Для того, чтобы спортсмены быстрее восстанавливались после интенсивных нагрузок, в тренировочную деятельность была включена растяжка. Особое внимание уделялось гибкости плечевых, локтевых и тазобедренных суставов и ног.

Под интенсивными нагрузками мышцы начинают истощаться и терять свою эластичность. Растяжка в конце тренировки способствует улучшению кровообращения, тем самым процесс восстановления гиревика происходит значительно быстрее.

Благодаря новому плану тренировочного процесса спортсменам в 2019 году удалось добиться высоких соревновательных результатов.

В 2020 году пандемия COVID-19 оказала существенное влияние на мировой спортивный календарь 2020 года: были отложены или отменены многие текущие или запланированные спортивные соревнования. Мотивационный и эмоциональный настрой на дальнейшую тренировочную работу спортсменов был на низком уровне. Ещё одним негативным фактором является психологический стресс, связанный как с самой пандемией, так и с постоянным пребыванием в замкнутом пространстве с большим количеством родственников, или в непривычном одиночестве. Это одна из главных причин, повлиявших на результаты спортивной подготовки спортсменов.

Режим самоизоляции отрицательно повлиял на психологическое и физическое состояние гиревиков. Отсутствие специального тренировочного оборудования дома, гири разных весов, беговых дорожек, брусьев, штанг и т.п. не могло не оказать отрицательного влияния на спортивную подготовку и форму спортсменов. Выступления и тренировочный процесс, в непривычном для спортсменов онлайн-формате, также поспособствовали низким соревновательным показателям.

1. Гуршман Грег Пьянта су! Или горные лыжи глазами тренера. Соревнования / <https://litresp.ru/chitat/ru/gurshman-greg/pjyanta-su-ili-gornie-lizhi-glazami-trenera/5>
2. Баршай В.М. «Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте / В.М. Баршай, В.Н. Толопченко/ Мир науки, культуры, образования.- Горно-Алтайск: ООО Редакция научного международного журнала "Мир науки, культуры, образования" (Горно-Алтайск). -2018. - с 205-210
3. Симень В. П. Пути повышения эффективности технической подготовки гиревика: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Чебоксары, -2003.- 167 с

Поникарова В.Н.

Сравнительный анализ типологии копинг-поведения педагогов на разных уровнях профессионального образования

*Череповецкий государственный университет
(Россия, Череповец)*

doi: 10.18411/lj-03-2021-193

idsp: ljjournal-03-2021-193

Аннотация

Статья посвящена вопросам изучения типологии копинг-поведения педагогов на разных уровнях профессионального образования. Результаты исследования показывают, что существуют достоверные различия в типологии копинг-поведения у учащихся, студентов и педагогов. Автор предлагает проведение элективных курсов как средства формирования продуктивного профессионального копинг-поведения.

Ключевые слова: инклюзивное образование, копинг-поведение, типология копинг-поведения, элективный курс, рабочая тетрадь.

Abstract

The article is devoted to the issues of studying the typology of coping behavior of teachers at different levels of professional education. The results of the study show that there

are significant differences in the typology of coping behavior among pupils, students and teachers. The author suggests conducting elective courses as a means of forming productive professional coping behavior.

Key words: inclusive education, coping behavior, typology of coping behavior, elective course, workbook.

Введение

Начавшийся в России в 90-тых годах инклюзивный процесс в настоящее время приобрел признаки устойчивой тенденции, обусловленной, с одной стороны, демократическими преобразованиями в обществе, а с другой, реформами в сфере образования [4].

Реализация права на образование лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов традиционно является одним из значимых аспектов государственной политики в сфере образования.

Потребность в инклюзивном образовании в российском обществе возрастает с каждым днем.

Обеспечение потребности в инклюзивном образовании рассматривается в качестве процесса, который направлен на удовлетворение самых разнообразных потребностей всех субъектов путем расширения их участия в обучении, культурной деятельности и жизни общин, а также уменьшение масштабов и устранение проблемы исключения тех или иных групп из образования и внутри образования. Этот процесс связан с изменениями и преобразованиями в содержании, подходах, структурах и стратегиях, а его отличительной чертой является общая концепция, которая охватывает всех лиц, соответствующей возрастной группы и нозологической принадлежности, и убеждение в том, что даже обычная система образования призвана удовлетворить специальные образовательные потребности.

Распространение инклюзивного образования создает появление новых проблемных ситуаций, в первую очередь, для педагогов, которые (ситуации) требуют использования разных стратегий своего разрешения.

