

УДК 372.2.01

Статья посвящена исследованию психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов. Установлено, что существует связь между копинг-стратегиями «отвлечение», «избегание» и занимаемой должностью, уровнем образования, а также выявлена связь между надситуативным уровнем проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций и показателями «занимаемая должность», «уровень образования», «стаж работы». Доказано влияние различных компонентов профессиональной деятельности на копинг-поведение, а также установлена его зависимость от психологического благополучия личности. Обосновано, что в процессе профессионализации происходит становление стрессоустойчивости, а не только достижение вершин в профессиональном развитии.

**Ключевые слова:** профессионализация; педагог; самореализация; копинг-поведение; психологическое благополучие; уровень проблемности.

The article is devoted to the study of psychological well-being and coping behavior in the process of professionalization of teachers. It is determined that there is a connection between coping strategies «distraction», «avoidance» and the position held, the level of education; also revealed a link between the suprasituational level of problems in solving pedagogical problem situations and the indicators «occupied position», «level of education», «work experience». The influence of various components of professional activity on coping behavior was proved, and the dependence of coping behavior on the psychological well-being of the individual is revealed. The authors justify that in the process of professionalization the subject becomes a stress-resistant, positive-minded person, not limited to achieving peaks in professional development.

**Keywords:** professionalization; teacher; self-realization; coping behavior; psychological well-being; problem level.

**М. М. Кашапов**

*E-mail: smk007@bk.ru*

**Ю. О. Иванова**

*E-mail: juliya3@mail.ru*

*Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова*

## **Взаимосвязь психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов\***

Научная статья

**М. М. Kashapov**

**J. O. Ivanova**

*P. G. Demidov Yaroslavl State University*

## **Interrelation Between Psychological Well-being and Coping Behavior in the Process of Teachers' Professionalization**

Scientific article

Успешная профессионализация характеризуется социальной и профессиональной активностью субъекта, направленной на достижение психологического благополучия. Существенный теоретический вклад в понимание психологического благополучия внесли N. Bradburn [1], E. Diener [2; 3], R. M. Ryan, E. L. Deci [4], C. D. Ryff [5; 6], A. S. Waterman [7].

Ментальные ресурсы личности, обеспечивающие психологическое благополучие, описаны в работах Д. Канемана [8], R. S. Lazarus [9], S. Folkman [10], J. Loewinger [11], К. Роджерса [12], В. Франкла [13], Э. Фромма [14], S. E. Hobfoll [15], А. Маслоу [17], А. В. Bakker, E. Demerouti [18]. Ресурсный подход к саморегуляции психических состояний основан, по мнению J. B. Morton,

\* Работа выполнена при поддержке РРГНФ (Проект № 16-06-00196а).

© Кашапов М. М., 2017

© Иванова Ю. О., 2017

F. W. Ezekiel, A. Heather, на понимании когнитивного контроля как механизма учёта и распределения ограниченных когнитивных ресурсов [18]. Нарушение нормального функционирования, ухудшение здоровья и другие негативные последствия стресса связываются, утверждает S. Folkman, с недостаточностью ресурсов и недостаточной эффективностью реализации стратегий копинга [19].

В. Д. Шадриков подчеркивает, что отношение к препятствию, возникающему на пути достижения психологического благополучия, выливается в действие, требующее соответствующей мобилизации ресурсов личности. Волевые качества усиливают мотивацию достижений, мобилизуя ресурсы индивида: энергетические, интеллектуальные, эмоциональные, духовные, активизируя процессы осознания деятельности и условий ее успешного выполнения [20]. В качестве одного из таких условий выступает когнитивный контроль, который рассматривается М. А. Холодной и А. А. Алексапольским как совокупность познавательных процессов, функционирующих с целью умственного моделирования решаемой проблемной ситуации. В процессе решения происходит нейтрализация астенических эмоций. При этом интеллектуальные способности отражают готовность психики субъекта к переработке информации, а когнитивный контроль является механизмом управления данным процессом. Производными от когнитивного контроля становятся аффективная и волевая регуляции познавательной деятельности [21].

