного выполнения определенного числа различных функций и действий при неоптимальных для работы внешних условиях. От учителя, преподавателя, воспитателя требуется методически, дидактически, лексически аргументированно подавать учебный материал в течение строго регламентированного временного интервала в больших по численности группах учащихся, что рассматривается рядом авторов как аналог полифункциональной операторской деятельности с большим числом объектов внимания. По мнению Л.И. Вассермана, М.А. Беребина, российское учительство может выступать как адекватная репрезентативная популяционная модель напряженной психоэмоциональной и интеллектуальной профессиональной деятельности в социально-экономических условиях, препятствующих реализации актуальных жизненных потребностей, провоцирующих нарушения психической адаптации [5].

Специальность преподавателя предъявляет специальные условия к такой интегральной характеристике личности как стрессоустойчивость, поскольку она обоснованно относится к одним из наиболее значимых профессиональных свойств педагога (А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.И. Щербаков и др.). Стрессоустойчивость личности выражается в сохранении способности к социальной адаптации и поддержании значимых межличностных взаимоотношений, в стремлении к успешной самореализации, достижении жизненных целей, умении сохранять трудоспособность, физическое и психическое состояние здоровья.

Благополучному совладанию с стрессами содействует несколько индивидуальных качеств: эмоциональная стабильность и сформированность, уверенность в себе, потребность в самоактуализации, умение регулировать собственными поступками и действиями, быть ответственным перед собой за всё происходящее – высокий уровень субъективного контроля. Внутрличностные механизмы преодоления стрессовых состояний представлены механизмами психологических защит и механизмами совладания (coping).

Стабильность к психологическому стрессу гарантирует динамическое равновесие между всеми компонентами психической деятельности в сложной ситуации и этим способствует успешному выполнению педагогом профессиональной деятельности. Формирование устойчивости к воздействию стресса на основе дезадаптивных механизмов психологической защиты осуществляется с помощью стандартных, слабо адаптивных методов взаимодействия со стресс-факторами [48].

Количество негативных жизненных ситуаций в профессиональной деятельности педагога и в его личной жизни нарастает при недостаточном развитии форм конструктивного копинг-поведения. Порой это провоцирует развитие психосоматических заболеваний, являясь своеобразным пусковым механизмом, а также создаёт основания для профессиональной деформации или несвоевременного ухода из профессии. И.М. Никольская, Р.М. Грановская

отмечают, что успешное осуществление конструктивных копинг-стратегий возможно при соблюдении человеком трёх условий:

- 1) осознание возникших трудностей в достаточно полной мере;
- 2) знание способов преодоления данного типа сложных ситуаций;
- 3) наличие умения своевременно применить их на практике [48].

Е.П. Ильин утверждает, что темперамент влияет на формирование тех или иных защитных стратегий. У холериков и меланхоликов высокая эмоциональность приводит к необходимости развития комплексных систем преодоления. Сангвиники более спокойные и меньше нуждаются в развитии данных механизмов, хотя при возникновении морально или социально сложных ситуаций они испытывают трудности [22].

В современной отечественной психологии А.Г. Маклаковым разрабатывается понятие личностного адаптационного потенциала – личностного свойства человека, обеспечивающего устойчивость к различным стресс-факторам [37].

Адаптационные способности обуславливаются особенностями личности, по А.Г. Маклакову, создавая возможность адекватной регуляции психофизиологического состояния человека. Чем более они развиты, тем выше вероятность сохранения нормальной работоспособности и эффективной деятельности педагога при отрицательных воздействиях внешних условий, тем шире диапазон стресс-факторов к которым он, как профессионал, может адаптироваться.

Личностный адаптационный потенциал, по А.Г. Маклакову, опосредован:

- адекватной самооценкой личности как основным аспектом саморегуляции, позволяющим объективно воспринимать условия деятельности и собственный потенциал;
- нервно-психической устойчивостью, формирование которой обеспечивает уровень стресс-толерантности;
- адекватным уровнем конфликтности личности;
- приобретённым опытом социального общения;
- чувством социальной поддержки, обеспечивающим личную значимость и значимость для окружения, что можно отнести к личностным и средовым ресурсам совладания и умению ими пользоваться и управлять.

Развитие стрессоустойчивости личности, помогающей в преодолении негативных последствий стрессовой ситуации, связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов (Р. Лазарус, Ф.Е. Василюк, А. Бандура и др.).

Активное и целенаправленное копинг-поведение осуществляется посредством выбора адаптивных копинг-стратегий на основе средовых и индивидуально-личностных копинг-ресурсов, обеспечивающих адекватную условиям изменчивость, пластичность жизнедеятельности субъекта на любом её уровне. Индивидуальный стиль саморегуляции образуется благодаря взаимодействию человека с окружающим миром, а его эффективность обеспечивается механизмом регуляции уровня активации (энергетический ресурс) и разнообразия форм поведения (личностно-психологический ресурс).

В связи с изучением механизмов произвольного и эффективного управления педагогом собственными психофизиологическими состояниями, действиями, поступками значимость приобретает проблема сохранения копинг-ресурсов для его профессиональной деятельности. В осмыслении принципов применения копинг-ресурсов для повышения эффективности профессиональной деятельности педагога заслуживает внимания концепция психологического стресса и «консервации» ресурсов (Conservation of Resources, COR-теория) С. Хобфолла. Согласно данной концепции, стресс возникает:

- в ситуациях, представляющих угрозу потери ресурсов;
- в ситуациях фактической потери ресурсов;
- в ситуациях отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат [20].

Ресурсный подход акцентирует внимание на процесс «распределения ресурсов» (commerce of resources), который объясняет факт, что некоторым педагогам удаётся сохранять здоровье и адаптироваться в профессии, несмотря на различные жизненные обстоятельства. Накопление (консервация) ресурсов оказывается важным для повышения их стрессоустойчивости даже тогда, когда нет действующего стресса. Стратегия накопления ресурсов представляет собой антиципаторный («предвосхищающий», предупреждающий) копинг. Ресурсами, по С. Хобфоллу, является всё самое ценное и помогающее человеку сохранять психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях. Ресурсы включают в себя объекты (цели), состояния, личные и энергетические характеристики, которые либо сами по себе значимы для выживания (прямо или косвенно), либо служат средствами достижения лично значимых целей.

С. Хобфолл выделяет два принципа теории «консервации» ресурсов (COR-теории): – педагоги должны стараться использовать свои ресурсы наилучшим способом, чтобы получить, сохранить и приумножить то, что ценно для них; – педагоги должны инвестировать (вкладывать) приобретённые ресурсы для защиты от их потери, стремиться восстановить (вернуть) потерянные ресурсы и приобрести новые. На ранних стадиях развития профессионального выгорания педагоги пытаются бороться с постоянными рабочими стрессорами путём высокой степени вложения личных ресурсов, направленных на преодоление. В этот период педагоги, испытывая недостаток ресурсов для решения проблемы, эмоционально перевозбуждены, встревожены и фрустрированы. Они применяют проблемно-сфокусированные стратегии поведения – использование дополнительного времени, затрата большой личной энергии, поиск новой информации. Если ресурсов явно недостаточно, то для сохранения имеющихся или восполнения затраченных сил и средств педагоги непроизвольно и подсознательно переключаются на защитное поведение [29].

Защитные копинг-стратегии обеспечивают запас ресурсов для профессиональной эффективности деятельности тогда, когда педагоги вынуждены постоянно вкладывать их в не вознаграждаемые решения (отсутствуют достойная зарплата, поощрения и благодарности) или происходит

неоднократное выражение негативной обратной связи в их адрес от коллег, родителей и детей. Осознание истощения внутренних ресурсов приводит педагогов к эмоциональным расстройствам, чувству деперсонализации, фокусированию на неудачах в профессиональной деятельности.

К. Муздыбаев отмечает, что люди, обладающие незначительными ресурсами, чаще выбирают стратегию избегания в сравнении с теми, кто не испытывает в них недостатка [44]. Ресурсные теории предполагают, что есть некий комплекс ключевых ресурсов, которые «управляют» и направляют общий фонд ресурсов. Ключевой ресурс – это главное средство, организующее и контролирующее распределение других ресурсов. В рамках ресурсного подхода учёные рассматривают широкий спектр как средовых (доступность инструментальной, моральной и эмоциональной помощи со стороны социальной среды), так и личностных ресурсов (навыки и способности индивида). Ресурсы, используемые педагогами, образуют потенциал для совладания с неблагоприятными ситуациями в профессиональной деятельности, который обеспечивает адаптивную функцию: придаёт уверенность, поддерживает индивидуальность, укрепляет самоуважение. Однако стрессовые ситуации требуют привлечения дополнительных ресурсов. Нередко педагог, обладающий достаточными ресурсами для осуществления эффективной профессиональной деятельности, не использует их в полной мере. Препятствием для их применения становятся личностные качества (застенчивость, гордость, нереалистичный оптимизм) или личные деструктивные ценности (нежелание изменить мнение окружающих о себе, показать слабость характера, потерять независимость, подвергнуть сомнению общественное мнение). М. Перре отмечает, что устойчивость и выносливость личности по отношению к стрессу зависит от поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия других людей, солидарности группы. Утрата социальных связей приводит к нарушению интраиндивидуальной структуры личности, возникновению острых внутренних кризисов, дезорганизующих поведение. Социальная поддержка в группе коллег, работающей в условиях стресса, не снижая уровня его напряжённости, может способствовать переводу его неблагоприятных проявлений в благоприятные [51].

Социальная поддержка педагогу может быть институциональной, исходящей от государственных структур (министерство и департамент образования); корпоративной, связанной с профессионально-трудовой структурой (административная, поддержка группой коллег и профсоюза), и межличностной, исходящей от отдельных людей (семьи, друзей, знакомых). Разновидностью социальной поддержки является социально-психологическая поддержка: эмоциональная, информационная, инструментальная или функциональная. Социальная поддержка – это внешний ресурс, представляющий собой весьма специфическую переменную, зависящую от готовности педагога обратиться за помощью. Способность обратиться за внешней поддержкой и принять её – это внутренний ресурс личности педагога, который во многом зависит от социально-психологической активности, направленной на формирование вокруг себя персональной группы поддержки и

готовности обратиться к ней в трудные периоды жизни. Социальная поддержка – один из важнейших ресурсов сохранения психологической устойчивости личности педагога в стрессовых ситуациях. Следующий ресурс стрессоустойчивости педагога – это его психологическая компетентность, то есть уровень его психологической грамотности и культуры. Вместе с социальным опытом она определяет конкретные формы адаптивных процессов в стрессовых ситуациях. В настоящее время среди личностных ресурсов, способствующих преодолению стресса и характерных для представителей педагогической профессии, наиболее изучены:

1) активная мотивация достижения, отношение к стрессам как к возможности личностного роста и приобретения опыта;

2) сила Я-концепции, позитивная самооценка, самоуважение, самодостаточность и собственная значимость;

3) активная жизненная установка, обеспечивающая позитивность и рациональность мышления, психологическую устойчивость в сложных ситуациях;

4) состояние физического и психического здоровья, отношение к нему как к ценности.

К информационным и инструментальным ресурсам относятся:

- навыки самоконтроля и контроля над ситуацией;
- реализация разнообразных способов успешного достижения целей;
- гибкость и адаптивность, готовность к самоизменению и саморазвитию, способность трансформировать стрессовую ситуацию;

- умение анализировать сложную ситуацию, структурировать и систематизировать факты и следствия;

- безопасность жизни, стабильность и высокий уровень материальных условий и доходов, удовлетворяющих первичные физиологические потребности, благоприятные гигиенические факторы профессиональной деятельности.

Таким образом, развитие у педагогического коллектива способности применять адаптивные копинг - стратегии является способом повышения стрессоустойчивости к ситуациям педагогической деятельности за счёт ориентации на осознание и конструктивное использование внутренних и социальных ресурсов, активизации потенциала личности педагога для самовосстановления и накопления ресурсов совладания. Это обуславливает прямое влияние адаптивных копинг - стратегий на эффективность профессиональной деятельности педагогов. Поэтому особую актуальность приобретают вопросы, связанные с успешным функционированием педагогов, адаптацией и выработкой ими эффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций, связанных с неопределенностью и зависящих от активности жизненной позиции конкретной личности, её потенциальных способностей к самореализации. Очевидно, что достижение положительных результатов в профессиональной деятельности не возможно без изучения каждым педагогом механизмов произвольного и эффективного управления собственными психологическими и физиологическими состояниями, действиями, поступками.

Овладение навыками высокоэффективного профессионального копинг - поведения помогает предупреждать возникновение симптомов профессионального выгорания и способствует приостановке начавшихся неблагоприятных процессов, сохраняя педагога как здоровую личность и эффективного профессионала.

Процесс разрешения социальных проблем, или копинг-процесс, является очень важным моментом в изучении формирования активного совладающего поведения личности - стратегий разрешения проблем. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом. Именно в результате этого процесса и формируется общая социальная компетентность личности.

