

# ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ ПЕДАГОГОВ

## FEATURES OF INTERRELATION OF COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL PROTECTIONS OF TEACHERS

**A. Kiseleva  
M. Kuzmin  
T. Malykh**

*Summary.* The article presents a study of the relationship between coping strategies and psychological defenses of teachers. The data obtained during the empirical study showed that productive coping strategies of teachers are negatively associated with signs of emotional distress and expressed protective behavior, and, on the other hand, unproductive coping strategies are associated with these signs productively. The nature of coping strategies of teachers does not depend on experience, while specialization on the contrary determines the main coping strategies.

*Keywords:* coping strategies, teachers, coping behavior.

**Киселева Анастасия Андреевна**

Методист, Институт развития образования  
Иркутской области  
nk160493@gmail.com

**Кузьмин Михаил Юрьевич**

К.псх.н., доцент, ФГБОУ ВО «Иркутский  
государственный университет»  
mirroy@mail.ru

**Малых Татьяна Александровна**

К.п.н., доцент, Институт развития образования  
Иркутской области  
t.malykh@iro38.ru

*Аннотация.* В статье представлено исследование взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит педагогов. Полученные данные в ходе эмпирического исследования показали, что продуктивные копинг-стратегии педагогов оказываются отрицательно связанными с признаками эмоционального неблагополучия и выраженным защитным поведением, а с другой стороны, непродуктивные копинг-стратегии оказываются связаны с данными признаками продуктивно. Характер копинг-стратегий педагогов не зависит от стажа, в то время как специализация наоборот определяет основные копинг-стратегии.

*Ключевые слова:* копинг-стратегии, педагогические работники, совладающее поведение.

## Введение

**П**роблема копинг-стратегий педагогов является актуальной как для зарубежной, так и для отечественной психологии и содержит множество исследований. Как правило, данные исследования преследуют цель выявить определенные копинг-стратегии, которые способствуют более эффективной адаптации и которые могут мешать этому, а также оказывать положительное или отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье людей. Наиболее последовательные результаты этих исследований, показывают связь между стратегиями преодоления трудностей и психическим здоровьем, демонстрируя, что совладание может быть тесно связано с положительными психологическими результатами [8–13].

В то же время гораздо меньше исследований касаются проблемы связи копинг-стратегий и психологических защит личности. Стоит отметить, что данные исследования нередко направлены на выявление взаимосвязи копинг-стратегий и психологических защит, ведь первоначально копинг воспринимался исследователями-психоаналитиками, связанными как использование

защитных механизмов, внутренне и неосознанно мотивированных как способ справиться с сексуальными и агрессивными конфликтами [14–16].

Однако в современных исследованиях данная связь оказывается недостаточно освещенной. Мы предполагаем, что в случае если копинг-стратегии не вполне позволяют справиться с конфликтной ситуацией, человек склонен прибегать к защитным механизмам другого рода. Соответственно, тем более продуктивной являются копинг-стратегии, тем, по нашей гипотезе, менее выраженными будут являться защитные механизмы.

## База и методы исследования

Для проведения исследования мы использовали методику «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса и С. Фолкман [2], «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма [3] и методику «Человек под дождем» Е. В. Романовой и Т. И. Сытько [7].

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГАУ ДПО «Институт развития образования» (г. Иркутск). В исследовании приняли участие 475 испытуемых — учи-

Таблица 1. Выраженность стратегий совладающего поведения у педагогических работников (опросник Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения»)

Шкалы		Кон-фронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Социальная поддержка	Принятие ответственности	Бегство-Избегание	Планирование решения проблем	Положительная переоценка
Педагоги	M	7,96	8,86	11,18	10,16	6,60	10,08	10,89	11,71
	CD	2,78	3,03	4,13	3,84	2,45	4,08	4,03	4,35

Таблица 2. Выраженность стратегий совладающего поведения у педагогических работников (методика Э. Хайма).

Шкалы		Итого
Продуктивные	Число	189
	%	39,70%
Относительно продуктивные	Число	203
	%	42,70%
Непродуктивные	Число	72
	%	15,20%

телей различных специальностей общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждений Иркутской области и Усть-Ордынского бурятского автономного округа. 100% испытуемых составили женщины.