Г. В. Ожиганова обращает внимание на то, что именно духовные способности позволяют человеку актуализировать, активизировать и мобилизовать ресурсные возможности, а «сами духовные способности могут выступать мощным ресурсом совладания, саморазвития и благополучия» [22, с. 200]. В диссертационном исследовании С. А. Хазовой доказано, что ментальные ресурсы повышают эффективность деятельности, в том числе и совладающего поведения, улучшают адаптацию, минимизируют риски развития, способствуют повышению уверенности в собственных силах, поддержанию позитивной Я-концепции и чувства субъективного благополучия [23, с. 10].

Самореализация личности, ее психологическое благополучие и особенности реагирования

на стресс играют важную роль в процессе профессионализации. Проблема становления профессионала, развитие его личности, по мнению В. Н. Дружинина, основывается на двух ключевых понятиях: «профессионализация субъекта труда» и «профессионал» [24]. В проведенных исследованиях показано, что на разных этапах профессионализации проявляются соответствующие компетентности и компетенции [25; 26]. Среди таких аспектов – надситуативное мышление как средство реализации ментального ресурса личности профессионала. В работе Ю. В. Пошехоновой обосновано, что обнаружение надситуативной проблемности может выступать регулятором развития профессионала, она взаимосвязана с эффективностью педагогической деятельности [27]. Т. В. Огородовой показано, что надситуативная проблемность может также выступать в качестве регулятора позитивного функционирования человека как субъекта деятельности [28]. М. М. Кашаповым рассмотрено, каким образом педагогическое мышление пронизывает основное содержание профессиональной деятельности учителя [29].

В целом такие качества, как ситуативность – надситуативность являются родовыми характеристиками педагогического мышления [30]. Исходя из этого можно предположить, что проявление видовых признаков обусловлено в основном особенностями ситуационного контекста педагогической деятельности, включающего как психологическое благополучие, так и копинг-поведение учителя.

### Описание исследования

**Цель:** исследование взаимосвязи психологического благополучия и копинг-поведения в процессе профессионализации педагогов.

#### Задачи:

1. Установить связь между уровнем саморазвития в профессионально-педагогической деятельности, стажем работы, должностью и уровнем образования педагогов;

2. Выявить связи между совладающим поведением и психологическим благополучием педагогов.

**Выборка исследования.** В исследовании приняли участие 98 человек в возрасте от 19 лет до 61 года. Как отдельный показатель нами фиксировалась должность каждого испытуемого,

то есть показатель «должность» представлен в нескольких вариациях, где вариант 1 – это студент; вариант 2 – педагог дополнительного образования, педагог-психолог, педагог-организатор, воспитатель детского сада; вариант 3 – методист, заместитель директора, руководитель. Рост показателя «должность» в данном случае можно считать пропорциональным развитию уровня профессионализации. Также в исследовании учитывались такие показатели, как стаж работы и уровень образования. Показатель «уровень образования» имел два варианта: 1– высшее, 2 – среднее.

### Методология исследования

Применялись следующие методики: «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптация Т. Л. Крюковой); «Опросник на определение доминирующего уровня проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций» (М. М. Кашапов, Ю. Н. Жихарева); тест «Рефлексия на саморазвитие» (Л. Н. Бережнова); шкала

психологического благополучия К. Рифф (адаптация Н. Н. Лепешинского).

В исследовании использовались методы статистической обработки эмпирических данных, такие как коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена для анализа тесноты связей между перечисленными выше показателями и множественный регрессионный анализ для уточнения полученных результатов и выявления взаимовлияний интересующих нас показателей.

### Результаты исследования

В нашем исследовании установлено, что существует **связь** между копинг-стратегиями «отвлечение», «избегание» и занимаемой должностью, а также уровнем образования. Также выявлена **связь** между надситуативным уровнем проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций и показателями «занимаемая должность», «уровень образования», «стаж работы» (таблица 1).

