

конференции «Преподаватель высшей школы в XXI веке». Сб.4. – Ростов-н/Д: Рост. гос. ун-т путей сообщения, с. 15-21.

9. Сагайдак, С.С. Поле профессиональной неопределённости в координатах «способно-сти-склонности» / С.С. Сагайдак. // Психологический журнал. – 2006. - № 2. – С. 4-9.

10. Архангельский, С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерные основы и методы: Учебно-методическое пособие. / С.И. Архангельский. – М., Высшая школа. – 368 с.

УДК 316.613.4

СТРАТЕГИИ И МОДЕЛИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА

*Азаренок Г.С., ст. преподаватель
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В психологии понятие «стресс» определяется как термин для обозначения большого спектра состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия окружающей среды – стрессоры. Стрессоры бывают различных видов: физиологические, психологические и др. Они также имеют разный характер влияния на индивида. Например, в качестве психосоциального стрессора может выступать любое жизненное событие или изменение, такое как развод, вступление в брак, смерть близкого родственника, потеря работы или её изменение, переезд и т.д. В зависимости от вида стрессора выделяют, в наиболее общей классификации, стресс физиологический и стресс психологический. Психологический стресс может подразделяться на стресс информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе, при этом предполагается высокая ответственность за последствия решений. Стресс эмоциональный появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д. Эмоциональный стресс может протекать в различных формах – импульсивной, тормозной, генерализованной. Он нарушает работу психических процессов, приводит к эмоциональным сдвигам, трансформирует мотивационную структуру деятельности, влияет на двигательное и речевое поведение [1; 2].

Однако, стресс может оказывать положительное, мобилизующее влияние на жизнь человека. Например, невысокий уровень стресса необходим для мотивации деятельности, личностного роста и развития личности. Но отрицательные, нежелательные, субъективно переживаемые стрессовые ситуации приносят вред организму человека и приводят к дистрессу (от греч. *dis* – дважды). В связи с этим центральным аспектом современных теорий стресса является концептуализация процессов преодоления. Преодоление (копинг) рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса. Психологическое предназначение преодолевающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации путём овладения, ослабления или смягчения этих требований, тем самым редуцируется стрессовое воздействие ситуации. Понятие преодоления охватывает широкий спектр человеческой активности, включая в общем виде все виды взаимодействия субъекта с внутренними и внешними задачами, при этом большое значение имеют дополнительные (характеризующие задачу и психологические особенности субъекта) условия.

В зарубежной и отечественной психологии выделяют три подхода к проблеме преодоления. Первый подход рассматривает преодоление с точки зрения динамики это как способ психологической защиты, ослабляющий психическое напряжение. Второй подход рассматривает преодоление в терминах черт личности – как постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определённым образом. Третий подход понимает преодоление как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и степенью активности личности, направленной на решение возникших проблем при столкновении её со стрессовым событием. И хотя в настоящее время не существует единой классификации психологического преодоления, большинство исследований по этой проблеме сконцентрировано вокруг двух стратегий, предложенных А. Лазарусом и И. Фолкманом: 1) проблемно ориентированный копинг (усилия направляются на решение возникающей проблемы); 2) эмоционально ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации) [3]. Вместе с тем, указанным стратегиям психологического преодоления есть альтернатива. С. Хобфолл предложил многоосевую модель «поведения преодоления». В отличие от предыдущих моделей, преодолевающее поведение рассматривается как стратегии (тенденции) поведения, а не как отдельные типы поведения. Модель С. Хобфолла имеет две основные оси (просоциальная-асоциальная, активная-пассивная) и одну дополнительную (прямая-непрямая). Введение просоциальной и ассоциальной оси основывается на том, что многие жизненные стрессоры являются межличностными или имеют межличностный

компонент; индивидуальные усилия по преодолению имеют потенциальные социальные последствия; действие преодоления часто требует взаимодействия с другими людьми. Прямая-непрямая ось преодолевающего поведения позволяет дифференцировать копинг (преодоление) с точки зрения поведенческих стратегий как проблемно ориентированных усилий (прямых или манипулятивных). Таким образом, поведенческие стратегии преодоления являются более детальными, а также снимают некоторые ограничения, которые накладывают проблемно и эмоционально ориентированное «поведение преодоления». Поведенческий подход позволяет более дифференцированно подойти к различиям в преодолении. Кроме этого, он позволяет вносить коррекцию на уровне поведения, и является перспективным с точки зрения возможности психологического вмешательства в процесс преодоления негативных последствий, например, профессиональных стрессов.

Для оценивания поведенческих стратегий и моделей преодолевающего поведения С. Хобфолл разработал опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» [4]. Опросник состоит из 54 пунктов, которые касаются поведения человека в напряжённых (стрессовых) жизненных ситуациях. При работе с содержанием опросника испытуемый должен на листе ответов по каждому пункту поставить одну из цифр от 1 до 5, которая в наибольшей степени соответствует его действиям относительно предложенной ситуации. Если утверждение полностью описывает действия испытуемого или переживания, то рядом с пунктом опросника ставится 5 (ответ «да, совершенно верно»). Если утверждение совсем не подходит испытуемому, тогда ставится 1 (ответ «нет, это совсем не так») и т.д. Обработка результатов осуществляется по ключу, где указаны 9 субшкал с определёнными номерами утверждений опросника. При совпадении с ключом присваивается 1 балл. Сумма баллов по каждой субшкале отражает степень предпочтения той или иной модели поведения в сложной (стрессогенной) ситуации. Опросник позволяет интерпретировать диагностические данные по 9 моделям преодолевающего поведения: ассертивные действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные (непрямые) действия; асоциальные действия; агрессивные действия. Анализ диагностических данных производится на основании сопоставления данных конкретного человека по каждой из субшкал со средними значениями моделей преодоления в исследуемой (профессиональной, возрастной и др.) группе. В результате сравнения индивидуальных и среднегрупповых показателей делается заключение о сходстве или различиях преодолевающего поведения данного индивида относительно исследуемой категории людей.

Содержание опросника С. Хобфолла SACS было апробировано студентами третьего курса ФСПиП, обучающихся по специальности «Психология» на практическом занятии по дисциплине «Основы психодиагностики». Всего в диагностическом исследовании приняло участие 45 человек. Цель апробации опросника: знакомство студентов с диагностическим потенциалом методики, упражнение в обработке и интерпретации диагностических данных, в формулировке индивидуальных рекомендаций. Важным аспектом проводимой диагностической работы являлось также осознание каждым студентом собственной стратегии и модели преодолевающего поведения, которая может во многом определять содержание и качество обучения, общения с сокурсниками и преподавателями вуза и в последующей профессиональной деятельности. Диагностическое исследование проводилось в групповой форме в виде аутодиагностики. Обработка полученных данных осуществлялась под руководством преподавателя, с опорой на ключ опросника. Итоговые показатели преодолевающего поведения по каждому студенту при анализе и интерпретации были сопоставлены с показателями стратегий преодоления у представителей коммуникативных профессий. В целом, индивидуальные данные были рассмотрены с точки зрения стратегии преодоления, модели поведения (действия) и степени выраженности преодолевающих моделей. Далее индивидуальные диагностические показатели были представлены и рассмотрены на уровне групповых данных. Анализу были подвергнуты только высокие степени выраженности преодолевающих моделей. Было отмечено, что итоговые показатели по группе в целом представлены на двух основных осях (просоциальная-асоциальная, активная-пассивная) и одной дополнительной (прямая-непрямая). Обобщение итоговых диагностических показателей по группе позволило выделить доминирующие стратегии и модели преодоления стрессовых ситуаций. На первом месте оказалась пассивная стратегия преодоления, по которой были получены варианты ответов в пределах 55,6 % из 100 % возможных. На втором месте стоит асоциальная стратегия преодоления. По ней были получены варианты ответов в пределах 53,3 % из 100 % возможных. Третье место занимает просоциальная стратегия преодоления. По ней были получены варианты ответов в пределах 46,7 % из 100 % возможных. При этом каждой из указанных стратегий преодоления соответствует определённая модель поведения. В соответствии с порядком указанных стратегий – это избегание, агрессивные действия, поиск социальной поддержки.

Таким образом, просоциальная стратегия преодоления стрессовых ситуаций сформирована и проявляется у студентов на уровне поиска социальной поддержки. Актуальной с точки зрения

осознания и развития является активной стратегия преодоления стрессовых ситуаций, которая может проявляться относительно модели поведения в ассертивных действиях и активном вступлении в социальный контакт. Также необходим контроль пассивной стратегии преодоления в виде избегания и асоциальной стратегии преодоления в виде агрессивных действий. Индивидуальные итоговые показатели позволят каждому студенту анализировать собственные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, при необходимости контролировать или корректировать их. Саморазвитие и дальнейший личностный рост предоставят возможность студенту профессионально проявлять активные стратегии преодоления стресса.

Список литературы:

1. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2008. – 512 с.
2. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1998. – 800 с.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Стратегии и модели преодолевающего поведения // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / [под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова]. – СПб, 2003. – 448 с.
4. Карпович Т.Н. Психологическая диагностика социального интеллекта личности. – Мозырь: Содействие, 2007. – 164 с.

УДК 37.013.78 (476)(091)(063)

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ПРОСВЕЩЕНИЯ В БЕЛАРУСИ (20-30-е гг. XX ст.)

*Андрущенко Н.Ю., канд. пед. наук
УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Развитие практической социально-педагогической деятельности, во многом, зависело от квалифицированных специалистов, подготовка которых в рассматриваемый период времени не осуществлялась. Вместе с тем, социально-педагогический компонент был включен в педагогическое образование. Это было обусловлено, прежде всего, тем, что область профессиональной деятельности будущих работников просвещения была полифункциональной. Педагоги вместе с собственными задачами обучения должны были решать проблемы социально-педагогического характера (борьба с детской беспризорностью; работа с «трудными» подростками; педагогизация среды). В данной ситуации востребованными стали знания социальной педагогики. Поэтому в педагогическое образование был включен социально-педагогический компонент. Так, учебная программа Витебского института народного образования содержала предметы по специальности и психолого-педагогический блок дисциплин (общая психология; психология и психопатология дошкольного и школьного возраста; энциклопедия внешкольного образования; методы внешкольной работы; школьное самоуправление), отдельные из которых носили социально-педагогическую направленность (основы социального воспитания; история и теория трудовой школы) [1].

Реформа системы образования и негативные тенденции развития общества (детская беспризорность, детская преступность) актуализировали проблему подготовки не только учителей-предметников. Беларусь в 20-е гг. XX ст. испытывала острую потребность в специалистах образования, способных профессионально работать в учреждениях социального воспитания – детских домах, наблюдательно-распределительных пунктах, институтах социального перевоспитания, выполняя функции помощи, поддержки и защиты ребенка, а также осуществлять диагностику и коррекцию поведения морально-дефективной личности, профилактику детской беспризорности и детской преступности. По сути, необходимы были профессиональные социально-педагогические кадры. Однако учебные заведения подготовку таких специалистов не осуществляли.

Вместе с тем, на отделении социального воспитания практического института народного образования (в 1921 году институты народного образования были преобразованы в практические институты народного образования) готовили организаторов и инструкторов учреждений социального воспитания. Функционально-ролевой репертуар данных специалистов предполагал выполнение ими не только методической и инспекторской работы, но и осуществление правовой защиты обездоленных детей. Специально для этой цели в вузе был введен цикл предметов по правовой защите детей [2].

В целом, срок обучения студентов специальности «Организатор и инструктор учреждений социального воспитания» составлял четыре года и включал теоретический и практический разделы. Содержательный компонент теоретической подготовки состоял из нескольких блоков. Напри-