К основным компонентам копинг-процесса относятся:

1. Ориентация в проблеме, подключение когнитивного и мотивационного компонентов для ознакомления с ней.
2. Определение и формулирование проблемы, ее терминологическое описание и идентификация необходимых способов для достижения целей.
3. Генерация альтернатив, разработка различных вариантов решения возникшей проблемы.
4. Выбор наиболее оптимального варианта решения проблемы.
5. Выполнение принятого решения с его последующей проверкой и подтверждением эффективности [13, с.139].

Копинг-процесс включает в себя определенные усилия человека и поэтому не может быть просто сведен к автоматизированным адаптационным механизмам, как например, рефлексы, которые являются более примитивными по сравнению с механизмами копинга. По мере взросления и развития человека его когнитивные механизмы и символизация становятся более функциональными, а роль примитивных механизмов (рефлексов) - менее значимой в связи с копингом.

Проблемно-ориентированный копинг связан с попытками человека улучшить свои отношения в системе «человек - окружающая среда» через изменение когнитивной оценки сложившейся ситуации. Например, поиском информации о том, как поступить в конкретной ситуации или путем удержания себя от импульсивных и поспешных действий.

Эмоционально-ориентированный копинг (т.е. временно помогающий) включает в себя мысли и действия, направленные на снижение физического или психологического влияния стресса. Они дают человеку чувство облегчения, но при этом не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку возможность почувствовать себя лучше. Это, например, избегание проблемной ситуации, отрицание возникшей ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование человека, юмор, использование различных транквилизаторов для расслабления.

Любой человек не прибегает только к одному типу копинга. Для того чтобы справиться со стрессом, он использует целый комплекс приемов и методов как проблемно-ориентированного, так и эмоционально-ориентированного копинга. Таким образом, копинг-процесс представляет собой комплексный ответ на стресс.

Наиболее адаптивными копинг-стратегиями являются стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации. К ним относятся:

- «активный копинг», т. е. активные действия по устранению источника стресса;
- «планирование», т. е. планирование своих действий в сложившейся проблемной ситуации;
- «поиск активной общественной поддержки», т. е. поиск помощи и поддержки в своем социальном окружении;
- «положительное истолкование и рост», т. е. оценка сложившейся ситуации с точки зрения рассмотрения ее положительных сторон и отношения к ней как к одному из эпизодов своей жизни;
- «принятие», т. е. признание реальной ситуации.

В другой группе копинг-стратегий содержатся стратегии, также способствующие адаптации человека в стрессовой ситуации, но не связанные с активным копингом. К ним относятся:

- «поиск эмоциональной общественной поддержки», т. е. поиск сочувствия и понимания со стороны окружающих людей;
- «подавление конкурирующей деятельности», т. е. снижение активности в отношении других проблем и полное сосредоточение внимания на источнике стресса;
- «сдерживание», т. е. ожидание наиболее благоприятных условий для разрешения возникшей ситуации.

Еще одну группу копинг-стратегий составляют стратегии, не являющиеся адаптивными, но в некоторых случаях помогающие человеку адаптироваться к возникшей стрессовой ситуации и дающие возможность справиться с ней. К таким приемам преодоления относятся:

- «фокус на эмоциях и их выражение», т.е. эмоциональное реагирование на проблемную ситуацию;
- «отрицание», т. е. отрицание стрессового события;
- «ментальное отстранение», т. е. психологическое отвлечение от источника стресса через различные развлечения, мечты или сон;
- «поведенческое отстранение», т. е. отказ от разрешения сложившейся ситуации.

Отдельной группой выделяют такие копинг-стратегии, как обращение к религии, использование алкоголя и наркотиков, а также юмор.

Данная классификация копинг-стратегий совсем не означает то, что человек при возникновении стрессовой ситуации пользуется только одной из них. В различных ситуациях человек может применить целый комплекс копинг-стратегий. Выбор стратегий зависит от личностных особенностей человека и характера возникшей ситуации [34, с.112].

Копинг является динамичным процессом, состоящим из различных структурных элементов. Копинг не является постоянным процессом, он подвержен различной модификации. Копинг представляет собой многомерный процесс когнитивных стратегий, используемых людьми для

управления стрессовыми ситуациями. Динамика копинг-процесса напрямую связана с проблемой прогноза возможного поведения человека в стрессовых ситуациях [23].

Социальный контекст копинга, т. е. специфика и особенности событий, с которыми взаимодействует человек в процессе преодоления возникшей стрессовой ситуации, способны повлиять на процесс совладания. Именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру его ответственности за результаты поступков. Сама стрессовая ситуация оказывает значительное влияние на личность человека. Она может способствовать появлению новых личностных образований. Например, появление у человека новых моральных ценностей, изменение его отношения к окружающим людям, осмысление своей жизни и др.

Базовые ценности личности во многом формируются под влиянием критических ситуаций, в которых оказывается человек. Учет специфики конкретной ситуации и ее основных характеристик играет важную роль в ситуационном подходе к копингу.

При исследовании копинг-процесса существует целый ряд методологически важных положений. Одно из них связано с тем, что эффективность преодоления во многом зависит от разницы в объективных параметрах стрессора и их субъективной оценки. Поведение человека зависит не от объективно заданной ситуации, а от ее субъективной оценки и восприятия. Однако нельзя недооценивать и ее объективные показатели [34].

Все люди по-разному интерпретируют стрессовые ситуации. Например, одни могут оценить ее как угрозу для себя, а другие - как требование к выполнению определенных действий. Последствия стресса возникают только в том случае, когда событие воспринимается человеком как угроза. Если стрессовое событие воспринимается человеком как требование, то это вызовет совсем другой способ ответного действия. Оценка стрессового события во многом зависит от оценки личностью доступных в данный момент человеку ресурсов совладания со стрессором. Она основывается на личном жизненном опыте человека, полученных знаниях и на самооценке, восприятию собственной компетентности. Открытым остается вопрос о том, какие характеристики окружающей среды или личности человека могут оказывать наибольшее влияние на процесс преодоления стрессовой ситуации.

Когнитивная оценка стрессовой ситуации является тем ключевым механизмом, который обуславливает процесс преодоления. Существуют две формы оценки: первичная и вторичная. При первичной оценке человек оценивает доступные ему ресурсы, т. е. он отвечает на вопрос: «Что я имею для преодоления этой стрессовой ситуации?». Ответ на данный вопрос содействует качеству эмоциональных реакций человека и их интенсивности. При вторичной оценке человек уже оценивает свои возможные действия и прогнозирует ответные действия окружающей среды, т. е. он отвечает на вопросы: «Что я могу сделать? Какие стратегии преодоления мне доступны и как окружающая среда ответит на мои действия?». Ответы на эти вопросы в конечном счете и влияют на выбор типа копинг-стратегий для управления стрессовой

ситуацией.

Способность человека правильно оценивать стрессовую ситуацию во многом определяет адекватный выбор стратегии ее преодоления. А характер этой оценки зависит от уверенности человека в своем собственном контроле ситуации и возможности ее изменения. Когнитивное оценивание определяется как активность личности, т. е как процесс распознавания особенностей ситуации, выявление ее негативных и позитивных сторон, определение смысла и значения происходящего в жизни человека. От того, насколько хорошо у человека работает механизм когнитивного оценивания, зависит выбор стратегии, используемой человеком при разрешении трудной жизненной ситуации. Результатом когнитивного оценивания ситуации является вывод человека о том, сможет ли он разрешить возникшую проблему или нет, а также сможет ли контролировать ход развития событий, или сложившаяся ситуация будет неподконтрольна ему. Если человек оценит ситуацию как неподконтрольную, то скорее всего для ее разрешения он использует конструктивные копинг-стратегии [41].

Когнитивная оценка является интегральной частью эмоционального состояния человека. Например, гнев включает в себя оценку параметров вреда или угрозы, а счастье включает оценку условий с точки зрения их выгоды или полезности. Любое преодолевающее поведение начинается именно с оценки окружающей среды, которая оценивается или как значимая для жизни и хорошего самочувствия человека, или же как вредная. Она также может быть выгодная, угрожающая либо изменчивая. Характер оценки влияет на копинг, который, в свою очередь, меняет отношения «человек - окружающая среда» и, как следствие, эмоциональный ответ. Таким образом, копинг выступает медиатором эмоционального ответа.

Отношения между эмоциями и копингом не являются статичными. Эмоции облегчают человеку процесс преодоления, но в то же время и копинг может провоцировать определенные эмоциональные состояния личности. Поэтому и копинг, и эмоции нужно рассматривать с точки зрения процесса. Процессуальный подход к специфике взаимосвязи эмоций и копинга заключается в анализе динамики мыслей и поведения человека в процессе взаимодействия «человек - окружающая среда». Как эмоции, так и копинг характеризуются высокой степенью изменчивости среди людей. Более того, копинг является многомерный процессом когнитивных стратегий, которыми пользуется человек для управления требованиями в специфических стрессовых ситуациях [20].

Но не стоит сводить копинг только к эмоциональным аспектам. Таким образом, копинг не является простым ответом на напряженную эмоциональную ситуацию. Он зависит от когнитивной оценки своего состояния или произошедшего события, которая включается в эмоциональную оценку и предопределяет качество эмоций.

Особый интерес представляет оценка человеком стрессового события в условиях неопределенности ситуации. Неопределенность ситуации - одно из важнейших явлений, которые непосредственно влияют на специфику

процесса преодоления возникшей стрессовой ситуации. Неопределенность ситуации приводит человека к ощущению беспомощности и к возрастанию его стрессовых реакций. В условиях повышенной неопределенности затрудняется общая оценка ситуации.

Выделяют комплекс ситуационных переменных, предопределяющих копинг-ответ. К ним относятся:

- значимость события в жизни человека;
- сила стрессового воздействия;
- длительность действия;
- трудность преодоления;
- возможность прогноза;
- степень субъективного контроля ситуации человеком.

Неопределенность ситуации напрямую связана с возможностью прогноза как параметром оценки ситуации. Прогнозируемость события означает, насколько человек оказывается способен предсказать динамику и развитие ситуации. Степень прогнозируемости события уменьшается с ростом неопределенности ситуации, и, как следствие, становится невозможным применение копинг-стратегий, которые связаны с планированием действий человека по преодолению стрессовой ситуации. Чем больше изменяется ситуация, тем менее однородным оказывается поведение. В данном случае эффективной стратегией является поиск информации о сложившейся ситуации и возникшей проблеме [33].

Неопределенность ситуации связана с субъективным контролем события со стороны человека. Чем более неоднозначной является ситуация, тем менее подконтрольной она представляется человеку. Отсутствие возможности и способности предсказывать развитие ожидаемых событий приводит к невозможности осуществления эффективного преодоления стрессовой ситуации. Отсутствие возможности прогнозировать развитие события и низкий контроль ситуации приводят к снижению проблемно-ориентированных копинг-стратегий, а также к увеличению эмоционально-ориентированных копинг-ответов.

Проблемно-ориентированные формы копинга используются в тех случаях, когда результат столкновения оценен человеком как поддающийся изменению. А эмоционально-ориентированные формы копинга более вероятны в тех случаях, когда ситуация оценивается человеком как неподдающаяся изменению.

Различные возникающие в жизни человека стрессовые ситуации, неопределенность некоторых событий могут являться для человека следствием как объективно заданных параметров ситуации (ее изменчивость и высокая динамика), так и его субъективной оценкой, связанной с личностными особенностями человека, отсутствием достаточного жизненного опыта или навыков в решении данного типа жизненных задач.

Подводя итог, следует отметить, что для повышения уровня развития адаптивных копинг-стратегий у педагогов дошкольной образовательной организации необходима целенаправленная разработка и внедрение целостной

системы. Организация профессионального сопровождения педагогических кадров на её основе является необходимым шагом для выработки конструктивных способов совладания, нацеленных на практическое разрешение профессиональных проблем и повышение стресс-толерантности педагогов, способных противостоять напряжённым ситуациям, преобразовывать их или адаптироваться к ним [15].

Выводы по первой главе

На основании проведенного теоретического анализа можно сделать следующие выводы. Проблема копинга начала разрабатываться еще в 1940-1950-х гг. Впервые термин «coping» появился в науке 1962 году.

В настоящее время выделяют несколько подходов к толкованию понятия «coping». Первый, наиболее ранний подход, развиваемый в работах представителя психоаналитического направления Н. Наан (1965, 1974), трактует его в терминах динамики «Эго» как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления психического напряжения.

Второй подход определяет coping в терминах черт личности (диспозиционные концепции копинга) – как относительно постоянную предрасположенность индивидуума, устойчивый стиль реагирования на стрессовые события определенным образом.

Третий подход, разработанный R. Lazarus и S. Folkman (1984, 1987), coping понимается как динамический процесс и рассматривается как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса.

Мы вслед за R.S. Lazarus придерживаемся следующего определения, копинг как «стремление к решению проблем, которое предпринимает индивид, если требования имеют огромное значение для его хорошего самочувствия (как в ситуации, связанной с большой опасностью, так и в ситуации, направленной на большой успех), поскольку эти требования активируют адаптивные возможности».

Таким образом, «копинг», или «преодоление стресса», рассматривается как деятельность личности по поддержанию или сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами, удовлетворяющими этим требованиям.

Мы рассмотрели различные теории и подходы копинг- поведения, единого мнения в изучении феномена нет

Педагогическая деятельность является особым видом социальной деятельности, направленной на передачу новым поколениям накопленного человечеством опыта и культуры, создание условий для их личностного развития.

Педагог дошкольного образовательного учреждения должен быть гуманистически ориентированным на развитие личности ребенка различными

средствами. Кроме того, воспитатель дошкольного образовательного учреждения должен владеть глубокими и систематизированными знаниями, и в первую очередь в области психологии, педагогики, управления учебно-воспитательным процессом, педагогическим коллективом. Он должен: уметь исходя из современных требований к образованию и воспитанию, ставить цели и конкретизировать их в виде задач, которые необходимо решать в коллективе; проектировать, планировать, регулировать и корректировать работу всего учреждения; собирать и анализировать учебно-педагогическую информацию, осуществлять контроль, делать выводы, необходимые для дальнейшего прогнозирования успешной работы детского сада.

По мнению ряда ученых, профессиональная деятельность педагога – это один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены стрессу.

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют способы преодоления стрессовых ситуаций — стратегии и модели преодолевающего поведения или копинг – стратегии, изучение которых приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогов МБДОУ.

Профессиональная деятельность педагога МБДОУ характеризуется соответствующими отличительными чертами: высокой ответственностью и напряженностью, приводящими к стрессу, наиболее развитыми профессионально-предметными, личностными характеристиками и коммуникативными качествами в их совокупности. Это обусловлено, прежде всего, ответственностью перед возрастными особенностями детей, а также целью и содержанием воспитывающего и развивающего обучения.

2 Глава Эмпирическое исследование особенности копинг-поведения педагогов ДОО с разным профессиональным стажем

2.1 База и методы исследования

Эмпирическое исследование состояло из нескольких этапов.

1) Подготовительный: осмысление методологических, теоретических основ исследования, формулирование объекта, предмета, цели, задач, гипотезы исследования, формирование выборки и базы исследования.

2) Основной: проведено эмпирического исследования.

3) Обработка полученных данных, интерпретация результатов исследования.

4) Разработка рекомендаций для педагогов МБДОУ.

Для исследования применялись теоретические методы (анализ научной литературы), эмпирические методы (тестирование).

Исследование по изучению особенностей копинг-поведения педагогов ДОО с разным профессиональным стажем проводилась на базе МБДОУ детский сад «Колобок». Исследуемыми стали 26 педагогов, женщины в возрасте от 21 до 60 лет со стажем работы до 7 лет, больше 7 лет.

Для того чтобы проверить гипотезу исследования, о том, что с увеличением профессионального стажа преобладает использование конструктивных копинг-стратегий был использован следующий диагностический инструментарий:

1. Опросник «Копинг-стратегий» Р. Лазаруса

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование

ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

2. Опросник «Копинг – механизмы» Э. Хейм.

Э. Хейма (E. Heim) методика диагностики копинг-механизмов – скрининговая методика, позволяющая исследовать 26 ситуационно-специфических вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий, – копинг-механизмы.

Показаниями к использованию предлагаемой методики Э. Хейма являются:

- изучение характеристик копинг-поведения у пациентов с пограничными нервно- психическими расстройствами для уточнения их роли в генезе указанной патологии;
- исследование неадаптивных форм копинг-стратегий у лиц, находящихся в стрессовых ситуациях, для коррекции их копинг-поведения;
- проведение групповой или индивидуальной психотерапии, в ходе которых выявляются неадаптивные формы копинг-стратегий для последующей их коррекции и формирования адаптивного копинг-поведения;
- оставление психогигиенических и психопрофилактических программ с учетом формирования адаптивных форм копинг-поведения как для здоровых лиц, подвергающихся стрессу, так и для больных пограничными нервно-психическими расстройствами.

Противопоказаний, согласно авторам публикации, к использованию методики нет. Отмечается лишь неадекватность применения методики Э. Хейма у пациентов, страдающих психозами, которые не могут достаточно осознанно и объективно оценивать реальность

3. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуации (SACS)» С. Хобфолла.

Предназначена для выявления предпочитаемых стратегий преодоления затруднительных (стрессогенных) ситуаций. С. Хобфолл рассматривает преодолевающее поведение как совокупность когнитивно-поведенческих действий зависящих от ситуационного контекста. Предложенная модель имеет 2 основные оси: просоциальная асоциальная, активная - пассивная и одну дополнительную ось: прямая - непрямая. Данные оси представляют собой измерения общих стратегий преодоления. Введение просоциальной и асоциальной оси основывается на том, что: а) многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный компонент, б) даже индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия, в) действие преодоления часто требует взаимодействия с др. людьми, г) активные и пассивные. Прямая - непрямая ось преодолевающего поведения также увеличивает межкультурную применимость опросника SACS. Данная ось позволяет дифференцировать копинг с точки зрения поведенческих

стратегий как проблемно ориентированных усилий (прямых или манипулятивных).

Опросник содержит 9 моделей преодолевающего поведения: 1) асертивные действия; 2) вступление в социальный контакт; 3) поиск социальной поддержки; 4) осторожные действия; 5) импульсивные действия; 6) избегание; 7) манипулятивные (непрямые) действия; 8) асоциальные действия; 9) агрессивные действия.

Процедура диагностики была единообразной для всех участников. Каждому из участников исследования представлялись бланки, используемые в исследовании диагностических методик. Инструкция к каждой из методик дублировалась текстовой инструкцией на бланках соответствующих методик.

Требования к проведению психодиагностического исследования соблюдались.

2.2 Анализ и интерпретация результатов

Проведя диагностику копинг-поведения среди педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем, нами были получены следующие результаты.

На первом этапе исследования был проведен опросник «Копинг – стратегий» Р.Лазаруса, который предполагает оценку копинг-стратегий поведения по уровню напряженности.

Обобщая полученные данные результатов исследования на рисунке 1 и на рисунке 2, было выявлено, что для педагогов с разным стажем работы преобладает средний уровень напряженности по стратегии «дистанцирование 54%», свидетельствует об адаптационном патенциале личности в пограничном состоянии; - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее, по стратегии «самоконтроль 54%» находится на среднем уровне напряженности у обеих групп педагогов, что предполагает преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. Наблюдается, что у педагогов со стажем до 7 лет выявлен средний уровень напряженности таких стратегии как «поиск социальной поддержки 61%» - разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. У педагогов чей стаж составляет более 7 лет наибольшее выражено среднее значение напряженности стратегии «положительная переоценка 54%» - преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста.

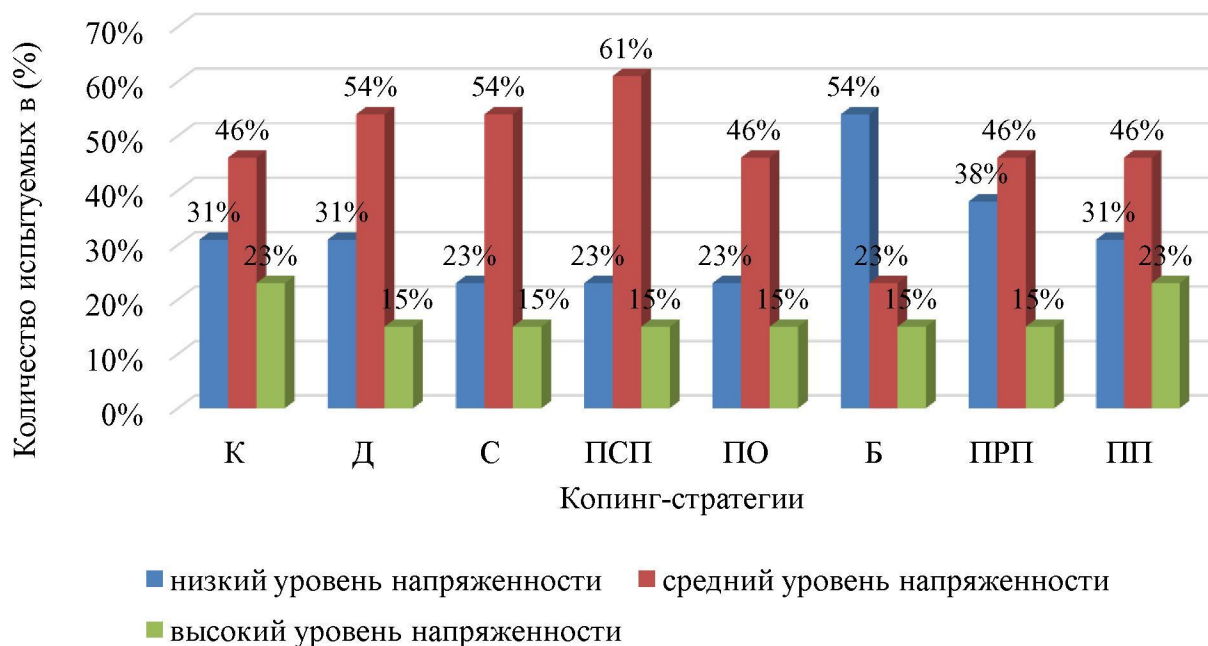


Рисунок 2 - Степень выраженности копинг - стратегий у педагогов со стажем работы до 7 лет

Примечание: К – конфликтный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б – бегство; ПРП – планирование решения проблем; ПП – положительная переоценка.

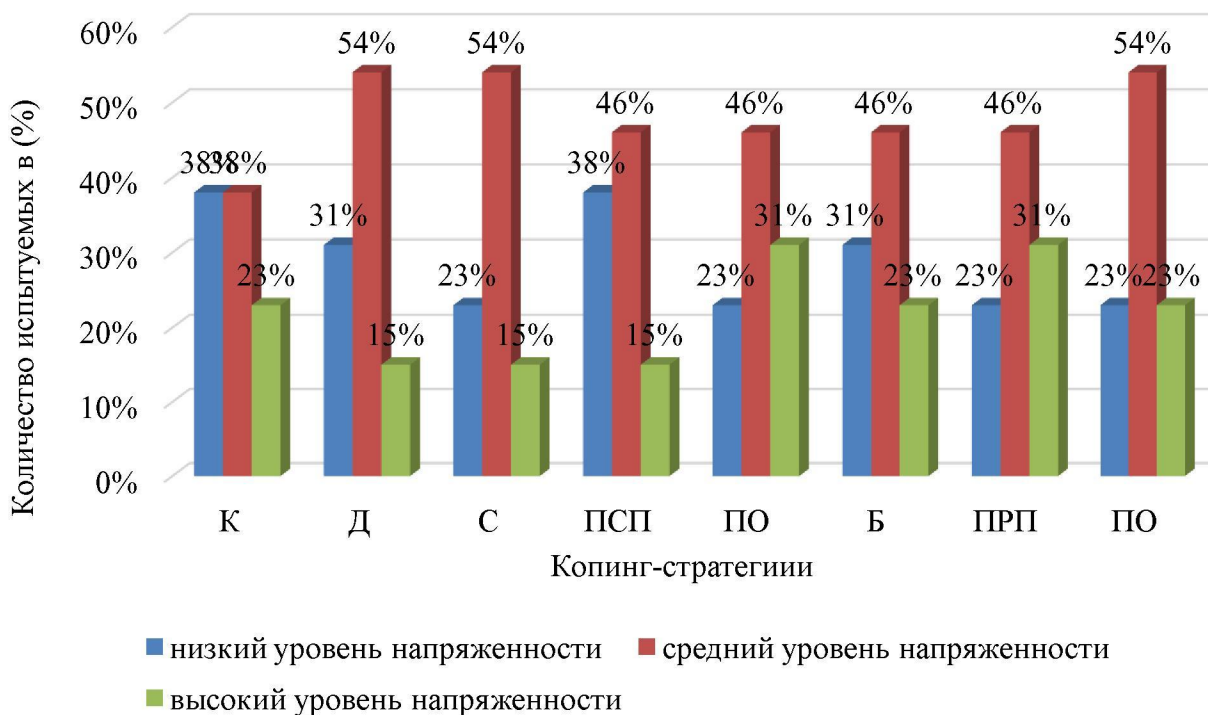


Рисунок 3 - Степень выраженности копинг - стратегий у педагогов со стажем работы более 7 лет

Примечание: К – конфликтный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б – бегство; ПРП – планирование решения проблем; ПП – положительная переоценка.

