

с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены непродуктивные эмоциональные копинг-механизмы на констатирующем этапе исследования, статистически значимо больше, чем на контрольном этапе исследования ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.777 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.777 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$).

«Поведенческие»: продуктивные – доля медицинских работников с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены продуктивные поведенческие копинг-механизмы на контрольном этапе исследования, статистически значимо больше, чем на констатирующем этапе исследования ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.964 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.964 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$); непродуктивные – доля медицинских работников с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены непродуктивные поведенческие копинг-механизмы на констатирующем этапе исследования, статистически значимо больше, чем на контрольном этапе исследования ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.604 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$ при $\rho \leq 0,05$ и $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.604 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$ при $\rho \leq 0,01$). Т. е. Увеличилось число медицинских работников, использующих продуктивные эмоциональные и поведенческие копинг-механизмы, они стали более оптимистично смотреть на возникающие проблемы и готовы к их анализу и решению.

Необходимо отметить, что участие в тренинге по обучению адаптивным копинг-стратегиям медицинских работников позволило снизить уровень их эмоционального выгорания.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что предложенная и апробированная нами коррекционно-развивающая программа обучения адаптивным копинг-стратегиям медицинских работников с эмоциональным выгоранием является эффективной.

Список использованных источников

1 Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников / В.А Винокур // Вестник МАПО. – 2002. – № 2. – С. 4 – 8.

2 Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3 – 9.

ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Ткаченко Е.Д.,

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г. Гомель*

Современная социальная среда предъявляет повышенные требования к человеку, в плане поиска оптимальных решений в трудных, неоднозначных, стрессовых ситуациях, поскольку на протяжении всей своей жизни человек сталкивается с различными ситуациями, некоторые из которых могут субъективно оцениваться им как трудные и нарушающие привычный ход жизни. В поисках преодоления этих сложностей ребенок может либо использовать опыт его родителей и других родственников,

полученный в процессе социализации, либо самостоятельно конструировать новые формы поведения [1, с. 168].

В этом контексте закономерно растет интерес науки и практики к особенностям совладающего или копинг-поведения личности в трудных жизненных ситуациях, т.к. любое кризисное событие требует именно активизации ресурсов совладающего поведения [2, с. 157]. Как указывает С.А. Станибула, продуктивное копинг-поведение может помочь личности в эффективном преодолении трудных жизненных ситуаций, кризисов [3, с. 285]. Изучению индивидуальных способов взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями в настоящее время посвящено множество исследований как в нашей стране (Л.А. Китаев-Смык, Л.И. Анцыферова, В.М. Ялтонский, Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Л.И. Дементий, А.Ю. Маленова, И.В. Шагарова, С.А. Станибула, К.И. Корнев) так и за рубежом (Р.С. Лазарус, С. Фолкман и др.). Однако все исследования направлены на изучение совладающего поведения лиц юношеского возраста, а также взрослых людей, тогда как исследования, направленные на изучение совладающего поведения детей практически отсутствуют. С.А. Станибула также отмечает, что на сегодняшний день исследований, посвященных динамике защитных механизмов и копинг-стратегий на разных возрастных этапах развития детей, относительно немного [4, с. 198]. Актуальность исследования совладающего поведения детей возрастает в связи с тем, что именно в детском возрасте наиболее активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей, т.е. происходит их становление.

А. Либин и А. Либина указывают на то, что способы совладания (реагирование на сложные жизненные ситуации) зависят от степени самоактуализации личности, т.е. чем выше уровень развития личности человека, тем успешнее он справляется с возникшими трудностями [5, с. 192]. Эффективность и неэффективность преодолевающего поведения ряд исследователей связывают с понятием копинг-стратегии как наиболее или наименее успешных приемов, с помощью которых и происходит процесс совладания. В своей классификации Р. Лазарус и С. Фолкман обозначили два основных типа стратегий – проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг. Первый связан с попытками человека улучшить отношения «человек–среда» путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации. Второй в большей мере направлен на снижение физического или психологического влияния стресса через мысли и действия. К наиболее эффективным (адаптивным), по мнению большинства ученых, следует отнести те копинг-стратегии, которые по своей природе несут «активность», позитивное рассмотрение проблемы, т.е. направлены непосредственно на разрешение проблемной ситуации.

В связи с этим возникает вопрос, какие личностные проявления оказывают влияние на выбор наиболее эффективных копинг-стратегий?

Одним из таких явлений, включающих механизм выбора приемлемого копинга, могут стать творческие возможности личности.

Сегодня творчество все больше воспринимается как составляющая общественного прогресса. Все чаще в требованиях современной социальной реальности находит отражение креативность подрастающего поколения: общественные, добровольческие, творческие организации, создающие и предлагающие обществу новые идеи. Способность к инновациям начинает приобретать большее значение, чем репродукция готовых форм. При этом исследования в направлении изучения роли творческой деятельности в повышении эффективности совладающего поведения немногочисленны и неоднозначны (С.А. Хазова) [6, с. 422]. На ликвидацию данного пробела и было направлено наше исследование.

С целью изучения особенностей копинг-поведения детей, занимающихся творческой деятельностью нами было проведено эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие 100 человек в возрасте от 7 до 15 лет, из них 50 человек занимается творческой деятельностью (посещают ГУО «Детская школа искусств г. Быхова»), 50 человек творческой деятельностью не занимаются. База исследования: ГУО «Детская школа искусств г. Быхова». Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: опросник копинг-стратегий для детей младшего школьного возраста (разработан Н.М. Реан, адаптирован И.М. Никольской и Р.М. Грановской).

