

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – Москва : Издательский дом «Филин», 1996. – 154 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург : Питер: Питер-принт, 2005. – 336 с.
3. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. / Р.П. Мильруд // Вопросы психологии. – 1987 г. – №6. – с. 47-55.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – №1. – с. 90-101.
5. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий [Текст] / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. — 2011. — №5. Т.2. — С. 92-97.
6. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. / Н.А. Самоукина. – Москва : ИТОН, 1997.

References

1. Boyko V. V. Energiya emotsiy v obschenii: vzglyad na sebya I na drugih / V. V. Boyko. – Moskva : Izdatelskiy dom «Filin», 1996. – 154 s.
2. Vodopianova N. E. Sindrom vigoraniya. Diagnostika I profilaktika / N. E. Vodopianova, E. S. Starchenkova. – Sankt-Peterburg : Piter: Piter-print, 2005. – 336 s.
3. Milrud R.P. Formirovanie emotsionalnoy regulyatsii povedeniya uchitelya. / R.P. Milrud // Voprosyi psihologii. – 1987 g. – №6. – s. 47-55.
4. Orel V. E. Fenomen «vyigoraniya» v zarubezhnoy psihologii: empiricheskie issledovaniya I perspektivy. / V. E. Orel // Psihologicheskiy zhurnal. – 2001. – #1. – s. 90-101.
5. Raykova E. Yu. Terapiya I profilaktika professionalnogo vyigoraniya u predstaviteley pomogayuschih professiy [Tekst] / E. Yu. Raykova // Molodoy ucheniy. — 2011. — #5. T.2. — S. 92-97.
6. Samoukina N.A. Prakticheskiy psiholog v shkole: lektzii, konsultatsii, treningi. / N.A. Samoukina. – Moskva : ITON, 1997.

УДК 159.942.5

doi: 10.18101/978–5–9793–0814–2–183–185

Особенности копинг-поведения педагогических работников

© Гунзунова Бальжима Анатольевна

канд. психол. наук, доцент кафедры возрастной и педагогической психологии Бурятского государственного университета, г. Улан-Удэ

E-mail: balzhimag@mail.ru

В статье утверждается значимость изучения копинг-поведения у педагогических работников как одного из механизмов саморегуляции стрессогенно-эмоциональных состояний. Показано, что копинг-ресурсы являются динамическим компонентом личностного содержания, что напрямую соотносится с процессуальными особенностями функционального аспекта саморегуляции. Основной целью работы являлось изучение соотношения саморегуляции состояний и копинг-стратегий у педагогов г. Улан-Удэ. Результаты исследования показали наличие корреляционной связи между показателями копинг-поведения и шкалами саморегуляции. Сделаны выводы о том, что выраженная способность к саморегуляции связана с использованием активных копинг-стратегий, направленных на непосредственное разрешение проблемных ситуаций. Доминирование активных базисных стратегий совладания со стрессом в целом образует эффективные индивидуальные стили саморегуляции эмоционально-стрессовых состояний и проблемных ситуаций. Педагоги с развитыми процессами саморегуляции наиболее часто используют когнитивные копинг-механизмы, направленные на проведение оценки стрессовых ситуаций: стремление лучше разобраться в проблеме, поиск возможных способов решения, обдумывание плана действий для разрешения проблемных ситуаций.

Ключевые слова: эмоциональная регуляция, процессы и звенья саморегуляции, эмоциональные состояния, копинг-поведение, копинг-стратегии, субъект педагогической деятельности.

Features coping behavior of teachers

Balzhima A. Gunzunova

PhD in Psychology, A/Professor, Ulan-Ude, Buryat State University, Department of Developmental and Educational Psychology

The article states the importance of the study of coping behavior in teaching staff as one of the mechanisms of self-stressful emotional states. It is shown that coping resources are dynamic components of personal content that is directly related to the procedural aspects of self-regulation. The main purpose of the work was to study the relation of self-states and coping strategies in teachers Ulan-Ude. The results showed the presence of correlation between indicators of coping behavior and the scale of self-regulation. The conclusions that expressed the ability to self-regulation associated with the use of active coping strategies to immediate resolution of problem situations. Dominance of active basic strategies of coping with stress in general to effectively

individual styles of self-emotional-stress conditions and problem situations. Teachers with the development of processes of self-regulation most often use cognitive coping mechanisms aimed at assessing stressful situations: the desire to better understand the problem, the search for possible solutions, thinking the plan of action to resolve the situation.