Таблица 1

Корреляции между показателями профессионализации и показателями копинг-поведения (N = 98)

Копинг-поведение		Профессиональная деятельность		
		Должность	Образование	Стаж
Копинг-стратегии	Отвлечение	R = -0,308 (при p = 0,001)	R = 0,326 (при p = 0,001)	R = -0,306 (при p = 0,002)
	Избегание	R = -0,295 (при p = 0,003)	R = 0,293 (при p = 0,003)	R = -0,316 (при p = 0,001)
Надситуативный уровень проблемности		R = 0,297 (при p = 0,002)	R = -0,230 (при p = 0,022)	R = 0,314 (при p = 0,001)

Применение множественного регрессионного анализа позволило установить, что, помимо связи, существуют также и значимые показатели, характеризующие **влияния** различных аспектов профессиональной деятельности на копинг-поведение:

– влияние *занимаемой должности* на копинг-стратегии «отвлечение» (B = -0,298, при p = 0,002), «избегание» (B = -0,29, при p = 0,003) и на *надситуативный уровень проблемности* при решении педагогических проблемных ситуаций (B = 0,314, при p = 0,001);

– влияние *уровня образования* на «отвлечение» (B = 0,317, при p = 0,001), «избегание» (B = 0,288, при p = 0,003) и на *надситуативный уровень проблемности* при решении педагогических проблемных ситуаций (B = -0,256, при p = 0,01);

– влияние *стажа работы* на *надситуативный уровень проблемности* при решении педагогических проблемных ситуаций (B = 0,255, при p = 0,01).

Указанные выше аспекты личности как субъекта профессиональной деятельности («занимаемая должность», «уровень образования», «стаж работы») взаимосвязаны не только с копинг-поведением, но и с психологическим благополучием личности. Об этом свидетельствует выявленная с помощью коэффициента корреляции Спирмена **связь** следующих показателей:

– между *занимаемой должностью* и показателем психологического благополучия личности «управление окружением» (R=0,234, при p=0,01);

– между *уровнем образования* и показателем «личностный рост» (R = -0,258, при p = 0,01);

– между *стажем работы* и показателем психологического благополучия «*самопринятие*» ( $R = 0,215$ , при  $p = 0,03$ ), а также показателем рефлексии на саморазвитие «*самооценка личностных качеств*» ( $R = -0,243$ , при  $p = 0,01$ ).

При этом с помощью множественного регрессионного анализа установлены следующие **взаимовлияния** показателей:

– показатель «*занимаемая должность*» оказывает влияние на показатель психологического благополучия личности «*управление окружением*» ( $B = 0,216$ , при  $p = 0,03$ );

– имеющийся *уровень образования* влияет на показатель «*личностный рост*» ( $B = -0,269$ , при  $p = 0,007$ );

– *стаж работы* оказывает влияние на показатель «*самопринятие*» ( $B = 0,224$ , при  $p = 0,026$ ), а также показатель «*самооценка личностных качеств*» ( $B = -0,265$ , при  $p = 0,008$ ).

В контексте взаимосвязи характеристик личности как субъекта профессиональной деятельности («*должность*», «*уровень образования*», «*стаж работы*») и аспектов психологического благополучия личности обнаружена определенная закономерность. Помимо связи между профессиональными качествами личности и копинг-поведением, а также профессиональными качествами и психологическим благополучием личности, обнаружена **связь** психологического благополучия и копинг-поведением личности (таблица 2).

Таблица 2

**Значимые корреляции между показателями психологического благополучия личности и показателями копинг-поведения (N = 98)**

<i>Саморазвитие/ психологическое благополучие</i>		<i>Стремление к саморазвитию</i>	<i>Самооценка личностных качеств</i>	<i>Управление окружением</i>	<i>Самопринятие</i>	<i>Общ. балл психологического благополучия</i>
<i>Копинг-поведение</i>						
Копинг-стратегии	Решение задач	$R = 0,203$ (при $p = 0,044$ )	$R = 0,225$ (при $p = 0,025$ )	$R = 0,353$ (при $p = 0,0003$ )	$R = 0,263$ (при $p = 0,008$ )	
	Эмоциональное реагирование		$R = -0,30$ (при $p = 0,002$ )	$R = -0,289$ (при $p = 0,003$ )	$R = -0,307$ (при $p = 0,002$ )	$R = -0,252$ (при $p = 0,01$ )
	Отвлечение			$R = -0,224$ (при $p = 0,026$ )	$R = -0,278$ (при $p = 0,005$ )	$R = -0,257$ (при $p = 0,01$ )
Надситуативный уровень проблемности				$R = 0,310$ (при $p = 0,001$ )		

