

Таким образом, можно говорить о том, что гендерная идентичность является объектом многих исследований, проводимых с позиций разных подходов. От сформировавшейся гендерной идентичности в большей степени зависит сохранение психического здоровья и полноценное нравственное развитие личности.

### Литература

- 1 Аронсон, Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Э. Аронсон, Н. Митронов / пер. С. Е. Рысева. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 416 с.
- 2 Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн / пер. С. Е. Рысева, О. А. Боголюбова. – СПб.: Прайм–Еврознак, 2001. – 320 с.
- 3 Каменская, Е. Н. Гендерный подход в педагогике: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук (13.00.01) / Е. Н. Каменская; РГПУ. – Ростов-на-Дону, 2006. – 385 с.
- 4 Кириллова, И. А. Формирование гендерной идентичности старшеклассников: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук (13.00.01) / И. А. Кириллова; ВГПУ. – Волгоград, 2005. – 30 с.
- 5 Клецина, И. С. Психология гендерных отношений: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра псих. наук (19.00.05) / И. С. Клецина; РГПУ им. А. И. Герцена. – СПб., 2005. – 39 с.
- 6 Клецина, И. С. Гендерная социализация: учебное пособие / И. С. Клецина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. – 92 с.
- 7 Кон, И. С. Ребенок и общество: учебное пособие / И. С. Кон. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
- 8 Лебедева, Н. М. Ценности культуры и развитие общества: монография / Н. М. Лебедева, А. Н. Татарко. – М.: ИД ГУ ВШЭ, 2007. – 527 с.
- 9 Немов, Р.С. Общая психология / Р. С. Немов. – СПб.: Питер, 2007. – 304 с.
- 10 Фрейд, З. Основные психологические теории в психоанализе / З. Фрейд / пер. М. В. Вульф, А. А. Спектор. – М.: АСТ, 2006. – 400 с.
- 11 Юнг, К. Г. Об архетипе и в особенности о понятии Анима / К. Г. Юнг // Структура психики и процесс индивидуализации. – М.: Наука, 1996. – С. 17–30.
- 12 Юнг, К. Г. Архетип и символ / К. Г. Юнг, А.М. Руткевич / пер. А. М. Руткевич. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.

УДК 159.923

*М. М. Амельченко*

#### **ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

*В данной статье представлены результаты исследования, в рамках которого рассматривается вопрос о взаимосвязи стресса и копинг-стратегий педагогических работников. В статье изучены особенности преодоления профессионального стресса у учителей. Так, установлено, что в стрессовых ситуациях педагоги выбирают «социальную поддержку» как стиль совладающего поведения. А в состоянии перенапряжения педагоги выбирают оба стиля совладающего поведения – «социальную поддержку» и «избегание проблем». Основными способами противодействия стрессу педагоги выбирают такие стили совладающего поведения, как «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки».*

На сегодняшний день изучение проблемы стресса в профессиональной деятельности педагога актуально как никогда. В течение последних лет особенно острой является проблема сохранения психического здоровья педагога в общеобразовательных учреждениях.

Деятельность педагога наполнена различными стрессогенными факторами: отсутствием свободного времени и перегрузкой работы, отсутствием весомого стимула для качественной работы, конфликтами с коллегами и администрацией, чувством чрезмерной ответственности за результаты своей деятельности, конфликтными ситуациями с учащимися и их родителями, подготовкой к открытым занятиям, плохой дисциплиной учащихся на уроке, плохой подготовкой и безответственным отношением учащихся к учебе.

Многие педагоги, столкнувшись с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс. Известно, как негативно и разрушительно на человека, а в частности на педагога, действует длительный стресс. Представить жизнь без стресса невозможно; стресс неизбежно становится спутником человека, как в профессии, так и за ее пределами. Учеными выявлена безвредность незначительных неизбежных стрессов, однако чрезмерный и хронический стресс создают проблемы для группы и личности в целом. Так как работа педагога характеризуется множественными ситуациями, вызывающими стресс, то можно сказать, что педагог постоянно находится в состоянии нервно-эмоциональной перегрузки и психоэмоциональном напряжении.

Профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряжённых видов социальной деятельности и входит в группу профессий с присутствием большого количества стресс-факторов. Накопление неудовлетворенности и негативных эмоций, постоянные волевые усилия и активная умственная работа приводят к снижению физической и психической активности, хроническому утомлению и дистрессу с характерными физическими и психическими симптомами. Одним из факторов, влияющих на эффективность осуществления педагогической деятельности, является способность педагога управлять стрессом, т. е. его стрессоустойчивость.

В мировой психологической практике изучению вопроса стресса всегда уделялось большое внимание. Одним из первых определение стресса дал Ганс Селье. Термин «стресс» был введен для обозначения неспецифической реакции организма как ответа на любое сильное воздействие. В своих работах Г. Селье выделяет три фазы стресса. Первой можно выделить стадию тревоги. Данная стадия заключается в мобилизации возможностей адаптации организма. Стадия характеризуется снижением нормы сопротивления стрессу. Сигнал о реагировании подают надпочечники, иммунная система и желудочно-кишечный тракт. Сильный стрессор и ограниченность резервов может привести к смерти. Вторая стадия – сопротивления. Данная стадия наступает, когда действия совместимы с возможностями адаптации. Для этой стадии характерно практически полное исчезновение признаков тревоги, уровень сопротивляемости повышается и становится выше обычного. Третья стадия – стадия истощения. Через стадии тревоги и сопротивления человек проходит большое количество раз. При условии, что сопротивление завершится успехом, организм человека может возвратиться к нормальному состоянию. Но, в случае продолжения действия стрессора, ресурсы организма истощаются. Следствие этого – наступление стадии истощения, при которой можно отметить признаки реакции тревоги, которые необратимы и, в связи с этим, индивид чаще всего заболевает. Истощение, на примере психологического стресса, принимает облик нервного срыва [1, 2].

Деятельность педагога сопряжена с огромными психоэмоциональными затратами, но профессия требует от учителя взвешенных решений и поступков. Она обязывает педагога преодолевать раздражительность, тревожность, гнев, отчаяние. Необходимость сдерживать проявление негативных эмоций заставляет педагога «совладать» со стрессом, «защищаться» от него и «преодолеть» полученный стресс.

Такое понятие, как совладающее поведение или копинг-стратегии в ходе изучения претерпело значительные изменения. Современная формулировка совладающего поведения – «психические процессы и поведение, направленные на преодоление и

переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера» [3]. В научной литературе описано большое количество видов и классификаций копинг-стратегий, но можно выделить, что большинство из них построены на основании двух базисных стратегий преодоления, которые были предложены Р. С. Лазарусом и С. Фолькманом: усилия направляются на решение возникшей проблемы и усилия направляются на изменение собственных установок в отношении сложившейся проблемы. Дж. Амирхан считал, что определенные копинг-стратегии, которые выбирает индивидуум на протяжении всей жизни, вполне стабильная характеристика. Он выделил основные стратегии совладающего поведения человека и объединил их в три группы, которые в свою очередь можно разделить на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [4]:

- 1) Решение проблемы (адаптивная стратегия);
- 2) Поиск социальной поддержки (относительно адаптивная стратегия);
- 3) Избегание проблемы (неадаптивная стратегия).

Копинг-поведение – это стратегии действий человека, которые реализуются в ситуации психологической угрозы благополучию физического, личностного и социального характера. Копинг-стратегия является способом борьбы в стрессовой ситуации, опираясь на осознанный выбор стиля реагирования на стресс.

По мнению Р. Лазаруса, «сохранение, повышение или выработка стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций».

Характер, способы преодоления стрессовых ситуаций, стратегии и модели совладающего поведения со стрессом или копинг-стратегии, можно назвать важными категориями ресурсов стрессоустойчивости [5].

Зная особенности механизмов совладающего поведения, которые лежат в основе формирования стрессоустойчивости педагога, можно построить более целенаправленные программы для профилактики стресса и механизма выработки педагогами продуктивных копинг-стратегий, которые могут быть направлены на повышение адаптационного потенциала и сохранение совладающих ресурсов личности.

Для изучения взаимосвязи уровня стресса и видов совладающего поведения в педагогической деятельности было проведено исследование. Для изучения применяемых индивидом копинг-стратегий была взята методика Д. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий», шкала воспринимаемого стресса и биографическая анкета. Исследование проводилось на базе ГУО «Новогутская детская школа искусств» Гомельского района и ГУО «Новогутская средняя общеобразовательная школа» Гомельского района. В исследовании принимали участие педагоги данных школ. Общий объем выборки составил 73 человек. Возраст испытуемых 20–68 лет. Стаж работы в данной сфере от 2-х до 48 лет.

Для выявления взаимосвязи между изучаемыми параметрами «стресс», «разрешение проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание проблемы» был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона.

Корреляционный анализ по Пирсону показал, что связь между параметрами «стресс» и копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» прямая и достоверная, так  $r = 0,371$  при  $p = 0,001$ . Для двух других копинг-стратегий выявленный коэффициент корреляции не являлся достоверным; так коэффициент корреляции для копинг-стратегии «разрешение проблемы»  $r = -0,012$  при уровне достоверности  $p = 0,919$ , а для копинг-стратегии «избегание проблемы»  $r = 0,201$  при уровне достоверности  $p = 0,089$ .

Исследование показало, что взаимосвязь между параметрами «перенапряжение» и «избегание проблемы» прямая и достоверная, так  $r = 0,234$  при  $p = 0,046$ . Взаимосвязь между параметрами «перенапряжение» и «поиск социальной поддержки» также прямая

и достоверная  $r = 0,343$  при  $p = 0,003$ . А, для параметров «перенапряжение» и «разрешение проблем» выявленный коэффициент корреляции не являлся достоверным  $r = 0,138$ , при уровне достоверности  $p = 0,245$ .

Еще одна шкала, «противодействие стрессу», указывает на взаимосвязь с такими стилями совладающего поведения как «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Взаимосвязь между параметрами «противодействие стрессу» и «разрешение проблем» обратная и достоверная, так  $r = -0,279$ , при  $p = 0,017$ . Взаимосвязь между параметрами «противодействие стрессу» и «поиск социальной поддержки» прямая и достоверная  $r = 0,371$ , при  $p = 0,001$ . Между параметрами «противодействие стрессу» и «избегание проблемы» коэффициент корреляции не является достоверным, так  $r = 0,201$ , при  $p = 0,089$ .

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что в стрессовых ситуациях педагогические работники выбирают «поиск социальной поддержки» как стиль совладающего поведения со стрессом. При этом связь между параметрами прямая, что могло бы означать, что педагогические работники с более выраженным уровнем стресса ищут больше социальной поддержки. В состоянии перенапряжения, педагогические работники также выбирают «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» как стили совладающего поведения со стрессом, что, тем не менее, не уменьшает их уровень воспринимаемого стресса. Также можно сделать вывод, что противодействовать стрессу педагогическому работнику помогает такая стратегия, как «разрешение проблемы».

#### Литература

- 1 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 650 с.
- 2 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 128 с.
- 3 Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. – М.: АСТ Прайм-Еврознак, 2009. – 630 с.
- 4 Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2004. – 700 с.
- 5 Мандель, Б. Р. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 280 с.

УДК 159.923.35.055.1/2

*М. Н. Анисовец*

#### **ИНТЕРАКТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Статья посвящена рассмотрению интерактивной направленности в юношеском возрасте. Эмпирическое исследование направлено на изучение вектора интерактивной направленности и личностной социализации старшеклассников по трем видам направленности: «ориентация на личные (эгоистические) интересы»; «ориентация на взаимодействие»; «маргинальная ориентация».*

Сформированная интерактивная направленность особенно актуальна в период ранней юности, так как в старшем школьном возрасте решение основных жизненных задач – это формирование жизненных планов, готовность к самоопределению, установка на сознательное построение собственной жизни, постепенное вращение в различные сферы