На следующем этапе исследования был проведен опросник «Копинг – механизмы» Э.Хейм мы выявили, что у педагогов со стажем, который не превышает 7 лет, когнитивные копинг – стратегий преобладают такие как «проблемный анализ 70%» -предполагает осознание сущности, специфики той или иной проблемы и путей её разрешения, и «установка собственных ценностей 70%». У педагогов со стажем больше 7 лет преобладают такие сферы как: «игнорирование 60%», что свидетельствует о намеренной недооценке неприятностей, и предполагает пассивную позицию, предполагающую отказ от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и в свои ресурсы «сохранение самообладания 60%» - предполагает контроль эмоции и эмоциональное равновесие при решении трудностей. Полученные результаты представлены на рисунке 3

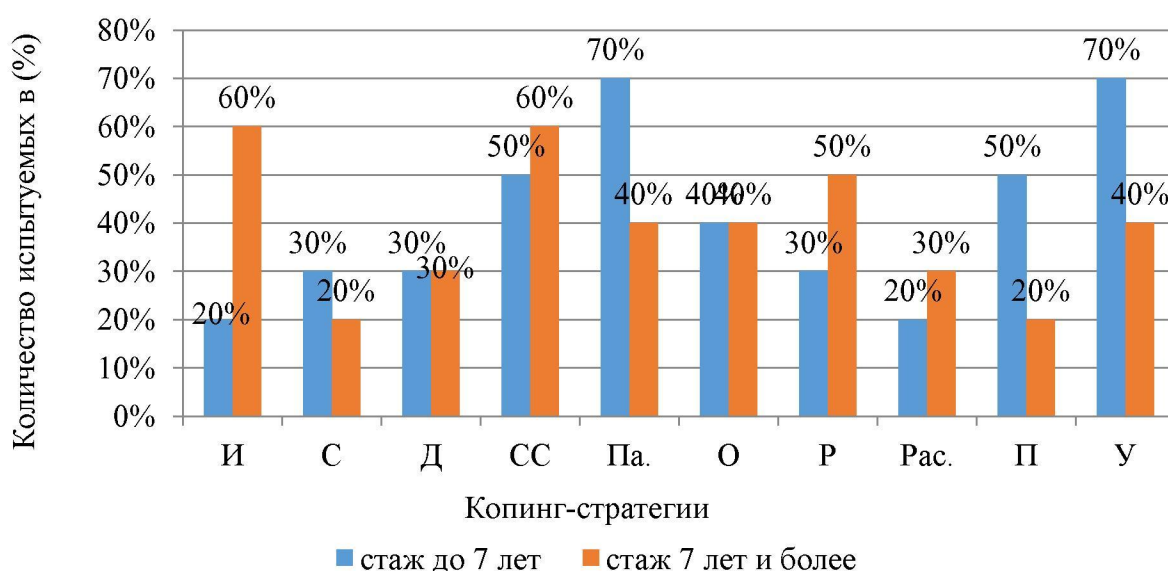


Рисунок 4 – Показатели значений когнитивных копинг – стратегий у педагогов

Примечание: И – игнорирование; С – смирение; Д – диссимуляция; СС – сохранение самообладания; Па. – проблемный анализ; О – относительность; Р – религиозность; Рас. – растерянность; П – придача смысла; У – установка собственной ценности.

Из эмоциональных копинг-стратегий для педагогов со стажем до 7 лет характерно преобладание таких стратегий как «оптимизм 75%» - означает уверенность в наличии выхода в любой, даже самой сложной, ситуации, а также использование своих ресурсов для достижения цели и «пассивная

кооперация 62%» - направлено на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагированием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей другим лицам.

У педагогов со стажем от 7 лет и более преобладает такая стратегия как «подавление эмоции 60%» - проявляется как ситуативное решение по поводу внешнего выражения эмоции, что предполагает блокирование негативных эмоциональных состояний.

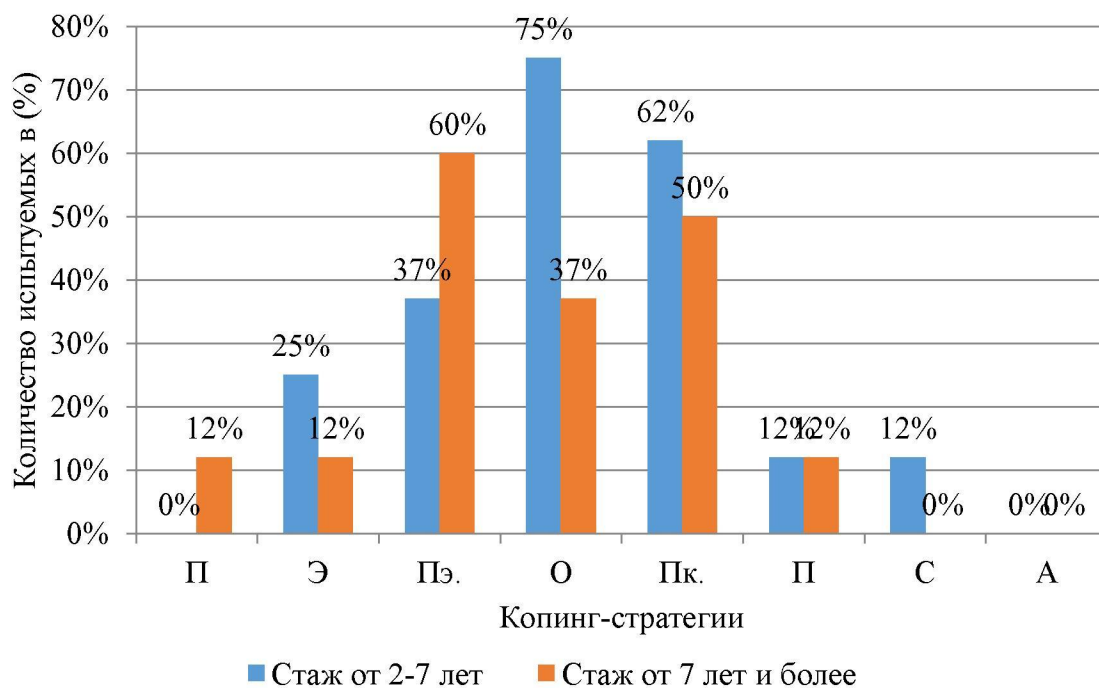


Рисунок 5 – Показатели значений эмоциональных копинг – стратегий

Примечание: П – протест; Э – эмоциональная разрядка; Пэ. – подавление эмоций; О – оптимизм; Пк. – пассивная кооперация; П – покорность; С – самообвинение; А – агрессивность.

У педагогов со стажем, который не превышает 7 лет из поведенческих копинг-стратегий преобладают такие как «обращение 62%» предполагает поиск поддержки в ближайшем социальном окружении. У педагогов со стажем больше 7 лет преобладают такие копинг-стратегии как: «отвлечение 50» - обращение к какой-либо деятельности, уход в работу, с целью переключиться на другую деятельность и забыть о трудностях, «альтруизм 50%» забота о других, когда собственные потребности отодвигаются на второй план с целью отвлечься от проблем.

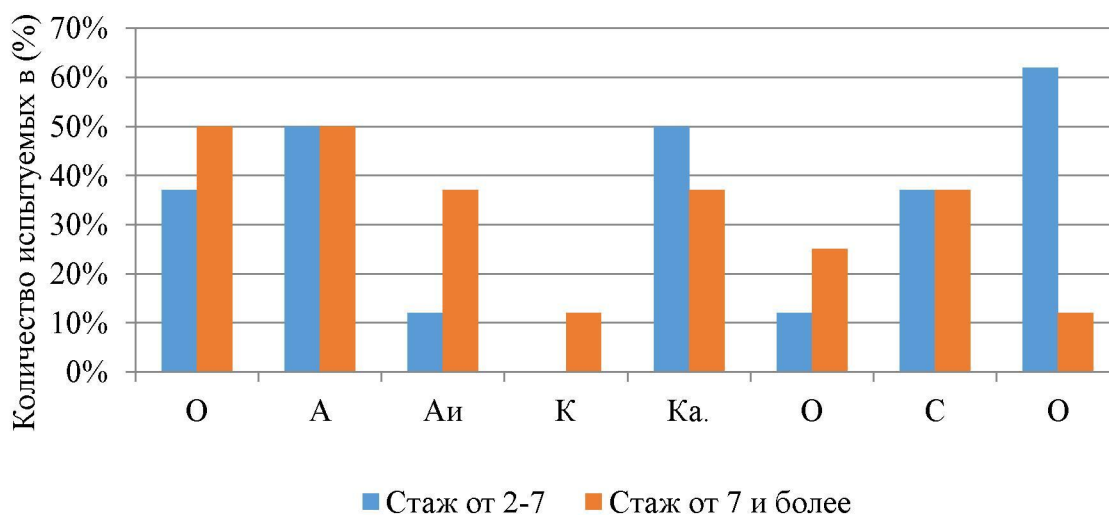


Рисунок 6 - Показатели значений поведенческих копинг- стратегий

Примечание: О – отвлечение; А – альтруизм; Аи – активное избегание; К – компенсация; Ка. – конструктивное отступление; От – отступление; С – сотрудничество; О – обращение.

На следующем этапе исследования было проведено тестирование с помощью опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Были определены преобладающие модели и стратегии копинг-поведения. Результаты представлены на рисунках 6,7. Было выявлено, что педагоги со стажем до 7 лет выражена модель поведения среднего значения «поиск социальной поддержки 54%» -предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, а также избегание и вступление в социальный контакт выражено у педагогов со стажем до 7 лет . У педагогов со стажем более 7 лет выражены активная стратегия преодоления представленная моделью «ассертивные действия 46%» средней степени выраженности - предполагающая уверенное отстаивание своих прав, независимо от внешних оценок и влияния, не нарушая прав других людей, также следует отметить пассивную стратегию преодоления представленную моделью «осторожные действия 46%» средней степени выраженности.

По результатам исследования было выявлено, что у педагогов со стажем менее 7 лет наиболее выражены стратегии «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», когнитивные стратегии «проблемный анализ» и «установка собственных ценностей», эмоциональные копинг-стратегии «оптимизм» и «пассивная кооперация», поведенческая копинг –стратегия «обращение», также выражена просоциальная стратегия преодоления представленная моделью поведения «поиск социальной поддержки» .

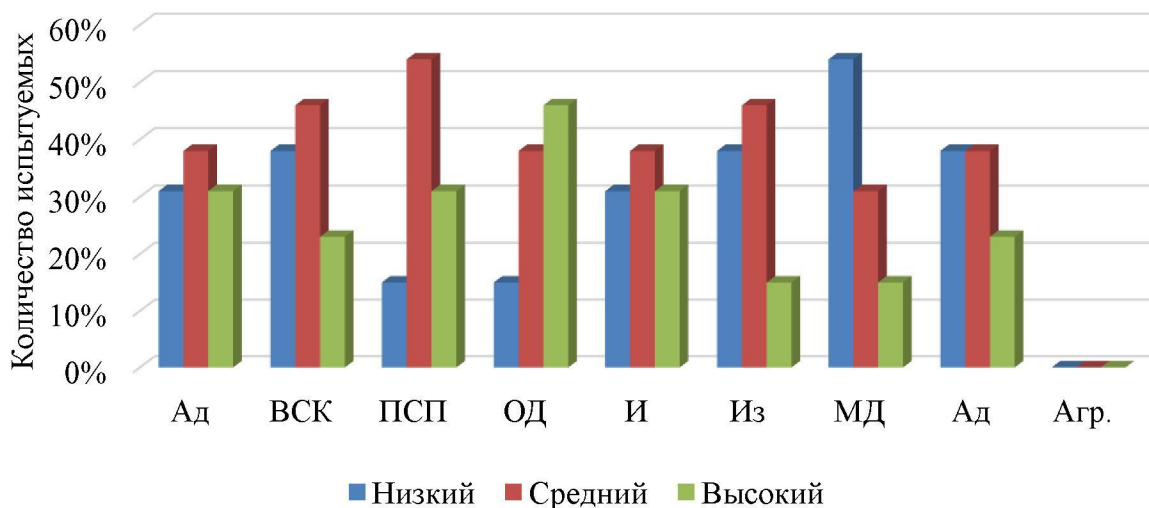


Рисунок 7 – Степень выраженности преодолевающих моделей поведения педагогов со стажем до 7 лет

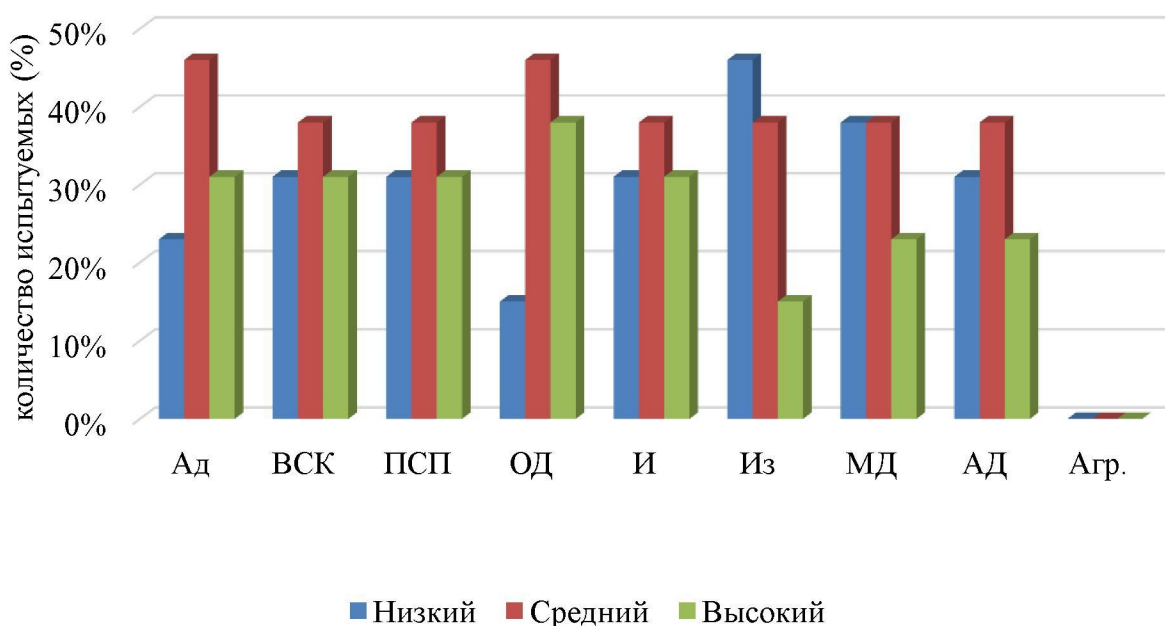


Рисунок 8 – Степень выраженности преодолевающих моделей поведения педагогов со стажем более 7 лет

Примечание: Ад – ассертивные действия (активные); ВСК – вступление в социальный контакт (прямые); ПСП – поиск социальной поддержки (прямые); ОД – осторожные действия (пассивные); И – импульсивные (прямые); Из – избегание (пассивные); МД – манипулятивные действия (не прямые); АД – ассоциальные действия; Агр. – агрессивные действия.

Таким образом, педагоги ориентированы на сдерживание своих эмоций, анализ ситуации и поиск поддержки со стороны.

У педагогов со стажем более 7 лет наиболее выражена стратегия «положительная переоценка», когнитивные стратегии «игнорирование» и «сохранение самообладания», эмоциональная копинг – стратегия «подавление эмоции», поведенческие копинг - стратегии «отвлечение» и «альтруизм», выражены активная стратегия преодоления представленная моделью «ассертивные действия».

Результаты исследования показали, что используемые копинг-стратегии поведения педагогов зависят от их стажа работы: чем больше стаж, тем менее адаптивные копинг-стратегии используются ими для совладания со стрессом.

2.3 Рекомендации по формированию конструктивных копинг – стратегий педагогов МБДОУ

Технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса – это создание условий труда, содействующих уменьшению степени стрессоров.

Развитие конструктивных копинг-стратегий педагогов может осуществляться в рамках активного взаимодействия в группе. На наш взгляд, предпочтительными формами групповой работы выступают деловые игры, кейс социально-психологические тренинги, дискуссии, беседы, мозговой штурм.

Следует отметить, что механизмы копинга основываются таких ресурсах как:

- эмпатия – способность принимать иную точку зрения и находить с её помощью новые пути выхода из стресса;
- Я-концепция- уверенность в себе и своих силах;
- аффилиация – уровень социальных потребностей индивида;
- локус контроля – способности адекватно расценивать своё влияние на причину стресса;
- когнитивные ресурсы, позволяющие адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления.

Следовательно, при развитии конструктивных копинг-стратегий педагогов необходимо опираться на такие личностные образования, как мотивация достижения, произвольность, позитивное отношение к себе, адекватная самооценка.

На основе результатов исследования, нами разработаны следующие рекомендации:

1. Выработка эффективного стресс-совладающего поведения. Формирование основных компонентов – когнитивного, поведенческого эмоционального копинг-поведения. Выработка эффективных коммуникативных стратегий и формирование социальных умений и навыков.

2. В рамках групповой работы анализ и обсуждение типичных профессионально трудных ситуаций и их субъективных репрезентаций в зависимости от профессионального опыта. Проведение упражнений на осознание репертуара стратегий копинг-поведения, конструктивное разрешение

конфликтов, развитие ассертивного поведения.

3. Формирование умения объективной оценки различных жизненных ситуаций, навыков конструктивного принятия решений. Работа с иррациональными убеждениями по рационально-эмоциональной терапии А.Эллиса.

4. Развитие навыков психосоматической саморегуляции, развитие конфликтоустойчивости и стрессоустойчивости и адаптивного поведения, устранение стереотипов поведения, посредством его произвольной регуляции.

5. Упражнения и деловые игры направленные на повышение самооценки, развитие навыков уверенного поведения, формирование мотивации на достижение успеха, установки к совладанию, конструктивному решению возникающих трудностей.

Любой человек подвергается переживаниям и напряжениям в течении дня. Как следствие, возникает стресс. Обычно человек не умеет или просто не хочет бороться со стрессом самостоятельно.

Релаксация. Методика, которая позволяет частично или полностью снять с себя психическую или физическую напряженность.

Техника релаксации достаточно популярна в йоге, психотерапии, гипнозе и различных оздоровительных системах. Полагают, что техника релаксации сродни медитации, которые оба считаются результативными методами в борьбе со стрессом.

Релаксационные упражнения необходимо основательно изучать и запоминать, для того чтобы в критический момент без труда прибегнуть к их помощи. Важно выполнять релаксационные упражнения регулярно, с целью сформировать у себя привычку к ним. Для этого нужно обладать терпением и упорством

Упражнения для релаксации. Релаксационные процедуры желательно выполнять в отдельном помещении. Целью упражнений является полное расслабление мышц, благодаря которому совершается положительное влияние на психику и восстанавливается душевное равновесие. Помимо этого, психическая ауторелаксация способна спровоцировать состояние «идейной пустоты», когда происходит минутное нарушение мыслительных и психических взаимосвязей с внешним миром, в следствии чего мозг получает столь необходимую ему передышку.

Дыхательная релаксация – один из наиболее простых методов, часто применяемых даже неподготовленными людьми неосознанно. Глубокие вдохи в состоянии волнения или стресса, диафрагмальное (абдоминальное) дыхание помогает успокаиваться. На данном принципе строится метод дыхательной релаксации. Принципы выполнения могут несколько варьироваться в зависимости от направления, однако приемы абдоминального дыхания сохраняются в любой методике: вдох производится медленно, через нос. При вдохе сначала целиком наполняется диафрагма, нижняя часть грудной клетки, затем легкие; вторым этапом проводится задержка дыхания, от нескольких секунд вплоть до минуты; выдох нужно делать через рот, медленнее вдоха, воздух выпускается сначала из абдоминальной области, затем из легких. С

целью достижения полного обновления воздуха в легких в завершении выдоха следует совершить мышечное усилие; интервал перед следующим вдохом.

Выводы по второй главе

У педагогов чей стаж до 7 лет преобладает преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию, признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения, имеют склонность к самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой; у них преобладают формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций.

У педагогов со стажем до 7 лет преобладают копинг – стратегии, предполагающие попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки, а также избегание и вступление в социальный контакт.

У педагогов со стажем более 7 лет стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Игнорирование у преподавателей со стажем более 7 лет свидетельствует о намеренной недооценке неприятностей, и предполагает пассивную позицию, предполагающую отказ от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и в свои ресурсы, сохранение самообладания - предполагает контроль эмоции и эмоциональное равновесие при решении трудностей. У педагогов со стажем более 7 лет выражены активная стратегия преодоления представленная моделью ассертивных действия предполагающая уверенное отстаивание своих прав, независимо от внешних оценок и влияния, не нарушая прав других людей, также следует отметить пассивную стратегию преодоления представленную моделью осторожные действия, умение владеть собой, что позволяет контролировать действия, эмоции, желания и привычки

Для формирования адаптивных копинг-стратегий нами были разработаны следующие психологические рекомендации: развитие навыков саморегуляции, работа с иррациональными убеждениями, развитие навыков уверенного поведения, формирование мотивации на достижение успеха, повышение самооценки.

Заключение

Представленная выпускная квалификационная работа посвящена проблеме копинг-поведения педагогов с разным профессиональным стажем. Актуальность исследования копинг-стратегий педагогов МБДОУ выражается спецификой их профессиональной деятельности. Прежде всего, профессиональное поведение педагога от аналогичного поведения другого специалиста отличается тем, что объектом его деятельности является ребенок, его личность, а продукты могут быть выявлены в психологическом виде иного лица, в его познаниях, умениях, способностях, чертах нрава, власти.

Специальность преподавателя сопряжена с большим количеством обстановок, порождающих напряжение. Природа создала уникальный механизм, сбалансированный и целесообразный для защиты от внешних воздействий. Каждая из телесных реакций на требования стресса целесообразна. Эти реакции мобилизуют тело к ответу на воздействие, с которым оно столкнулось, организуя борьбу, бегство или нападение, но если они затягиваются, возникает истощение ресурсов, а затем заболевания. Основные болезни нашего времени появляются в фоне психических переживаний, вызванных острым или хроническим стрессом. Педагоги, равно как и многочисленные представители иных специальностей предрасположены утаивать собственное напряжение, равно как с самих себя, так и от окружающих. Формы поведения, которые ориентированы на преодоление стрессовой или конфликтной ситуации, в психологии получили название преодолевающего поведения, или копинга. Нацелено подобное действие в решении напряженной либо остроконфликтной условия с применением конкретных действий.

Для выполнения цели была проведена следующая работа.

Провели и изучили теоретический анализ литературы по проблеме исследования. Исследовали специфику профессиональной деятельности педагогов МБДОУ. Организовали и провели эмпирическое исследование особенностей копинг-поведения педагогов МБДОУ, а также разработали практические рекомендации по формированию конструктивных копинг - стратегий у педагогов МБДОУ

Результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают нашу гипотезу, что существуют различия в использовании копинг – стратегий у педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

Список использованных источников

1. Александрова, Л. А. Концепция жизнестойкости в психологии [Текст] / Л. А. Александрова. – Москва. 2005. – 345 с.
2. Баранов, А. А. Стресс - толерантность педагога: теория и практика [Текст] / А. А. Баранов. – Ижевск. 2010. – 252 с.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] / В. А. Бодров. – Москва. 2007. – 389 с.
4. Бойко, В. В. Энергия эмоций. Взгляд на себя и других [Текст] / Бойко. В.В. – СПб.: Питер. 2004. – 335 с.
5. Боровикова, С. А. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности [Текст] / С. А. Боровикова. – Москва: Просвещение, 2014. – 151 с.
6. Борисова, М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. [Текст] / М. В. Борисова. – Москва. 2005. – 178 с.
7. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер. 2009. – 336 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер. 2009. – 255 с.
9. Выготский, Л. С. Педагогическая психология [Текст] / Л. С. Выготский. – Москва: Педагогика, 2015. – 476 с.
10. Гринберг, Д. Управление стрессом [Текст] / Д. Гринберг. - СПб.: Питер, 2012. – 327 с.
11. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология. [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер. 2006. – 289 с.
12. Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер. 2008. – 223 с.
13. Константинов, В. В. Экспериментальная психология. Курс для практического психолога [Текст] / В. В. Константинов. – СПб. : Питер. 2008. – 366 с.
14. Лазариус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции. [Текст] / Под ред. Л. Леви; Р. Лазариус. – Москва. 2001. – 353 с.
15. Макаревич, Р. А. Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися [Текст] / Р. А. Макаревич. – СПб.: Питер, 2017. – 267 с.
16. Маркова, А. К. Психология труда учителя [Текст] / А. К. Маркова. - Москва: Просвещение, 2015. – 215 с.
17. Малкина-Пых, И. Г. Справочник практического психолога. Психосоматика [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва. 2005. – 316 с.
18. Митина, Л. М. Интеллектуальная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция [Текст] / Л. М. Митина. – Москва. 2009. – 298 с.
19. Муздыбаев, К. Стратегия совладания с жизненными трудностями:

теоретический анализ // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2008. - т. 1. - № 2.

20. Налчаджян, А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. 2 е изд., перераб. и доп. [Текст] / А. А. Налчаджян, - М.: Эксмо, 2010.

21. Носкова, Е. Г Психология труда : Учеб. пособие для студентов Высш. учеб. заведений [Текст] / под ред. Е. А. Климова. - М.:Издательский центр «Академия»,2012.

22. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности [Текст] / В. Е. Орел. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

23. Майнрад, П. «Стресс и копинг как факторы влияния» Клиническая психология [Текст] / П. Майнрад, А. Лайрейтер, У. Бауман. - СПб.: Питер, 2014. – 328 с.

24. Прохоров, А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности [Текст] / А. О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2014. – 258 с.

25. Реан, А. А. Психология адаптации личности [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК,2012. – 479 с.

26. Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей [Текст] / А. А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии. – 2015. – № 1. – С.45–55.

27. Сандомирский, М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии [Текст] / М. Е, Сандомирский. - СПб.: Питер, 2014.

28. Сапегин, А. Г. Психологический анализ в среде Excel. Математические методы и инструментальные средства [Текст] / А. Г. Сапегин, – М.: Ось, 2012. - 459 с.

29. Селье, Г. Некоторые аспекты учения о стрессе [Текст] / Г. Селье // Общая психология: сб. статей – М.: Наука, 2013. – С. 150-153.

30. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. - М.: Прогресс 2012. – С. 207

31. Трунов, Д. Г. Еще раз о профессиональной деформации [Текст] / Д. Г. Трунов // Психологическая газета. – 2014. – № 6. С. 32–34.

32. Хьелл, Л. Теории личности [Текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2014. – 456 с.

33. Юдина, Е. Г. Профессиональное сознание педагога: опыт постановки проблемы в современном образовании [Текст] / Е. Г. Юдина // Психологическая наука и образование. - 2016. - №1. - С. 89-100.

34. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер,2015. – С. 256

35. Щуркова, Н. Е. Педагогическая технология [Текст] / Н. Е. Щуркова. – М.: Педагогическое общество России, 2013. – 224 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А (обязательное)

Иллюстративная часть

Актуальность исследования копинг-стратегий педагогов МБДОУ выражается спецификой их профессиональной деятельности.

Прежде всего, профессиональное поведение педагога от аналогичного поведения другого специалиста отличается тем, что объектом его деятельности является ребенок, его личность, а продукты могут быть выявлены в психологическом виде иного лица, в его познаниях, умениях, способностях, чертах нрава, власти.

Приложение А (продолжение)

Цель: Исследовать особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

Задачи:

- 1) Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования.
- 2) Исследовать специфику профессиональной деятельности педагогов МБДОУ.
- 3) Организовать и провести эмпирическое исследование особенностей копинг-поведения педагогов МБДОУ.
- 4) Разработать практические рекомендации по формированию конструктивных копинг - стратегий у педагогов МБДОУ.

Приложение А (продолжение)

Объект: копинг-поведение.

Предмет: особенности копинг-поведения педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

Гипотеза: Мы предполагаем, что существуют различия в использовании копинг – стратегий у педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем

Приложение А (продолжение)

Мы предполагаем, что существуют различия в использовании копинг – стратегий у педагогов МБДОУ с разным профессиональным стажем.

Приложение А (продолжение)

База исследования. Исследование проводилось в МБДОУ детский сад «Колобок». Группа респондентов состояла из 26 педагогов, возраст 21-60 лет, проработавших в данной сфере 7 и более лет.

Методы исследования:

- 1) Опросник «копинг-стратегии» Р. Лазаруса.
- 2) Опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма.
- 3) Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С.Хобфолл.

Приложение А (продолжение)

Практическая часть.

Результаты по методике опросник «Копинг – стратегий» Р. Лазаруса

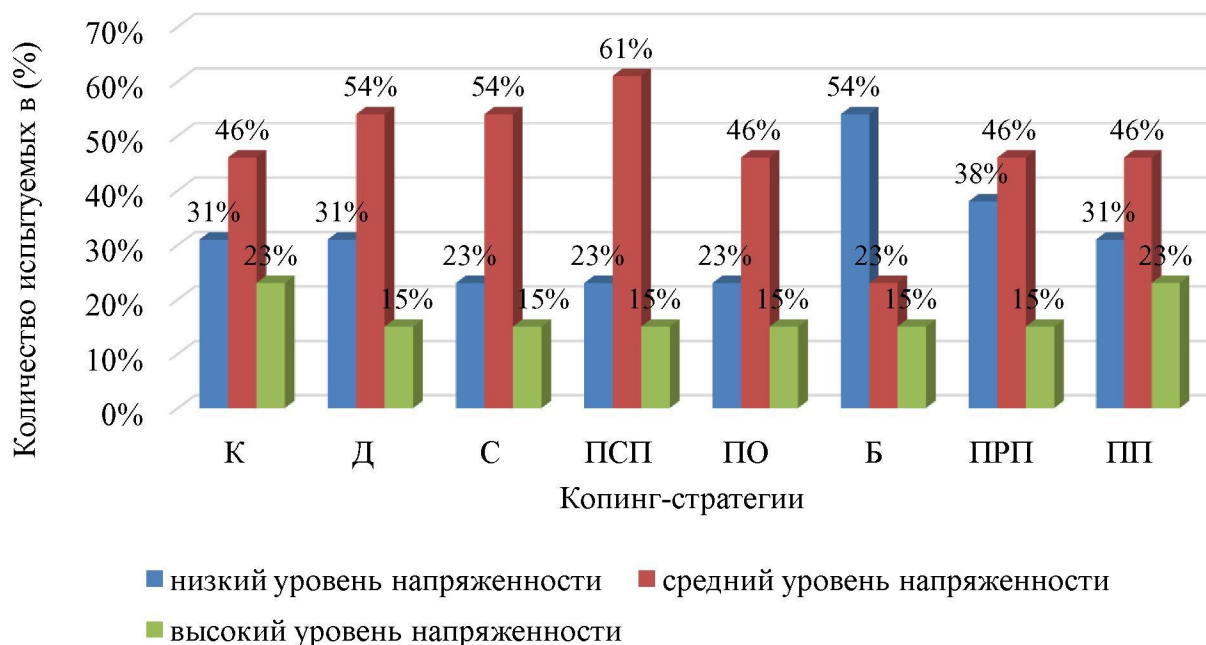


Рисунок А.1 - Степень выраженности копинг - стратегий у педагогов со стажем работы до 7 лет

Примечание: К – конфликтный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б – бегство; ПРП – планирование решения проблем; ПП – положительная переоценка.

Приложение А (продолжение)

Результаты по методике опросник «Копинг – стратегий» Р. Лазаруса

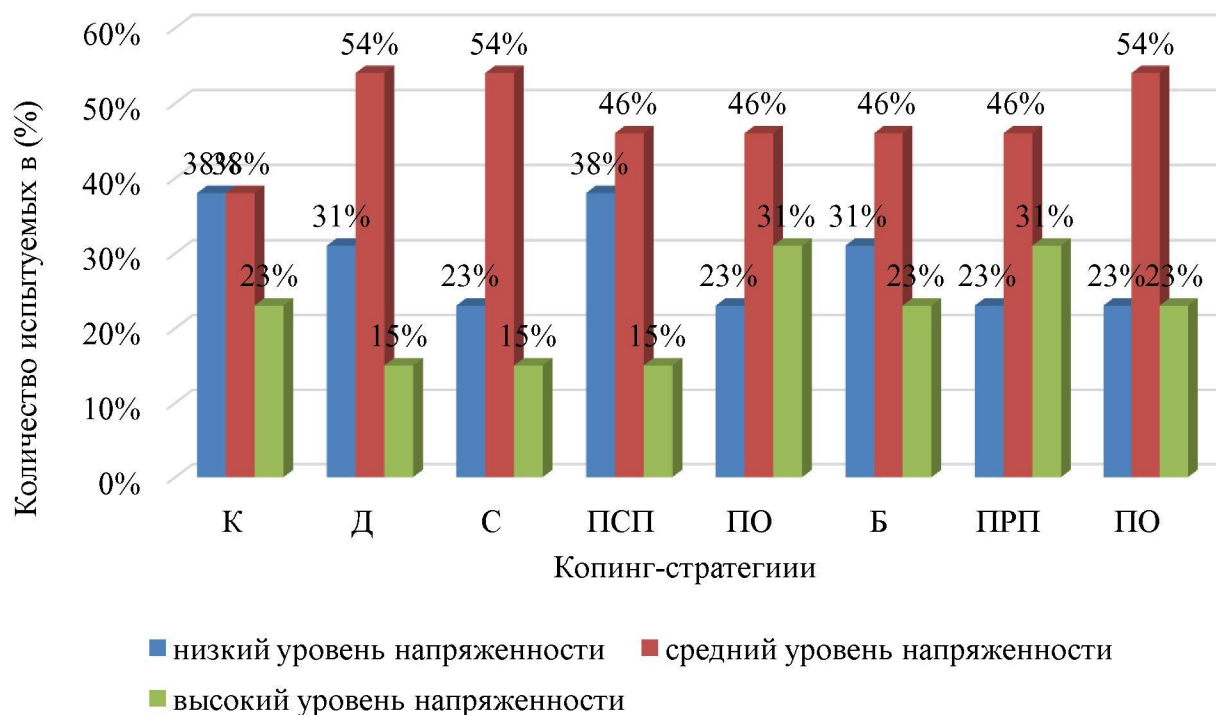


Рисунок А.2 - Степень выраженности копинг - стратегий у педагогов со стажем работы более 7 лет

Примечание: К – конфликтный копинг; Д – дистанцирование; С – самоконтроль; ПСП – поиск социальной поддержки; ПО – принятие ответственности; Б – бегство; ПРП – планирование решения проблем; ПП – положительная переоценка.

Приложение А (продолжение)

Результаты по методике опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма

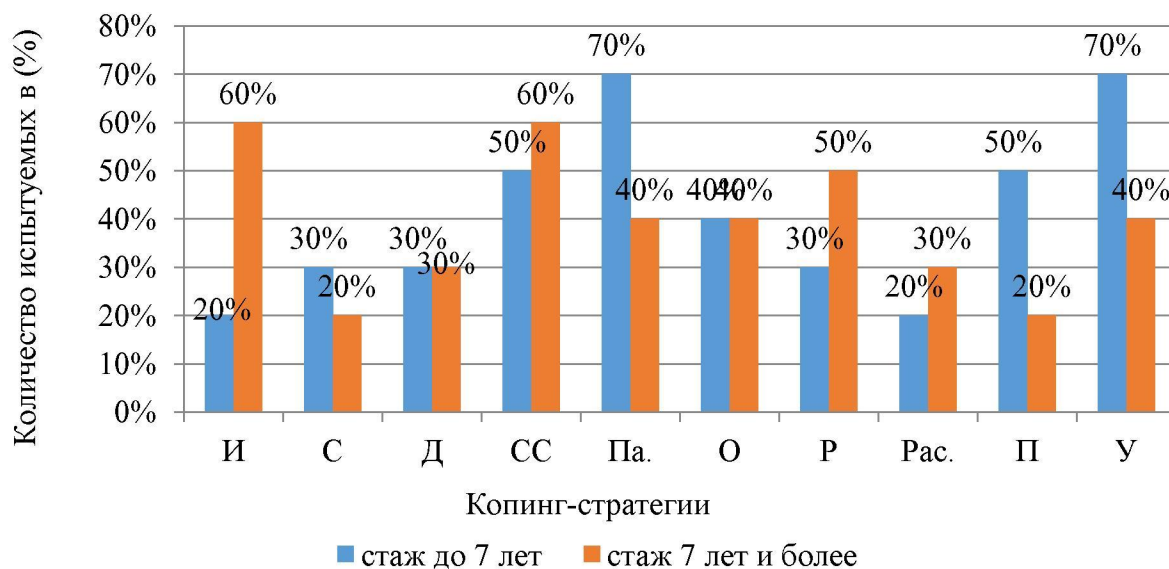


Рисунок А. 3 – Показатели значений когнитивных копинг – стратегий у педагогов

Примечание: И – игнорирование; С – смирение; Д – диссимуляция; СС – сохранение самообладания; Па. – проблемный анализ; О – относительность; Р – религиозность; Рас. – растерянность; П – придача смысла; У – установка собственной ценности.

Приложение А (продолжение)

Результаты по методике опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма

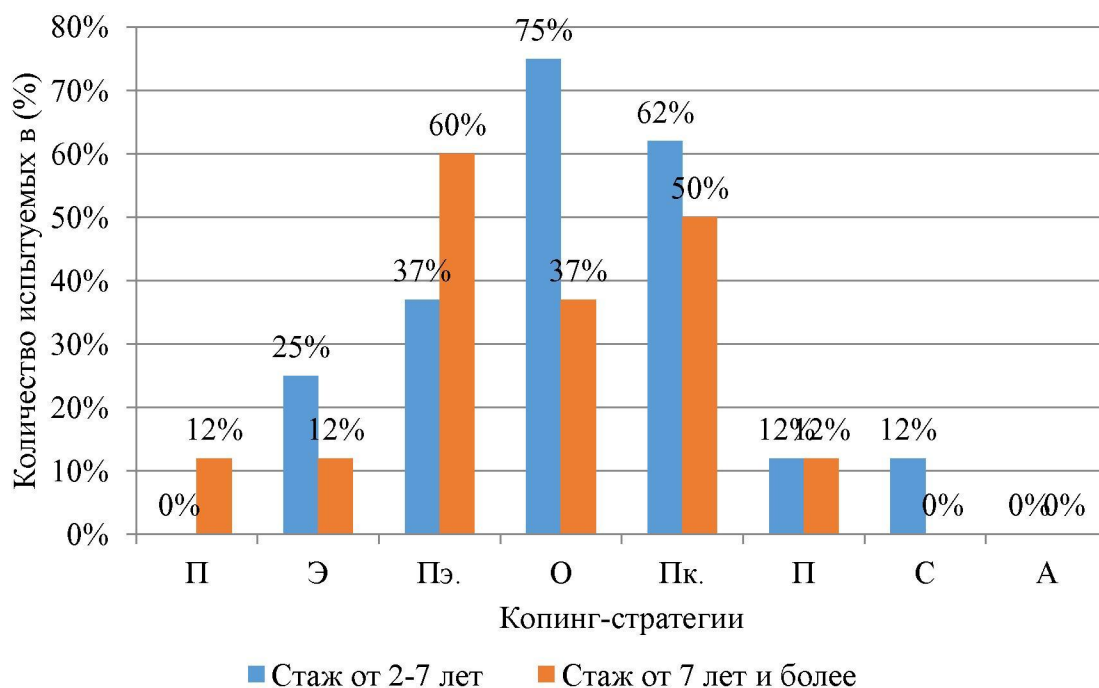


Рисунок А.4 – Показатели значений эмоциональных копинг – стратегий

Примечание: П – протест; Э – эмоциональная разрядка; Пэ. – подавление эмоций; О – оптимизм; Пк. – пассивная кооперация; П – покорность; С – самообвинение; А – агрессивность.

Приложение А (продолжение)

Результаты по методике опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма

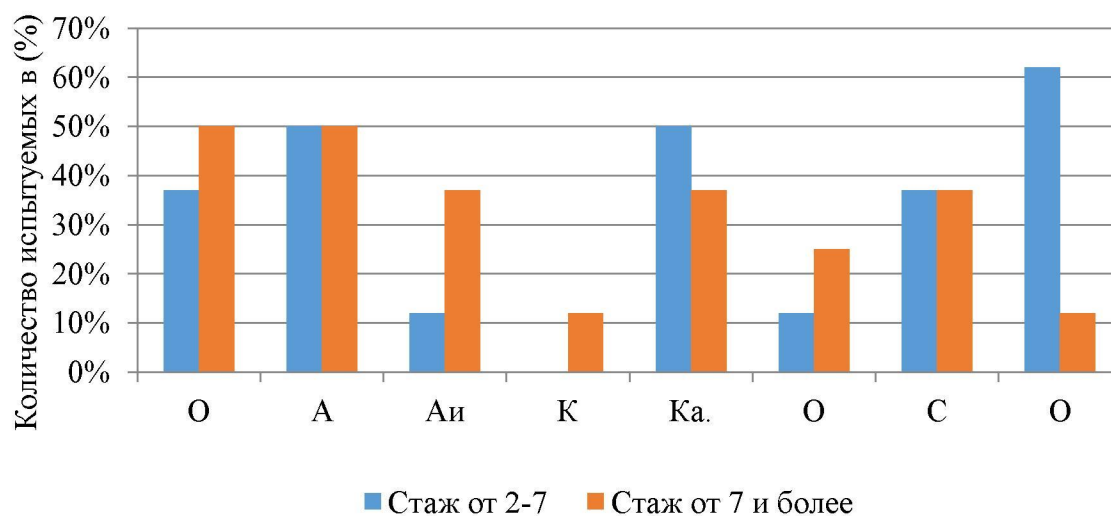


Рисунок А.5 - Показатели значений поведенческих копинг- стратегий

Примечание: О – отвлечение; А – альтруизм; Аи – активное избегание; К – компенсация; Ка. – конструктивное отступление; От – отступление; С – сотрудничество; О – обращение.

Приложение А (продолжение)

Результаты по методике стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS) С. Хобфолл.

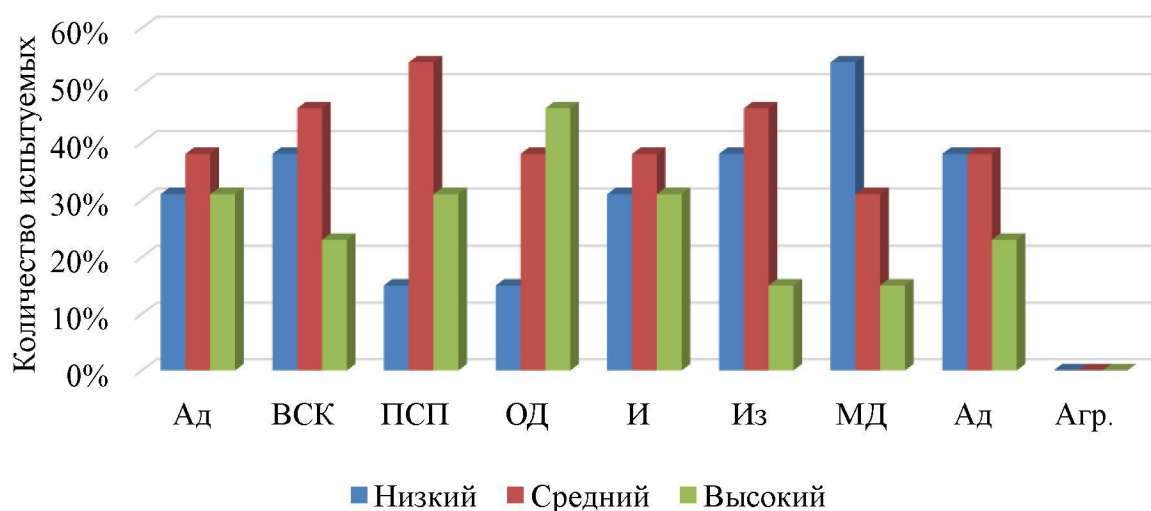


Рисунок А.6 – Степень выраженности преодолевающих моделей поведения педагогов со стажем до 7 лет

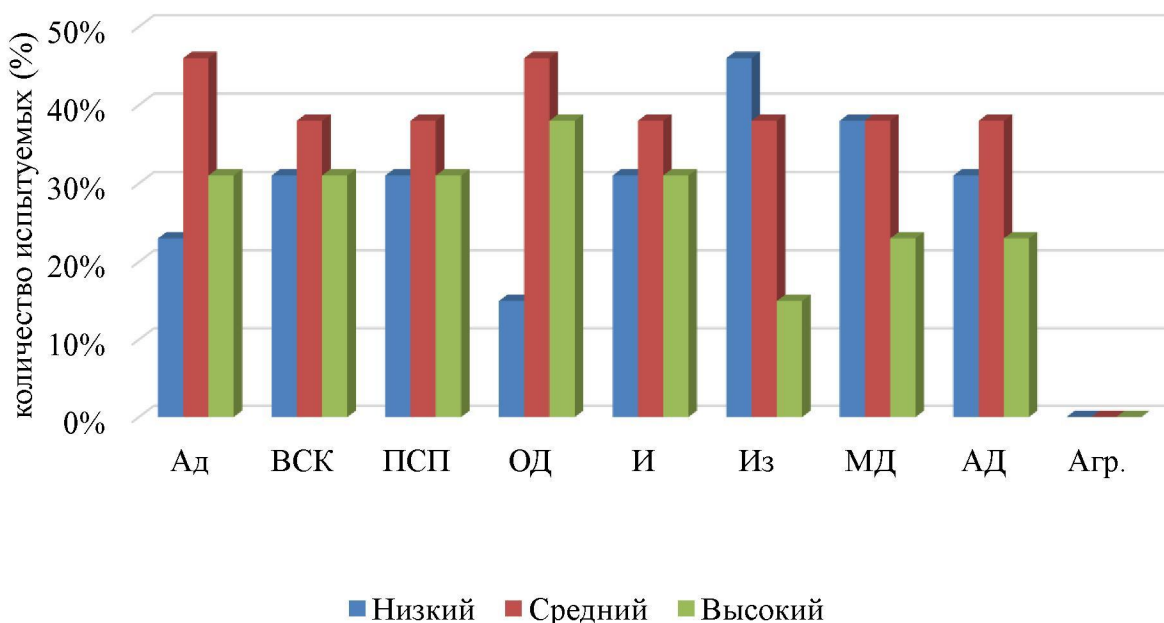


Рисунок А.7 – Степень выраженности преодолевающих моделей поведения педагогов со стажем более 7 лет

Примечание: Ад – ассертивные действия (активные); ВСК – вступление в социальный контакт (прямые); ПСП – поиск социальной поддержки (прямые); ОД – осторожные действия (пассивные); И – импульсивные (прямые); Из – избегание (пассивные); МД – манипулятивные действия (не прямые); Ад – ассоциальные действия; Агр. – агрессивные действия.

Приложение А (продолжение)

Рекомендации.

Приложение Б (справочное)

Опросник «копинг-механизмы» Е. Хайма

Инструкция.

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как Вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Не раздумывайте долго – важна Ваша первая реакция. Будьте внимательны!

А:

- 1) говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности;
- 2) говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться;
- 3) это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо;
- 4) я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния;
- 5) я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что это происходит не со мной;
- 6) я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои –это пустяк;
- 7) если что-то случилось, то так угодно Богу;
- 8) я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей;
- 9) я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам;
- 10) в данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными.

Б:

- 1) я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую;
- 2) я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу;
- 3) я подавляю эмоции в себе;
- 4) я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации;
- 5) я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне;
- 6) я впадаю в состояние безнадежности;
- 7) я считаю себя виноватым и получаю по заслугам;
- 8) я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным.

Приложение Б (продолжение)

В:

- 1) я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях;
- 2) я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях;
- 3) стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях;
- 4) стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и тому подобное);
- 5) чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и тому подобное);
- 6) я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой;
- 7) я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей;
- 8) я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

Анализ результатов.

В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг – стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение, как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг – стратегия будет для него типичной.

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

- а) когнитивные;
- б) эмоциональные;
- в) поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями.

В скобках даны обозначения:

Ключ к методике: А-Когнитивные копинг- стратегии:

- 1) игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»;
- 2) смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»;
- 3) диссимиляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»;
- 4) сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния»;
- 5) проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»;
- 6) относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк»;
- 7) религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу»;
- 8) растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» обоснование смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам»;

Приложение Б (продолжение)

9) установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложным;

Б-Эмоциональные копинг-стратегии:

1) протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу»;

2) подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе»;

3) оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»;

4) пассивная кооперация – «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»;

5) покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности»;

6) самообвинение – «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»;

7) агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным»;

В-Поведенческие копинг-стратегии:

1) отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях»

2) альтруизм – «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях»;

3) активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях»;

4) компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и тому подобное)»;

5) конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и тому подобное);

6) отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»;

7) сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей»;

8) обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

Приложение В (справочное)

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Вопрос	Оказавшись в трудной ситуации, я....	никогда	редко	иногда	часто
1сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3

Приложение В (продолжение)

Вопрос	Оказавшись в трудной ситуации, я.....	никогда	редко	иногда	часто
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3

Приложение В (продолжение)

Вопрос	Оказавшись в трудной ситуации, я....	никогда	редко	иногда	часто
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Обработка результатов:

1) подсчитываем баллы, суммируя по каждой субшкале:

а) никогда – 0 баллов;

б) редко – 1 балл;

в) иногда – 2 балла;

г) часто – 3 балла;

2) вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$.

3) можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6– низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12– средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ.

Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.

Приложение В (продолжение)

Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Интерпретация результатов.

Описание субшкал

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;

Самоконтроль. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;

Поиск социальной поддержки. Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;

Принятие ответственности. Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;

Бегство-избегание. Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и тому подобное. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;

Планирование решения проблемы. Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;

Приложение В (продолжение)

Положительная переоценка. Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Приложение Г (справочное)

Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)»
(С. Хобфолл)

Инструкция. Вам предлагаются 54 утверждения относительно поведения в напряженных (стрессовых ситуациях). Оцените, пожалуйста, как Вы лично поступаете в данных случаях. Для этого на бланке ответов поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее соответствует вашим действиям.

Если утверждение полностью описывает ваши действия или переживания, то рядом с номером вопроса поставьте 5 (ответ-да, совершенно верно). Если утверждение совершенно не подходит к вам, тогда поставьте 1 (ответ нет- это совсем не так).

1- нет, это совсем не так; 2- скорее нет, чем да; 3 – затрудняюсь ответить; 4- скорее да, чем нет; 5- да, совершенно верно.