Применение множественного регрессионного анализа позволило установить **взаимовлияние** перечисленных в таблице 2 параметров:

– показатель восприятия собственного развития «*стремление к саморазвитию*» оказывает влияние на копинг-поведение, направленное на *решение задач* ( $B = 0,254$ , при  $p = 0,01$ );

– показатель восприятия собственного развития «*самооценка личностных качеств*» влияет на копинг-поведение, направленное на *решение задач* ( $B = 0,220$ , при  $p = 0,029$ ) и *эмоциональное реагирование* ( $B = -0,305$ , при  $p = 0,002$ );

– показатель психологического благополучия «*управление окружением*» оказывает влияние на копинг-поведение, направленное на *решение задач* ( $B = 0,371$ , при  $p = 0,0001$ ), *эмоциональное реагирование* ( $B = -0,264$ , при  $p = 0,008$ ), *отвлечение*

( $B = -0,277$ , при  $p = 0,005$ ) и *надситуативный уровень проблемности* при решении педагогических проблемных ситуаций ( $B = 0,320$ , при  $p = 0,001$ );

– показатель психологического благополучия «*самопринятие*» влияет на копинг-поведение, направленное на *решение задач* ( $B = 0,305$ , при  $p = 0,002$ ), *эмоциональное реагирование* ( $B = -0,301$ , при  $p = 0,002$ ) и *отвлечение* ( $B = -0,345$ , при  $p = 0,0004$ );

– показатель «*общий балл психологического благополучия*» влияет на копинг-поведение, направленное на *эмоциональное реагирование* ( $B = -0,26$ , при  $p = 0,009$ ) и *отвлечение* ( $B = -0,347$ , при  $p = 0,0004$ ).

### Интерпретация результатов исследования

Исследование сотрудников общеобразовательных учреждений и будущих специалистов данной

сферы показало, что, во-первых, высокий уровень занимаемой должности (вариант 3, то есть руководитель/ методист/ заместитель директора) снижает вероятность выбора копинг-поведения, ориентированного на отвлечение, избегание; при этом решение педагогических проблемных ситуаций осуществляется на надситуативном уровне проблемности.

Во-вторых, установлено, что уровень образования, а именно отсутствие высшего образования, оказывает прямое влияние на выбор копинг-стратегий «отвлечение» и «избегание». Также при отсутствии высшего образования уменьшается выбор надситуативного уровня проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций. А с увеличением стажа работы, наоборот, происходит преобладание надситуативного уровня проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций.

Следовательно, можем утверждать о преобладании у сотрудников руководящих должностей с большим стажем и высшим образованием более продуктивного копинг-поведения.

В-третьих, выявлено, что у сотрудников руководящих должностей преобладает более высокий показатель такого компонента психологического благополучия личности, как «управление окружением». А отсутствие высшего образования снижает показатель психологического благополучия «личностный рост». При этом увеличение стажа работы у сотрудников образовательной сферы положительно влияет на такой аспект психологического благополучия, как «самопринятие», и негативно влияет на параметр восприятия собственного развития «самооценка личностных качеств».

В-четвертых, сотрудники педагогической сферы с высокими показателями психологического благополучия и положительным мнением о саморазвитии в профессиональной деятельности склонны к более продуктивному реагированию при возникновении проблемных ситуаций. Так, выявлено, что высокие показатели «управление окружением» и «самопринятие», а также высокие показатели параметров рефлексии на саморазвитие – «стремление к саморазвитию», «самооценка личностных качеств» – увеличивают вероятность выбора продуктивного копинг-поведения, направленного на «решение задач» и надситуативного уровня проблемности при решении педагогических проблемных ситуаций.