Keywords: emotional regulation, self-regulation processes and links, emotional state, coping behavior, coping strategies, the subject of teaching.

Важным фактором формирования эмоциональной регуляции поведения учителя является педагогический опыт, под влиянием которого формируются определенные звенья этого механизма, связанные с совладающим поведением и его ресурсами. Таким образом, особый интерес представляет изучение копинг-поведения у педагогических работников как одного из механизмов саморегуляции, включающегося в более широкую структуру регулятивного процесса, наряду с контролем поведения и психологической защитой. Кроме того, копинг-ресурсы являются динамическим компонентом личностного содержания, что напрямую соотносится с процессуальными особенностями функционального аспекта саморегуляции [1]. В связи с вышеизложенной целью нашей работы являлось изучение взаимосвязи копинг-стратегий и саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной деятельности педагогов. В исследовании участвовало 240 педагогических работников г. Улан-Удэ. Для оценки уровня психической саморегуляции использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой (1998), нами использовалась последняя версия опросника ССПМ, которая диагностирует стилевые особенности саморегуляции, устойчиво проявляющиеся в различных жизненных ситуациях [3]. Диагностируемые профили являются предпосылкой и основой формирования индивидуальных стилей в профессиональной деятельности. Анализ результатов базисных копинг-стратегий в профессиональном поведении педагогов проводился по субшкалам опросника «Индикатор копинг-стратегий» («CSI») Дж. Амирхана. Для статистической обработки данных был использован коэффициент корреляции К. Пирсона.

Исследование особенностей саморегуляции в их взаимоотношениях с совладающим поведением является важной областью изучения данного феномена. Так, суммарная степень саморегуляции (ОУ) положительно коррелирует с базисной копинг-стратегией «разрешение проблем» ($r=0,415$, $p<0,01$). Эти взаимодополняющие характеристики показывают, что педагогические работники стараются использовать все имеющиеся у них личностные и регуляторные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблем. По нашему мнению, это обусловлено большей сформированностью интерактивных навыков у педагогов в силу специфики педагогической деятельности.

Результаты исследования обратной корреляционной связи общего уровня саморегуляции со стратегией «избегания проблем» свидетельствуют о том, что максимально выраженная пассивная копинг стратегия «избегание» используется в тех случаях, когда испытуемые сомневаются в возможности преодоления проблемы своими силами, негативно оценивают ситуацию и возможности саморегуляции. В подобных ситуациях педагоги привычно переключаются на отвлекающие пассивные виды деятельности (просмотр телепередач, чтение книг, зачастую для снятия эмоционального напряжения используют отказ от общения, самоизоляцию и т. п.). Неумение эффективно использовать активные копинг-стратегии и ресурсы, недостаточная развитость социальных навыков является прогностически неблагоприятным фактором социализации [2].

Выявлены статистически значимые связи стратегии «разрешения проблем» со шкалами «моделирования» ($r=0,222$, $p<0,01$), «программирования» ($r=0,487$, $p<0,01$), «оценки и коррекции результатов» ($r=0,274$, $p<0,01$). Данные результаты позволяют прийти к выводу о том, что в трудных жизненных ситуациях для преодоления возникших проблем педагогические работники способны к выдвижению детализированных целей действий, продумыванию способов своих действий и поведения, адекватному оцениванию результатов своей деятельности и гибкой адаптации к изменяющимся условиям.

Корреляционная связь стратегии «поиска социальной поддержки» и шкалы «самостоятельности» ($r=0,330$, $p<0,01$) показывает, что, обращаясь за помощью к значимым лицам для эффективного разрешения проблемы, испытуемые способны выделять значимые условия достижения целей, легко перестраивать планы действий и поведения, своевременно вносить коррекцию при несогласовании результатов, тем самым самостоятельно организовывать и контролировать свою работу. Данные свидетельствуют о том, что надлежащая социальная поддержка играет важную защитную роль для людей, которые испытывают тяжелый кризис или страдают от проблем длительного характера. Для того, чтобы социальная поддержка могла стать эффективной, педагоги должны уметь оценивать свое состояние и обращаться за помощью, когда она необходима.

Обратные корреляционные связи стратегии «избегания проблем» со шкалами «планирования» ($r=-0,230$, $p<0,01$), «программирования» ($r=-0,343$, $p<0,01$) означают, что при возникновении проблем педагоги не предпринимают активных действий, перекладывают ответственность за решение проблем

на учащихся, коллег, начальников, устанавливают формальное отношение к своим функциональным и профессиональным обязанностям.

Таким образом, корреляционный анализ показал, что выраженная способность к саморегуляции связана с использованием активных копинг-стратегий, направленных на непосредственное разрешение проблемных ситуаций. Доминирование активных базисных стратегий совладания со стрессом в целом образует эффективные индивидуальные стили саморегуляции эмоционально-стрессовых состояний и проблемных ситуаций. Педагоги с развитыми процессами саморегуляции наиболее часто используют когнитивные копинг-механизмы, направленные на проведение оценки стрессовых ситуаций: стремление лучше разобраться в проблеме, поиск возможных способов решения, обдумывание плана действий для разрешения проблемных ситуаций

Литература

1. Гунзунова Б.А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2012. №4(35). С. 150-155.
2. Гунзунова Б.А. Стилиевые особенности саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов // Ученые записки ЗабГПУ. 2011. №5(40). С.195-198.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.

References

1. Gunzunova B.A. Konceptual'naja model' sistemy samoreguljicii jemocional'nyh sostojanij v professional'noj pedagogicheskoj dejatel'nosti [Conceptual model of the system of self-regulation of emotional states in professional educational activities] *Mir nauki, kul'tury, obrazovanija* [The world of science, culture, education], 2012, no. 4(35), pp. 150-155.
2. Gunzunova B.A. Stilevyje osobennosti samoreguljicii v professional'noj dejatel'nosti pedagogov [Stylistic features of self-regulation in the professional activity of teachers] *Uchenye zapiski ZabGPU* [Scientific notes ZabGPU], 2011, no. 5(40), pp.195-198.
3. Morosanova V.I. Individual'nyj stil' samoreguljicii [Individual style of self-regulation]. Moscow: Nauka, 2001.

УДК 796.91

doi: 10.18101/978-5-9793-0814-2-185-188

Модель целостного развития личности на начальном этапе обучения детей шорт-треку

© **Яковлева Наталия Викторовна**

доцент кафедры физического воспитания Бурятского государственного университета, г.Улан-Удэ

E-mail: yakovleva088@yandex.ru

В статье описана модель целостного (личностного и физического) развития детей в процессе начального обучения шорт-треку. Основным механизмом развития явилась методика П.Я.Гальперина планомерного формирования умственных действий. Рассматриваются цели обучения более личностно-ориентированные, акцентированные на развитии детей на начальном этапе освоения ими бега на коньках на короткой дорожке. В статье предлагаем структуру содержания обучения шорт-треку деятельностный, эмоционально-аксиологический, интеллектуально-рефлексивный, личностно-актуализационный компоненты. Методы обучения должны отвечать личностно-ориентированной, компетентностной, инновационно-креативной концепциям образования. Физкультурно – спортивная деятельность представлена как универсальный, эффективный, занимательный, творческий способ гармоничного развития детей, имеющий футуристическую, пожизненную направленность, поскольку физическая культура сознания и развития ключевых личностных качеств детей является предпосылкой их дальнейшего непрерывного развития.

Ключевые слова: компетентностный подход; цель обучения; интериоризация; личностные качества; личностное развитие; личность; образовательный процесс; рефлексивные технологии; самоактуализация; креативность; интуиция; педагогическая модель; метод обучения; образование; упражнение; деятельность; шорт-трек; формирование компетенций; содержание обучения; знание; умение; компетенции; характер; катание на коньках; отбор; гармоничное развитие; самосовершенствование.

The model of personality holistic development at the initial stage of training children Short Track

Natalia V. Yakovleva

A/Professor, Ulan-Ude, Buryat State University, Department of Physical Education

The article describes a model of holistic (personal and physical) of children in primary education short track. The main mechanism of P. Galperin technique was planned formation of intellectual actions. We consider learning objectives more student-oriented, accented on the development of children at an early stage of development of skating on a short track. The article suggests the structure of the content of training short track the activity, emotional and axiological, intellectual-reflective, personal and aktualizatsionny components. Teaching methods must meet the student-centered, competence, the innovative, creative concept of