## Результаты

На первом этапе исследования мы проанализировали выраженность копинг-стратегий, измеренных при помощи методики Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения» у педагогических работников (табл. 1).

Прежде всего, отметим, что наиболее востребованными у педагогических работников копинг-стратегий оказываются «Положительная переоценка» (11,71), «Самоконтроль» (11,18), «Планирование решения проблем» (10,89) и «Поиск социальной поддержки» (10,16). Вероятно, что у педагогов оказываются преимущественно выражены продуктивные копинг-стратегии.

Одновременно такие непродуктивные копинг-стратегии, как «Конфронтация» и «Дистанцирование» оказываются выражены слабо — 7,96 и 8,86 соответственно. Отметим так же, что у педагогических работников достаточно выраженной оказывается стратегия «Бегство-Избегание» (10,08).

Перейдем теперь к анализу результатов педагогических работников согласно тесту «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий» Э. Хайма (табл. 2).

Согласно результатам методики, Э. Хайма, оказалось, что соотношение продуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий у педагогических работников примерно совпадает: в целом по выборке доля составляет 39,7% на продуктивные и 42,7% на относительно продуктивные соответственно. При этом доля непродуктивных стратегий небольшая.

На втором этапе исследования мы изучали связь копинг-стратегий и продуктивность защитных механизмов. Мы использовали рисуночные методики «Человек под дождем» и «Рисунок человека» Е. В. Романовой и Т. И. Сытько.

При этом отдельные эмоциональные состояния и особенности личности мы диагностировали по следующим признакам:

- ◆ тревога — характер штриховки, нажим карандаша;
- ◆ негативизм — положение тела в пространстве (со спины, в профиль), положение рук, комментарии при выполнении методики;

- ◆ демонстративность — детали одежды, прическа, украшения, особенности изображения лица (макияж и т.п.);
- ◆ экстравертированность — положение рук в пространстве, лицо;
- ◆ асоциальность — изображение на рисунке нарушают общепринятые правила (курят, пьют), имеют признаки асоциального образа жизни;
- ◆ агрессивность — характерные изображения рта (зубов), предметы в руках (указка как дубинка и т.п.).

Для диагностики особенностей реакции на стрессовые воздействия мы использовали стандартную интерпретацию деталей (тучи, дождь, зонт и т.п.), принятых в методике «Человек под дождем».

Прежде всего, проанализируем особенности связей копинг-стратегий — продуктивных, непродуктивных и относительно продуктивных, измеренных по методике Э. Хайма, — и актуального эмоционального состояния испытуемых, измеренного при помощи методик «Рисунок человека» и «Человек под дождем».

Оказалось, что на всей выборке испытуемых продуктивные копинг-стратегии связаны с меньшей тревожностью ( $\chi^2=16,0$ ,  $p<0,05$ ), низким уровнем негативизма ( $\chi^2=8,0$ ,  $p<0,04$ ) и повышенной демонстративностью ( $\chi^2=21,0$ ,  $p<0,01$ ). У испытуемых, использующих продуктивные копинг-стратегии выше показатели по шкале экстравертированность ( $\chi^2=8,0$ ,  $p<0,03$ ). Наоборот, высокий уровень выраженности непродуктивных копинг-стратегий связан с повышенным уровнем антисоциальности ( $\chi^2=18,0$ ,  $p<0,01$ ).

При анализе методики «Рисунок человека» у педагогов обнаружили следующие особенности. Оказалось, что наибольший уровень тревожности, выражаемый в штриховке ( $\chi^2=30,2$ ,  $p<0,011$ ), нажиме ( $\chi^2=126,2$ ,  $p<0,01$ ), размере фигуры ( $\chi^2=30,2$ ,  $p<0,01$ ), оказывается более высоким у педагогов с низким уровнем продуктивности стратегий. У педагогов высокий уровень демонстративности ( $\chi^2=32,2$ ,  $p<0,011$ ) и экстравертированности ( $\chi^2=19,2$ ,  $p<0,011$ ) оказался связан с условно продуктивными копинг-стратегиями.