## Выводы

1. Установлено существование связи между уровнем саморазвития в профессионально-педагогической деятельности, стажем работы, должностью и уровнем образования.
2. Выявлено наличие связи между совладающим поведением и психологическим благополучием в профессиональной сфере.
3. Доказано проявление определенной закономерности в процессах взаимовлияния копинг-поведения, психологического благополучия и профессиональной деятельности. Такие параметры профессионального становления, как должность, уровень образования, стаж, представление о саморазвитии в профессиональной сфере, оказывают влияние на копинг-поведение и психологическое благополучие личности. Следует отметить, что психологическое благополучие, в свою очередь, влияет на копинг-поведение.

## Ссылки

1. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
2. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 68. P. 653–663.
3. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95. P. 542–575.
4. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychology. 2000. № 55. P. 68–78.
5. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. P. 1069–1081.
6. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. P. 99–104.
7. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social Psychol. 1993. № 64. P. 678–691.
8. Канеман Д. Внимание и усилие. М.: Смысл, 2006. 288 с.
9. Lazarus R. S. Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping // Journ. of Personality. 2006. Vol. 74 (1). P. 9–46.

10. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman // *Eur. J. Pers.* 1987. Vol. 1. P.141–169.
11. Loevinger J. Ego development: Questions of method and theory. *Psychological Inquiry*. 1993. Vol. 4, P. 56–63.
12. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, Универс, 1994. 480 с.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990. 368 с.
14. Фромм Э. Человеческая ситуация. М.: Смысл, 1995. 238 с.
15. Hobfoll S. E. Resource loss, resource gain, and emotional outcomes among inner city women / S. E. Hobfoll, R. J. Johnson, N. Ennis, A. P. Jackson // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84. P. 632–643.
16. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. М.: Эксмо, 2002. 272 с.
17. Bakker A. B., Demerouti E. The Job Demands-Resources model: state of the art // *Journal of Managerial Psychology*. 2007. Vol. 22, № 3. P. 309–328.
18. Morton J. B., Ezekiel Fredrick Wilk, Heather A. Cognitive Control: Easy to Identify But Hard to Define // *Topics in Cognitive Science*. 2011. Vol. 3(2). P. 212–216.
19. Folkman S. Holistic approaches to coping: Appealing but unwieldy. Commentaries on Sommerfield // *Journal of Health Psychology*. 1997. Vol. 2. P. 155–156.
20. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека. М.: Аспект-Пресс, 2007. 327 с.
21. Холодная М. А., Алексапольский А. А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания // *Психологический журнал*. 2010. Т. 31, № 4. С. 59–68.
22. Ожиганова Г. В. Духовные способности как ресурс жизнедеятельности. М.: Институт психологии РАН, 2016. 282 с.
23. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды: дис. ... д-ра психол. наук. Кострома, 2014. 423 с.
24. Психология: учебник для гуманитарных вузов. 2-е изд. / под общ. ред. В. Н. Дружинина. СПб.: Питер, 2009. 656 с.
25. Кашапов М. М., Киселева Т. Г., Коточикова Е. В. Компетентность: понятие, виды, основные подходы к диагностике компетентности психолога // *ЧФ: Социальный психолог*. 2003. Вып. № 1 (5). С. 39–44.
26. Креативность как ключевая компетентность педагога: монография / под ред. М. М. Кашапова, Т. Г. Киселевой, Т. В. Огородовой. Ярославль: Индиго, 2013. 392 с.
27. Пошехонова Ю. В. Профессиональная субъектность и возможная роль метапознания в ее становлении на этапе профессионального обучения // *Когнитивно-акмеологические основы профессионального становления субъекта: монография*. Ярославль: Индиго, 2013. С. 80–94.
28. Огородова Т. В. К вопросу о творческом мышлении экономистов // *Творческая деятельность профессионала в контексте когнитивного и метакогнитивного подходов* / под науч. ред. М. М. Кашапова, Ю. В. Пошехоновой. Ярославль, 2012. С. 245–256.
29. Кашапов М. М. Теоретические основы исследования и формирования педагогического мышления // *Вестник Российского гуманитарного научного фонда*. 2001. № 1. С. 121–131.
30. Кашапов М. М. Психология творческого мышления: учеб. пособие М.: ИНФРА-М, 2017. 436 с.