Текстовый материал.

В любых сложных ситуациях вы не сдаетесь 1 2 3 4 5

Объединяетесь вместе с другими людьми, чтобы разрешить ситуацию 1 2 3 4 5

Советуетесь с друзьями или близкими о том, что бы они сделали, оказавшись в вашем положении 1 2 3 4 5

Вы всегда очень тщательно взвешиваете возможные варианты решений (лучше быть осторожным, чем подвергать себя риску) 1 2 3 4 5

Вы полагаетесь на свою интуицию 1 2 3 4 5

Как правило, Вы откладываете решение возникшей проблемы в надежде, что она разрешится сама 1 2 3 4 5

Стараетесь держать все под контролем, хотя и не показываете этого другим 1 2 3 4 5

Вы полагаете, что иногда необходимо действовать быстро и решительно, чтобы застать других врасплох 1 2 3 4 5

Решая неприятные проблемы, выходите из себя и можете наломать немало дров 1 2 3 4 5

Когда кто-либо из близких поступает с Вами несправедливо, Вы пытаетесь, вести себя так, чтобы они почувствовали, что Вы расстроены или обижены 1 2 3 4 5

Стараетесь помочь другим при решении ваших общих проблем 1 2 3 4 5

Не стесняетесь при необходимости обращаться к другим людям за помощью и поддержкой 1 2 3 4 5

Без необходимости не выкладываетесь полностью, предпочитая экономить свои силы 1 2 3 4 5

1Вы часто удивляетесь, что наиболее правильным является то решение, которое первым пришло в голову 1 2 3 4 5

Приложение Г (продолжение)

Иногда предпочитаете заняться чем угодно, лишь бы забыть о неприятном деле, которое нужно делать 1 2 3 4 5

Для достижения своих целей Вам часто приходится подыгрывать другим или подстраиваться под других людей (несколько кривить душой) 1 2 3 4 5

В определенных ситуациях Вы ставите свои личные интересы превыше всего, даже если это пойдет во вред другим 1 2 3 4 5

Как правило, препятствия для решения Ваших проблем или достижения желаемого сильно выводят Вас из себя, можно сказать, что они просто бесят Вас. 1 2 3 4 5

Вы считаете, что в сложных ситуациях лучше действовать самому, чем ждать, когда ее будут решать другие 1 2 3 4 5

Находясь в трудной ситуации, Вы раздумываете о том, как бы поступили в этом случае другие люди 1 2 3 4 5

В трудные минуты для Вас очень важна эмоциональная поддержка близких людей 1 2 3 4 5

Считаете, что во всех случаях лучше семь раз отмерить, прежде чем отрезать 1 2 3 4 5

Вы часто проигрываете из-за того, что не полагаетесь на свои предчувствия 1 2 3 4 5

Вы не тратите свою энергию на разрешение того, что возможно, само по себе рассеется 1 2 3 4 5

Позволяете другим людям думать, что они могут повлиять на Вас, но на самом деле Вы – крепкий орешек и никому не позволяете манипулировать собой 1 2 3 4 5

Считаете, что полезно демонстрировать свою власть и превосходство для укрепления своего авторитета 1 2 3 4 5

Вас можно назвать вспыльчивым человеком 1 2 3 4 5

Вам бывает достаточно трудно ответить отказом на чьи-либо требования и просьбы 1 2 3 4 5

Вы полагаете, что в критических ситуациях лучше действовать сообща с другими 1 2 3 4 5

Вы считаете, что на душе может стать легче, если поделиться с другими своими переживаниями 1 2 3 4 5

Ничего не принимаете на веру, так как полагаете, что в любой ситуации могут быть подводные камни» 1 2 3 4 5

Ваша интуиция Вас никогда не подводит 1 2 3 4 5

В конфликтной ситуации убеждаете себя и других, что проблема не стоит и выеденного яйца 1 2 3 4 5

Иногда Вам приходится немного манипулировать людьми (решать свои проблемы, невзирая на интересы других) 1 2 3 4 5

Бывает очень выгодно поставить другого человека в неловкое и зависимое положение 1 2 3 4 5

Приложение Г (продолжение)

Вы считаете, что лучше решительно дать отпор тем, кто не согласен с вашим мнением, чем тянуть кота за хвост 1 2 3 4 5

Вы легко и спокойно можете защитить себя от несправедливых действий со стороны других, в случае необходимости сказать «нет» в ситуации эмоционального давления 1 2 3 4 5

Вы считаете, что общение с другими людьми обогатит Ваш жизненный опыт 1 2 3 4 5

Вы полагаете, что поддержка других людей очень помогает Вам в трудных ситуациях 1 2 3 4 5

В трудных ситуациях Вы долго готовитесь и предпочитаете сначала успокоиться, а потом уже действовать 1 2 3 4 5

В сложных ситуациях лучше следовать первому импульсу, чем долго взвешивать возможные варианты 1 2 3 4 5

По возможности избегаете решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия 1 2 3 4 5

Для достижения своих заветных целей не грех и немного полукавать 1 2 3 4 5

Ищите слабости других людей и используете их со своей выгодой 1 2 3 4 5

Грубости и глупости других людей часто приводят Вас в ярость (выводят Вас из себя) 1 2 3 4 5

Вы испытываете неловкость, когда Вас хвалят и говорят комплименты 1 2 3 4 5

Считаете, что совместные усилия с другими, принесут больше пользы в любых ситуациях (при решении любых задач) 1 2 3 4 5

Вы уверены, что в трудных ситуациях Вы всегда найдете понимание и сочувствие со стороны близких людей 1 2 3 4 5

Вы полагаете, что во всех случаях нужно следовать принципу «тише едешь, дальше будешь» 1 2 3 4 5

Действие под влиянием первого порыва всегда хуже, чем трезвый расчет 1 2 3 4 5

В конфликтных ситуациях предпочитаете найти какие-либо важные и неотложные дела, позволяя другим заняться решением проблемы или надеясь, что время все расставит на свои места 1 2 3 4 5

Вы полагаете, что хитростью можно добиться порою больше, чем действуя напрямую 1 2 3 4 5

Цель оправдывает средства 1 2 3 4 5

В значимых и конфликтных ситуациях Вы бываете агрессивны 1 2 3 4 5

Результаты представлены в таблице Д. 1.

Приложение Г (продолжение)

Таблица Г. 1 – Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)
(С. Хобфолл)

Субшкала	Номера утверждений	Результат в баллах
Ассертивные действия	1,10,19,28*,37,46*	20
Вступление в социальный контакт	2,11,20,29,38,47	25
Поиск социальной поддержки	3,12,21,30,39,48	22
Осторожные действия	4,13,22,31,40,49	17
Импульсивные действия	5,14,23,32,41,50*	18
Избегание	6,15,24,33,42,51	19
Непрямые действия	7,16,25,34,43,52	23
Ассоциальные действия	8,17,26,35,44,53	17
Агрессивные действия	9,18,27,36,45,54	19

Примечание *» обозначены обратные вопросы (ответы подсчитываются в обратном порядке).

Для интерпретации индивидуальных особенностей преодолевающего поведения данные конкретного реципиента сопоставляются с данными, представленными в таблице.

Таблица Г. 2 – Степень выраженности преодолевающих моделей

Стратегии преодоления	Модель поведения (действия)	Степень выраженности преодолевающих моделей		
		низкая	средняя	высокая
Активная	Ассертивные (уверенные)	6-17	18-22	23-30
Просоциальная	Вступление в социальный контакт	6-21	22-25	26-30
Просоциальная	Поиск социальной поддержки	6-19	20-24	25-30
Пассивная	Осторожные действия	6-17	18-23	24-30
Прямая	Импульсивные	6-15	16-19	20-30
Пассивная	Избегание	6-12	13-17	18-30
Непрямая	Манипулятивные действия	6-16	17-23	24-30
Асоциальная	Жесткость, циничность	6-14	15-19	20-30
Асоциальная	Агрессивные действия (давление, отказ от поиска альтернативных действий)	6-13	14-18	19-30

Лист нормоконтроля

Обучающийся Шерер Ася Викторовна
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Особенности комму-поведения пиджотов
дошкольной образовательного учреждения в
разных прогрессивных этапах

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 14.06.2018 С.В. Попова
(подпись, дата) (расшифровка подписи)

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: asya_shefer@mail.ru / ID: 5833529

Проверяющий: asya_shefer@mail.ru / ID: 5833529

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- <http://www.antiplagiat.ru>

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 18
Начало загрузки: 14.06.2018 11:36:04
Длительность загрузки: 00:00:02
Имя исходного файла: особенности копиинг-поведения педагогов дошкольного общеобразовательного учреждения с разным профессиональным стажем. Шефер Ася
Размер текста: 785 кБ
Символов в тексте: 128701
Слов в тексте: 14985
Число предложений: 1053

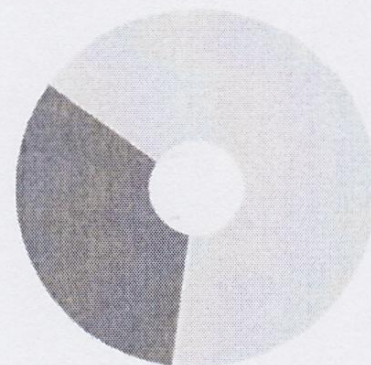
ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 14.06.2018 11:36:07
Длительность проверки: 00:00:06
Комментарии: не указано
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ 32,72%

ЦИТИРОВАНИЯ 0%

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ 67,28%



Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты, общеупотребительные выражения, фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	0,86%	6,55%	Дипломная работа: Особен...	http://bestreferat.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	14	103
[02]	5,19%	5,19%	Статья по теме: особенност...	http://nsportal.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	47	47
[03]	4,32%	4,33%	Психологические особеннос...	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	59	59

Еще источников: 17
Еще заимствований: 22,36%

научный руководитель

/ А.О. Васильева Е.О.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П.
АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования

Кафедра социальной психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на ВКР обучающегося Шефер Аси Викторовны
по теме «Особенности копинг-поведения педагогов дошкольного образовательного учреждения с разным профессиональным стажем»

1. Наличие актуальности, новизны, проблематики исследования
Тема является актуальной.

2. Положительные стороны работы
Подобранный диагностический комплекс позволяет адекватно оценить копинг-поведение.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений.
Выводы автора конкретны, полны.

4. Полнота проработки литературных источников, логическая последовательность
Литературные источники проработаны в полном объеме, материал изложен в логической последовательности.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций.
Оформление работы соответствует требованиям.

6. Недостатки работы
Недостаточная аргументация выводов, полученных в результате исследования преобладающих копинг-стратегий педагогов в зависимости от их стажа.

7. Степень самостоятельности и сформированность общих и профессиональных компетенций выпускника
В ходе выполнения работы Шефер А.В. проявила себя как активный исследователь, общие и профессиональные компетенции выпускника сформированы на продвинутом уровне.

Оценка руководителя: высокая, положительная.

Научный руководитель:
Василькова Ж.Г. к.пс.н.,
доцент кафедры психологии детства
КГПУ им. В.П. Астафьева.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева»
(СибГУ им. М.Ф. Решетнева)

ОТЗЫВ
на выпускную квалификационную работу

Вид ВКР
студента
группы
Направленность
Профиль
На тему

Бакалаврская работа
Шефер Ася Викторовна
74-10
37.03.01 Психология
Психология трудовой деятельности
Особенности копинг-поведения
педагогов дошкольного
образовательного учреждения с
разным профессиональным стажем

Руководитель ВКР старший преподаватель **Аболина Елена Олеговна**
Работа содержит 77 страниц, 35 списков использованных источников

1. Тематика выпускной квалификационной работы актуальна, работа полностью соответствует выданному заданию.
2. Выпускник обладает методами сбора и обработки информации психологического направления.
3. За время выполнения ВКР проявил себя аккуратным и исполнительным студентом способным самостоятельно решать психологические задачи. Полученные результаты достоверны.
4. Оформление ВКР соответствует требованиям стандарта предприятия, качество исполнения таблиц и рисунков хорошее. Может применять свои умения и навыки в профессиональной деятельности.
5. При проверке работы с использованием системы «Антиплагиат» (<http://www.antiplagiat.ru/>) результат проверки составил 67,28%. Заимствования правомочны.
6. Выпускную квалификационную работу рекомендуется допустить к защите. Оценить ВКР можно на «отлично».

Подпись руководителя ВКР

Е.О. Аболина

« 08 _____ 20 18 г.


Аболина Елена Олеговна
Аболина Елена Олеговна
Аболина Елена Олеговна

Согласие
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Ильинер Ана Викторовна

(фамилия, имя, отчество)

Разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

(нужное подчеркнуть)

на тему: Исследование качеств-поведенческих педагогов дошкольного образовательного учреждения с разными профессиональными статусами

(название работы)

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

08.06.2018

(дата)



(подпись)