Проведенное эмпирическое исследование показало, что дети, как занимающиеся творческой деятельностью, так и не занимающиеся творческой деятельностью, активно прибегают к эффективным способам совладающего поведения «разрешение проблемы». Наиболее часто они прибегают к эффективному совладанию, например, «думают об этом» (что говорит об их возможной способности «застревать» на анализе ситуации, понимании причин, где переход к реальному решению проблемы может не произойти); «просят прощения или говорят правду»; «стараются расслабиться». Также у детей выражена стратегия «поиск социальной поддержки». Доминируют такие стратегии, относящиеся к «поиску социальной поддержки», как «обнимаю или прижимаю к себе кого-нибудь или любимую вещь или животное». При возникновении затруднений дети предпочитают воспользоваться стратегией «говорю с кем-нибудь», тем самым уменьшая значимость стоящей перед ними проблемы и ослабляя собственную включенность и перекладывая ответственность с себя. Возможно, это является возрастной характеристикой, так как ребенок младшего школьного возраста проявляет сильную социальную зависимость от влияния, восприятия и способов решения стрессовых ситуаций ближайшим окружением, а, именно, со стороны матери, где ему предоставляется безоценочное принятие. Если родительница при этом использует сенсорное, тактильное взаимодействие, то это помогает эффективнее справляться, разрешать трудные ситуации. Также дети достаточно выражено используют стратегию «игнорирование проблемы».

Неэффективные стратегии дети используются минимально. Наиболее выраженными у детей, занимающихся творческой деятельностью, в сравнении с детьми, не занимающимися творческой деятельностью, являются стратегии, которые дают возможность отвлечься, дистанцироваться от проблем путем погружения в воображаемые миры, а именно «рисую, читаю, пишу» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 3.54$ при $p \leq 0,01$), «мечтаю» ($\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.635$ при $p \leq 0,01$). Возможно, данные способы позволяют ребенку посмотреть на ситуацию с другой точки зрения, расширяет его кругозор, меняют восприятие мира. Дети же, не занимающиеся творческой деятельностью, отличаются использованием социально неодобряемой стратегией «борюсь или дерусь с кем-нибудь», что свидетельствует об отсутствии возможности конструктивно решать проблемы. Преодоление тяжелых ситуаций через агрессию, борьбу, крики и унижение других детям, занимающимся творческой деятельностью, не свойственно.

Практическая значимость: полученные результаты, отражающие особенности копинг-поведения детей, занимающихся творческой деятельностью, могут быть использованы в индивидуальной консультативно-психологической работе с детьми, при составлении социально-психологических программ, направленных на развитие творческих способностей и совершенствование возможностей совладания, при подготовке и повышении квалификации психологов и педагогов.

Список литературы

1 Дружинина, Ю.А. Особенности совладающего поведения в подростковом возрасте Ю. А. Дружинина // Дружининские чтения: материалы X Все-рос. науч.-практ. конф., г. Сочи, 9-11 июня 2011 г. / под ред. И.Б. Шуванова, Ю.Э. Макаревой, А.А. Никифоровой, С.С. Новиковой, Л.В. Кравченко, С.В. Вороника. В 2 т. Т. 2. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2011. – С. 167 – 169.

2 Станибула, С.А. Характеристика ресурсов совладающего поведения / С.А. Станибула // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика: сборник статей по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Йошкар-Ола, 26-28 февраля 2016. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «Стринг». – 2016. – С. 157 – 161.

3 Станибула, С.А. Развитие продуктивного копинг-поведения у студентов / С.А. Станибула // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика: сборник статей по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: теория и практика, Йошкар-Ола, 20-22 февраля 2017. – Йошкар-Ола: ООО ИПФ «Стринг». – 2017. – С. 284 – 289.

4 Станибула, С.А. Копинг-стратегии: развитие в онтогенезе / С.А. Станибула // Развитие личности. – 2017. – № 3. – С. 195 – 204.

5 Либина, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. – М.: Смысл, 1998. – 310 с.

6 Хазова, С.А. Опыт исследования роли креативности в совладающем поведении субъекта / С.А. Хазова // Субъектный подход в психологии / под ред. А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 421 – 433.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ АКТИВНЫМИ, ПАССИВНЫМИ И ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Тозик О.В.,

*Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
Республика Беларусь, г.Гомель*

Велосипедный спорт – один из самых популярных и зрелищных видов спорта в мире. Постоянное совершенствование велосипедного оборудования увеличивают скорости в велосипедных гонках до предельных величин. В то же время это предъявляет более высокие требования к профилактике травматизма спортсменов-велосипедистов.

Очевидно, что при падении спортсмена в групповых гонках он подвергает опасности не только себя, но и остальных участников. Очень часто «завалы» насчитывают по 20-30 % от всей группы и более. В велосипедном спорте достаточно много примеров, когда талантливые гонщики заканчивали спортивную карьеру именно из-за травм, полученных во время тренировочного процесса и соревновательной деятельности [1].

Главная причина спортивного травматизма – это постоянное увеличение нагрузок, так как содержание выступления должно удовлетворять постоянно растущие требования относительно типа и сложности упражнений. При занятиях велосипедным спортом наиболее часто встречаются именно механические травмы (т.е. ушибы, вывихи, травмы капсульно-связочного аппарата и др.). Малейшее несоблюдение техники безопасности, неисправность велосипедного оборудования и инвентаря, санитарно-гигиенических условий тренировок сразу же отражаются на здоровье спортсменов [3].

Все это требует серьезной постановки процесса реабилитации, который бы обеспечил восстановление поврежденного звена опорно-двигательного аппарата гонщика и восстановление общей и спортивной работоспособности, функционального и психологического состояния спортсмена, на всех этапах процесса реабилитации [2].

Целью данного исследования являлось теоретическое и экспериментальное обоснование применения средств физической реабилитации в комплексной терапии травм у спортсменов-велосипедистов.

Методы исследования:

– анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования;