

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.922

### ВЗАИМОСВЯЗЬ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГА К САМОРАЗВИТИЮ И СПОСОБОВ ЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

© В.Л.Блинова

В статье представлен анализ пилотного эксперимента, направленного на исследование взаимосвязи показателей готовности к саморазвитию и способов совладающего поведения на выборке педагогов.

**Ключевые слова:** саморазвитие, готовность к саморазвитию, сложная жизненная ситуация, совладающий интеллект, совладающее поведение.

Реализация современных образовательных технологий в рамках личностно-ориентированного и субъектно-деятельностного подходов требует от педагога особых педагогических и личностных способностей, в частности способности самого учителя "быть саморазвивающейся и самореализующейся личностью". Человек, решивший посвятить себя педагогической карьере, должен уметь создавать условия для развития учеников, оказывать поддержку студентам в процессе саморазвития. Саморазвитие осуществляется в рамках жизнедеятельности человека, в решении повседневных бытовых и критических сложных ситуаций, в процессе проявления его активности, которая определяется способностью осуществлять выбор способов поведения на основе познания своих потребностей и возможности их удовлетворения. Отсюда возникает настоятельная необходимость в собственном самопознании и саморазвитии, иначе поддержка и сопровождение не будут иметь никакого смысла. Актуализация этой проблемы обусловила цель нашего исследования – изучение характера готовности личности к саморазвитию в связи с разными вариантами типичного для нее совладающего поведения.

Научно-теоретической основой исследования послужили труды А.Н.Леонтьева по проблеме "деятельность, сознание, личность", концепция совладающего интеллекта А.В.Либиной, теоретические положения Л.И.Анцыферовой и К.А.Абульхановой по проблеме выживания личности в трудных жизненных условиях, когнитивная теория совладания со стрессом Р.Лазаруса и С.Фолкман, теоретические положения В.И.Слободчикова, Е.И.Исаева по антропологии личности и ее саморазвитию, модель строения психологии человека как субъекта развития и саморазвития Л.М.Попова.

В.И.Слободчиков и Е.И.Исаев – одни из первых в отечественной психологии дали определение понятия "саморазвитие" и обосновали его отличительные признаки. Они рассматривали саморазвитие как фундаментальную способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования [1].

Л.М.Попов с соавторами рассматривал процессуальный аспект саморазвития. В его модели строения психологии человека как субъекта развития и саморазвития выделяются две составляющие: пространственно-временной комплекс (интеллект) и детерминантный комплекс (личностные характеристики). Пространственно-временной комплекс включает статистический (продуктно-пространственный) компонент и динамический (процессуально-временной) компонент, а детерминантный комплекс – внутреннюю и внешнюю детерминацию [2: 56]. Теоретические положения этой модели мы использовали в нашем исследовании как научную основу для изучения процессуальной стороны саморазвития личности.

Анализ философских, психологических, педагогических исследований позволил выделить существенные характеристики этого феномена и прийти к выводу, что саморазвитие – это внутренний процесс самоизменения системы, выходящий уровень самодвижения под воздействием собственных противоречий; при этом саморазвивающаяся система должна быть открытой, поскольку внутренние ресурсы не смогут обеспечить длительное ее существование [3].

Само понятие "саморазвитие" означает, что человек является не только продуктом своей собственной жизни, но и ее автором, который творит жизнь, определяет перспективы ее само-

осуществления и строит свой жизненный путь. Поэтому саморазвитие личности и ее жизненный путь имеют нерасторжимую связь, т.к. саморазвитие личности происходит в рамках индивидуального жизненного пути, единицами этого пути являются события, к которым относятся события среды, события поведения человека в окружающей среде и события его внутренней жизни.

Мы рассматриваем жизненный путь, опираясь на концепцию К.А.Абульхановой, которая определяла его как индивидуальную историю человека, развертывающуюся в реальном пространстве и реальном времени и определяющуюся жизненными обстоятельствами и самим субъектом. Исследователь считает, что жизненный путь человека складывается из обыденных ситуаций, а также из сложных жизненных ситуаций, решение которых определяется его личным опытом [4].

Наиболее распространенным представлением о сложной жизненной ситуации является ее понимание как любой ситуации, вызывающей затруднение у человека и нарушающей его психологическое благополучие. При этом под психологическим благополучием понимается субъективное ощущение удовлетворенности жизнью, которое рассматривается в качестве результата успешного взаимодействия человека с миром. Сложной жизненной ситуацией может быть любая ситуация (затруднительная, конфликтная, фрустрирующая, травматическая, экстремальная, чрезвычайная, напряженная, проблемная, привычная или непривычная), связанная с наличием стресса, неоднозначностью, неопределенностью и сложностью переживаемых событий, которые и обуславливают появление психологических затруднений. Результатом этих затруднений является появление у человека чувств растерянности, подавленности, одиночества, ощущения потери контроля над собой, депрессии и разочарования в жизни. Успешное разрешение этих затруднений, возникающих как противоречия потребностей и способов их удовлетворения, является движущей силой саморазвития личности.

Каждая сложная жизненная ситуация требует от субъекта определенных способов ее разрешения, которые служат основой его жизненной стратегии. Как отмечает К.А.Абульханова, особенности жизненного выбора, разрешения человеком противоречий являются определяющей характеристикой жизненной стратегии. Именно в разрешении постоянно возникающих жизненных и прежде всего ценностных противоречий человек и проявляет себя как субъект собственной жизни, готовый к саморазвитию.

Сама готовность к саморазвитию, с нашей точки зрения, представляет собой соотношение потребности в саморазвитии (хочу развиваться) и возможности ее удовлетворения (могу или не могу развиваться). Таким образом, для реализации процесса саморазвития необходимо наличие мотивационного и деятельностного компонентов, направленных на разрешение ценностных противоречий.

В рамках концепции жизненной стратегии К.А.Абульхановой способы разрешения ценностных противоречий выполняют важную функцию: совладания с неопределенными, конфликтными, стрессовыми ситуациями наиболее общего характера, содержащими противоречия между требованиями социального окружения и индивидуальностью человека, оказывающими существенное влияние на ход его жизни. От того, как человек реагирует на неблагоприятные жизненные обстоятельства, во многом зависит, насколько гармонично развивается его индивидуальность.

В интегральной модели совладающего интеллекта выявляются "...такие способы взаимодействия индивидуальности с миром в процессе достижения желаемых целей и разрешения встречающихся на жизненном пути трудностей, которые, максимально отражая индивидуальное своеобразие каждого человека, способствуют раскрытию его личностного потенциала и наилучшему использованию имеющихся у него природных, социальных и психологических ресурсов" [5: 122].

Л.И.Анцыферова и К.А.Абульханова понимают процесс жизнедеятельности как некоторую цепочку взаимодействий человека с жизненными ситуациями и для его описания используют понятие "совладающее поведение", которому соответствует западный вариант этого термина "копинг-поведение" (coping-behavior). Копинг-поведение (совладающее поведение) понимается нами в русле концепций, разработанных Р.Лазарус, С.Фолкман, как "совокупность гибких, динамичных поведенческих и когнитивных усилий человека, цель которых – справиться с трудными, напрягающими, превосходящими имеющиеся ресурсы ситуациями" [4:6]. Мы рассматриваем совладающее поведение как индивидуальный способ взаимодействия человека с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Психологическое предназначение совладающего поведения состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации, позволяя ему овладеть ею, ослабить или смягчить эти требования, по-

стараться избежать или привыкнуть к ним и, таким образом, погасить стрессовое действие ситуации. Главная задача совладающего поведения – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического, психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениям.

В современных психологических исследованиях выделяют различные способы преодоления сложных жизненных ситуаций, направленных в случае совладания на разрешение жизненных ситуаций и отклоняющихся от их разрешения в случае защиты. В большинстве случаев совладание понимается как индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией. Само понятие "совладающее поведение" может обозначать очень широкий спектр активности человека – от бессознательных психологических защит (замещение, отрицание, компенсация, гиперкомпенсация, рационализация) до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций, в основе которых лежит совладающий интеллект [5: 178-184].

В нашем исследовании мы опирались на классификацию Н. Weber, считающего, что основной репертуар способов психологического преодоления включает следующие формы: 1) реальное (поведенческое или когнитивное) решение проблемы: планирование, самоконтроль; 2) поиск социальной поддержки; 3) перетолкование (переоценка) ситуации в свою пользу; 4) защиту и отвержение проблем; 5) уклонение и избегание; 6) сострадание к самому себе; 7) понижение самооценки; 8) эмоциональную экспрессию.

Для решения задачи определения взаимосвязи между готовностью к саморазвитию и способами поведения личности в трудных жизненных условиях мы использовали следующие методики: "Опросник способов совладания" ОСС (WCQ) С.Фолкман, Р.Лазарус, тест "Готовность к саморазвитию".

Выборку составили 142 человека – студентов МСГИ и студентов 5 курса факультета художественного образования ТТГПУ. В процессе исследования испытуемые на основании анализа результатов диагностики их готовности к саморазвитию были разделены на четыре группы, которые включают следующие типы:

1. "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" – данный тип испытуемых имеет ресурсы для самосовершенствования, но не имеет внутренней мотивации;

2. "Хочу знать себя и могу измениться" – испытуемые этого типа стремятся к самопознанию и имеют все условия для самосовершенствования;

3. "Не хочу знать себя и не хочу совершенствоваться" – для этого типа испытуемых характерно отсутствие стремления и готовности к саморазвитию и отрицание его возможности;

4. "Хочу себя знать, но не могу себя изменить" – этот тип испытуемых имеет выраженную потребность в саморазвитии, но не имеет внутренних условий для самосовершенствования.

Использование "Опросника способов совладания" ОСС (WCQ, С.Фолкман, Р.Лазарус) позволило выявить следующие способы поведения испытуемых в трудной жизненной ситуации:

- конструктивные способы совладания (самоконтроль, поиск социальной поддержки, планирование решения проблемы, положительная переоценка) использовали 59 испытуемых, что составило 41%;

- непродуктивные способы совладания (конфронтативный копинг, дистанцирование, бегство-избегание) свойственны 83 испытуемым, что составляет 59%.

Особо следует отметить, что количество испытуемых, способных использовать такую его форму, как принятие ответственности, признание своей роли в возникновении трудной ситуации, составляет всего лишь 12%.

Следующим этапом нашего исследования стала задача выявления способов совладания с трудными жизненными ситуациями, наиболее характерными для каждого типа испытуемых по критерию "готовность к саморазвитию", которые представлены в таблице.

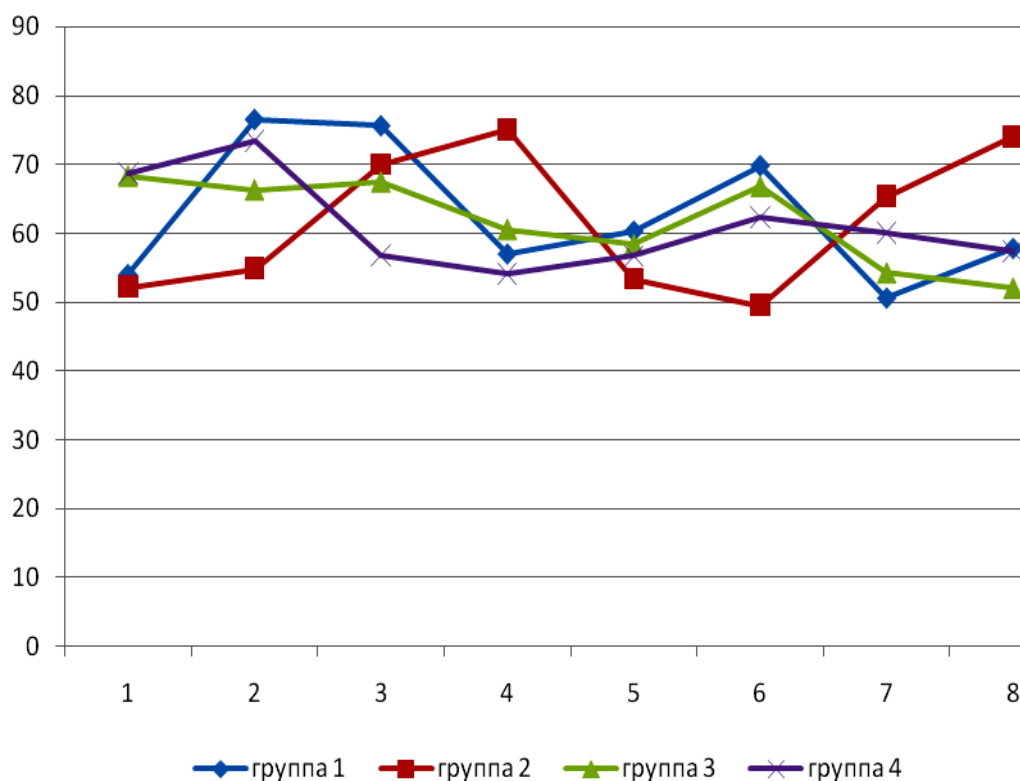
Анализ способов совладания в трудных жизненных ситуациях, которые используют испытуемые, входящие в каждую группу по критерию "готовность к саморазвитию" показал, что для испытуемых типа "Хочу знать себя и могу измениться" наиболее характерны конструктивные способы совладания с трудными жизненными ситуациями: самоконтроль, социальная поддержка, положительная переоценка ситуации. Испытуемые типа "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться" и типа "Хочу себя знать, но не могу себя изменить" наиболее часто прибегают к таким неконструктивным способам, как конфронтация и дистанцирование. Для испытуемых типа "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" также характерен способ "дистанцирование". Данные взаимосвязи типов готовности к саморазвитию и способов совладания с трудными жизненными ситуациями имеют достоверность на уровне 99%, но связи довольно слабые (коэффициент Крамера равен 0,14), поскольку, как видно по таблице, имеются исключения из данной тенденции.

**Способы совладания с трудными жизненными ситуациями у испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию**

Тип готовности к саморазвитию	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Социал. поддержка	Ответственность	Бегство	Планирование	Переоценка	Всего человек
Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя	-	8	4	2	1	1	1	-	17
Хочу знать себя и могу измениться	-	-	5	4	1	-	1	4	15
Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться	30	15	5	7	4	7	3	2	73
Хочу себя знать, но не могу себя изменить	14	10	1	1	3	1	5	2	37
Всего человек	44	33	15	14	9	9	10	8	142

Результаты сравнительного анализа средних показателей по каждому способу совладания в трудных жизненных ситуациях, характерных для

каждого типа испытуемых по критерию "готовность к саморазвитию", показаны на рисунке.



1 – конфронтативный копинг; 2 – дистанцирование; 3 – самоконтроль; 4 – поиск социальной поддержки; 5 – принятие ответственности; 6 – бегство-избегание; 7 – планирование решения проблемы; 8 – переоценка.

Рис. Средние показатели способов совладания с трудными жизненными ситуациями во всех группах испытуемых

Представленные результаты показывают следующее. Испытуемые, относящиеся к типу "Хочу знать себя и могу измениться" наиболее часто используют такие способы совладания с трудными жизненными ситуациями, как поиск социальной поддержки, планирование решения проблем и переоценку ситуации, а наименее редко

конфронтационный копинг, дистанцирование, бегство-избегание.

Для испытуемых, относящихся к типам "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" и "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться", позиция "Не хочу знать себя" соотносится с низкими показателями таких

способов совладания, как "поиск социальной поддержки", "принятие ответственности" и "планирование решения проблемы".

У испытуемых типа "Хочу себя знать, но не могу себя изменить", имеющих трудности в самоизменении, выявлены самые низкие значения в показателях "самоконтроль" и "поиск социальной поддержки".

Исследование корреляционных взаимосвязей (метод линейной корреляции Пирсона) выявило следующие статистически значимые связи (при  $r \geq 0,9$ ). У испытуемых типа "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" выявлена корреляционная связь показателей "конфронтативный копинг" и "самоконтроль" ( $r=0,59$ ). Характер связи показывает, что в данном случае одним из условий для актуализации стремления к самопознанию у испытуемых этого типа может быть работа по изменению степени самоконтроля, в итоге которой станет возможным влияние на способ поведения "конфронтативный копинг" и его замену на способы конструктивного поведения.

У испытуемых типа "Хочу знать себя и могу измениться" выявлены взаимосвязи между показателями "поиск социальной поддержки", "переоценка ситуации" ( $r=0,55$ ) и показателями "ответственность" и "бегство-избегание" ( $r=0,63$ ). Анализ взаимосвязей показателей способов совладающего поведения и типов психологических защит свидетельствует о том, что ведущими конструктивными способами совладающего поведения у испытуемых этого типа являются "поиск социальной поддержки", "переоценка ситуации" и "ответственность". Такое сочетание способов совладающего поведения не выявлено ни в одной из остальных групп испытуемых.

У типа "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться" показатель "дистанцирование" связан отрицательными связями с показателями "планирование решения проблемы" ( $r=-0,25$ ) и "конфронтативный копинг" ( $r=-0,27$ ). У испытуемых этого типа с отсутствием мотивации самопознания и неумением самосовершенствования выявленные корреляционные взаимосвязи показали, что такой способ совладания, как "дистанцирование", негативно влияет на способность планировать решение проблемы и развитие коммуникабельности будет одной из первоначальных задач в психологической работе.

У испытуемых типа "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться" выявлены две группы плеяд: плеяда, включающая показатель "ответственность" и показатель "дистанцирование", кото-

рые имеют отрицательную взаимосвязь ( $r=-0,33$ ), и плеяда, состоящая из показателя "бегство – избегание", связанного отрицательными взаимосвязями с показателями "переоценка ситуации" ( $r=-0,34$ ) и "планирование решения проблем" ( $r=-0,38$ ). Задачи работы психолога с испытуемыми такого типа вытекают из выявленных взаимосвязей, анализ которых показал, что развитию конструктивных способов совладающего поведения ("ответственность", "переоценка ситуации" и "планирование решения проблем") препятствуют неконструктивные способы ("дистанцирование", "бегство – избегание"), поэтому их преодоление может явиться началом самоизменения.

Таким образом, все четыре типа испытуемых, выделенных на основании двух критериев – установки на саморазвитие и стремление к самопознанию, мы можем объединить в следующие группы.

Группа 1 включает два типа испытуемых: "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" и "Хочу знать себя и могу измениться". Данные испытуемые показали наличие установки на саморазвитие, поэтому их можно объединить в тип "Могу саморазвиваться (самосовершенствоваться)". У испытуемых этой группы приоритетными способами поведения в сложных жизненных ситуациях являются "поиск социальной поддержки", "переоценка ситуации" и "ответственность".

Группу 2 – "Стремящиеся к самопознанию" – составили типы испытуемых "Хочу знать себя и могу измениться" и "Хочу себя знать, но не могу себя изменить", общая характеристика которых проявилась в наличии желания самосовершенствоваться, в основе которого лежат "ответственность", "переоценка ситуации" и "планирование решения проблемы". Препятствуют этому процессу "дистанцирование" и "бегство – избегание".

Группа 3 – "Отсутствие установки на саморазвитие (самосовершенствование)" – включает также два типа: "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться" и "Хочу себя знать, но не могу себя изменить", которые объединились по признаку отсутствия установки на саморазвитие (самосовершенствование). Общими характеристиками испытуемых этой группы являются неконструктивные способы совладающего поведения: "дистанцирование" "бегство – избегание", "конфронтативный копинг", которые имеют отрицательные взаимосвязи с конструктивными способами совладающего поведения: "планирование решения проблем",

"ответственность" и "переоценка ситуации", свойственными испытуемым группе 1.

Группа 4 – "Отсутствие стремления к самопознанию" – объединяет также два типа испытуемых: "Могу самосовершенствоваться, но не хочу знать себя" и "Не хочу знать себя и не могу совершенствоваться". Общим свойством этих испытуемых является способ совладающего поведения – "конфронтативный копинг".

Выявленные различия в личностных характеристиках испытуемых всех названных типов показали различную степень сформированности установки на саморазвитие (самосовершенствование) и возможности ее реализации, т.е. мотива и способов его реализации. Эти результаты предполагается использовать в перспективе для разработки мероприятий по формированию мотивационного и деятельностного компонентов саморазвития личности на основе развития конструктивных способов ее поведения в трудных жизненных ситуациях.

\*\*\*\*\*

1. *Слободчиков В.И., Исаев Е.И.* Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. пособ. для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.

2. *Попов Л.М., Кашин А.П., Старшинова Т.А.* Добро и зло в психологии человека. – Казань: Изд-во Казанск. ун-та. 2000. – 176 с.
3. *Низовских Н.А.* Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. – М.: Смысл, 2007. – 255 с.
4. *Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. – М.: Феникс. 1992. – 303 с.
5. *Либина А.В.* Совладающий интеллект. Успешное разрешение жизненных трудностей. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
6. *Анцыферова Л.И.* Личность с позиции динамического подхода // Психология личности в социальном обществе: Личность и ее жизненный путь / Под ред. Б.Ф.Ломова, К.А.Абульхановой-Славской. – М.: Наука, 1990. – С.7-17.
7. *Лазарус Р.* Теория стресса и психофизические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л.Леви. – М.: Медицина, 1970. – С.178-208.
8. *Анцыферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб.: Ин-т психологии РАН, 2006. – 512 с.
9. *Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю.* Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 262 с.
10. *Фрейд З.* "Я" и "Оно". – Тбилиси: Мерани, 1991. – 397 с.

## INTERRELATION OF THE TEACHER'S READINESS FOR SELF-DEVELOPMENT AND HIS WAYS OF BEHAVIOUR IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS

V.L.Blinova

The purpose of the given article is the analysis of the preliminary experiment aimed at the investigation of interrelation of parameters of readiness for self-development and the coping behaviour.

**Key words:** self-development, readiness for self-development, difficult life situation, coping intelligence, coping behaviour.

\*\*\*\*\*

**Блинова Виолина Лорэнсовна** – старший преподаватель факультета художественного образования Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета.

E-mail: oleglina@rambler.ru

Поступила в редакцию 06.09.2010