Перейдем теперь к анализу корреляций между шкалами методики Р. Лазаруса и С. Фолкман «Способы совладающего поведения» и рисуночных тестов.

Прежде всего, обнаружили отрицательные корреляции с проявлением тревоги по методике «Рисунок человека» (между такими копинг-стратегиями, как «Дистанцирование», «Самоконтроль», «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка» на уровне

$r = -0,38$ ,  $p<0,02$ ). При этом «Демонстративность» коррелирует положительно с такими копинг-стратегиями, как «Принятие ответственности», «Бегство-избегание», «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка» (на уровне  $r=0,37$ ,  $p<0,02$ ). «Негативизм» коррелирует с такими шкалами, как «Конфронтация» и «Самоконтроль» ( $r=0,26$ ,  $p<0,03$ ). При этом, чем более веселого персонажа рисуют испытуемые, тем ниже у них такие шкалы, как «Конфронтация», «Самоконтроль», «Социальная поддержка», «Бегство-избегание» и «Планирование решения проблем» (на уровне  $r = -0,28$ ,  $p<0,02$ ).

При анализе связей с методикой «Человек под дождем» так же обнаружили отрицательные связи с проявлением тревожности в виде штриховки у таких копинг-стратегий, как «Самоконтроль», «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка» (на уровне  $r = -0,3$ ,  $p<0,01$ ) При этом экстравертированность коррелирует со шкалами «Бегство-Избегание», а шкала «Негативизм» — со шкалой «Самоконтроль» (на уровне  $0,14$ ,  $p<0,05$ ).

Перейдем теперь к анализу связей с основными элементами методики «Человек под дождем».

Оказалось, что у испытуемых существуют значимые корреляции между всеми копинг-стратегиями и штриховкой капель дождя (на уровне  $r=0,3$ ,  $p<0,01$ ). При этом количество капель отрицательно коррелирует со стратегиями «Дистанцирование» и «Бегство-избегание» (на уровне  $r=0,25$ ,  $p<0,05$ ). Подчеркивание луж положительно коррелирует со стратегиями «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка» (на уровне  $r=0,39$ ,  $p<0,01$ ), а их количество — со стратегией «Поиск социальной поддержки». Выраженность туч положительно коррелирует со стратегиями «Самоконтроль», «Планирование решения проблем» и «Положительная переоценка» (на уровне  $r=0,22$ ,  $p<0,03$ ), а наличие зонта — положительно коррелирует со стратегией «Самоконтроль» ( $r=0,25$ ,  $p<0,02$ ).

Таким образом, можно сделать вывод, что продуктивные стратегии совладающего поведения, измеренные как при помощи методики Э. Хайма, так и при помощи методики Р. Лазаруса, С. Фолкман «Способы совладающего поведения», оказываются отрицательно связанными с признаками эмоционального неблагополучия и выраженным защитным поведением, а, с другой стороны, непродуктивные копинг-стратегии, оказываются связаны с данными признаками положительно.

В целом, у педагогических работников вне зависимости от их стажа и специальности выражены как продуктивные, так и непродуктивные копинг-стратегии. При этом их выраженность не зависит полностью от стажа;

на выраженность тех или иных стратегий в целом влияет в том числе и специальность педагогических работников. Однако при этом нельзя сказать, что педагогические работники определенной специальности являются носителями только продуктивных или только непродуктивных копингов.

### Обсуждение результатов

В работе А.В. Антоновского сделан вывод о связи защитного поведения и копинг-стратегий. Указано, что профессиональное функционирование учителей является эмоционально напряженным видом социальной активности, которое дезадаптируют защитные механизмы [1]. Не сделан, однако, акцент на то, с какими конкретно копингами — продуктивными или нет — оказывается связано защитное поведение.

По результатам О.А. Камневой, М.В. Мельниковой установлено, что использование разных форм психологических защит может зависеть от контингента, с которым работают педагоги. Эти защиты являются компенсаторным механизмом, ослабляющими профессиональный стресс, и определяют адаптационный потенциал личности [5]. Однако о связи между стратегиями совладающего поведения и защитами не сообщается.

Э.Б. Дунаевская и С.А. Котова косвенно так же указывают на связь копингов и защитного поведения — причем именно в аспекте продуктивности первых. В условиях стресса учитель быстро переключается на эмоциентрированный копинг в ходе реагирования на напряженные социальные ситуации выбора. Под влиянием хронического стресса падает смысложизненное наполнение личности, при этом выразительно редуцируется досуговая сфера жизни. Выявленные с помощью

проективной методики искажения образа человека свидетельствуют о ходе дезинтеграции образа «Я», идущем процессе его расщепления. Представленные учителями рисунки свидетельствуют об ощущении ими тревожности, депрессивности, собственного бессилия в стрессе, ощущения внутренней скованности и малоценности, потребности в поддержке. [4].

Наконец, наши выводы подтверждаются и данными Г.С. Корытовой. Умение использовать активные копинг-стратегии в совладании со стрессовыми ситуациями может оказывать позитивное воздействие на профессиональное самочувствие работников образовательных учреждений [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что продуктивные стратегии совладающего поведения, измеренные как при помощи методики Э. Хайма, так и при помощи методики Р. Лазаруса, С. Фолкман «Способы совладающего поведения», оказываются отрицательно связанными с признаками эмоционального неблагополучия и выраженным защитным поведением, а, с другой стороны, непродуктивные стратегии совладающего поведения, оказываются связаны с данными признаками продуктивно.

В целом, у педагогических работников вне зависимости от их стажа и специальности выражены как продуктивные копинг-стратегии, так и непродуктивные. При этом их выраженность не зависит полностью от стажа; на выраженность тех или иных стратегий в целом влияет в том числе и специальность педагогических работников. Однако при этом нельзя сказать, что педагогические работники определенной специальности являются носителями только продуктивных или только непродуктивных копинг-стратегий.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Антоновский А. В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации // Вестник Московского университета. — Серия 20: Педагогическое образование. — 2010. — № 1. — С. 89–98.
2. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
3. Вассерман Л. И. и др. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб., 2009. 38 с.
4. Дунаевская Э. Б., Котова С. А. Особенности реагирования на стресс учителей в новых условиях современного образования // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. — 2014. — № 9. — С. 43–45.
5. Камнева О. А., Мельникова М. В. Особенности психологических защит и адаптационного потенциала педагогов с разной профессиональной мотивацией // Казанский педагогический журнал. — 2018. — № 2 (127). — С. 177–181.
6. Корытова Г. С. Структура защитного и совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогических работников // Сибирский психологический журнал. — 2005. — № 21. — С. 112–117.
7. Романова Е. С., Сытько Т. И. Проективные графические методики: Методические рекомендации. СПб., 1992.
8. Brantley, P. J., & Jones, G. N. (1993). Daily stress and stress-related disorders. *Annals of Behavioral Medicine*, 15(1), 17–25.
9. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. doi: 10.1037/0022-3514.58.5.844.

10. Chaves, E. C., Cade, N. V., Montovani, M. F., Leite, R. C. B., & Spire, W. C. (2000). Coping: significados, interferência no processo saúde-doença e relevância para a enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo*, 34(4), 370–375. doi: 10.1590/S0080–6234200000400008.
11. Folkman, S., Lazarus, R. L., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. doi: 10.1037/0022–3514.50.5.992.
12. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
13. Seiffge-Krenke, I. (1993). Close friendship and imaginary companions in adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 60, 73–87. doi: 10.1002/cd.23219936007.
14. Haan, N. (1963). Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *Psychological Monographs*, 77(8), 1–23. doi: 10.1037/h0093848.
15. Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press.
16. Vaillant, G. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103, 44–50. doi: 10.1037/0021–843X.103.1.44.

© Киселева Анастасия Андреевна ( nk160493@gmail.com ),

Кузьмин Михаил Юрьевич ( mirroy@mail.ru ), Малых Татьяна Александровна ( t.malykh@iro38.ru ).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Г. Иркутск