Наиболее продуктивной стратегией разрешения проблемных ситуаций является использование копинг-поведения. Однако копинг-поведение у педагогов на разных уровнях профессионального образования имеет значительные различия в отношении его продуктивности.

Существенной особенностью копинг-поведения является возможность его целенаправленного формирования [1].

Формирование копинг-поведения представляет собой целостную образовательную стратегию и тактику, направленную на персонификацию подготовки будущего педагога, переподготовку педагога в качестве активного субъекта инклюзивного образования в рамках профессиональной деятельности [3].

Методология исследования

Нами была поставлена следующая *цель* исследования: выявить типологию копинг-поведения на разных уровнях профессионального образования.

Объект исследования: копинг-поведение.

Предмет исследования: типология копинг-поведения педагогов на разных уровнях профессионального образования.

Предварительное изучение проблемы позволило сформулировать *гипотезу исследования*, представляющую собой систему предположений.

1. Копинг-поведение – не только характерные способы адаптивного поведения человека в различных стрессовых ситуациях, но и система опережающего, профилактического, оперативного, продуктивного разрешения проблемных ситуаций (в том числе и в профессиональной деятельности педагога). Копинг-поведение как система включает ряд

личностных контекстов, которые возникают в новой ситуации социального развития как личностное новообразование.

2. На разных уровнях профессионального образования педагогов преобладают те или иные индивидуальные типологические особенности копинг-поведения: специфика продуктивности, направленность взаимодействия, своеобразие проблемных ситуаций и способы их разрешения.
3. Копинг-поведение педагогов может целенаправленно формироваться на разных уровнях профессионального образования с учетом выявленных особенностей в процессе реализации элективных курсов.

В соответствии с целью, предметом и гипотезой определены *задачи* исследования.

Методологическую основу исследования составляют:

- системный подход (В.Г. Афанасьев, С.Я.Батышев, Л. фон Берталанфи, А.А.Богданов, Б.С.Гершунский, П.Друкер, В.И.Загвязинский, Л.Н.Занков, В.В.Кондратьев, Н.В.Кузмина, И.Я.Лернер, Г.Саймон, М.Н.Скаткин, А.Чандлер, Г.П.Щедровицкий и др.), позволяющий выявить составляющие непрерывного образования, определить их взаимосвязь, взаимообусловленность и возможность объединения в целостную, эффективно функционирующую педагогическую систему;
- психолого-педагогические теории формирования и развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.В. Петровский, С.Л. Рубинштейн, И.А. Зимняя, К.А. Абульханова-Славская и др.);
- акмеологический подход к анализу профессиональной деятельности (Б.Г.Ананьев, А.А.Деркач, Н.В.Кузьмина, А.А.Реан, Е.И.Степанова);
- вопросы организации образовательного процесса на различных ступенях системы непрерывного образования (В.П.Беспалько, Г.И.Ибрагимов, М.И.Махмутов, О.П.Нестеренко, В.И.Шадриков и др.);
- теория и практика профессионального образования (С.Ю.Алферов, Н.Ш.Валеева, А.А.Вербицкий, А.Н.Владиславлев, Р.Н.Зарипов, В.В.Кондратьев, А.М.Новиков и др.);
- компетентностный подход в профессиональном образовании (В.И. Байденко, В.А. Болотов, И.А.Зимняя, Э.Ф. Зеер, Н.М.Назарова, Н.Ф. Радионова, В.В.Сериков, А.В. Хуторской);
- теоретические положения по методологическим основам педагогической деятельности (А.К. Маркова, Л.М. Митина, Н.В. Ключева и др.);
- зарубежные исследования (Billings A.G., Carver C.S., . Cohen F., Folkman S., Moss R.H., Scheier M.F., Weintraub J.K, Lazarus R.S. и др.) и отечественные подходы к копинг-поведению (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.И. Дементий, Л.А. Китаев-Смык, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Н.А. Сирота, А.Н. Фомина, В.М. Ялтонский и др.).

Методы исследования. Реализация поставленных задач осуществлялась с помощью таких методов исследования, как: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; моделирование, наблюдение; тестирование; экспертная оценка; констатирующий эксперимент; методы математической статистики анализ достоверности различий, представление экспериментальных данных.

Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались исходными методологическими и теоретическими позициями, их соотношением с практическими результатами, адекватным подбором диагностических методов и статистической проверкой полученных данных.

Исследование было проведено на базе Череповецкого государственного университета с 2007 по 2020 гг. Генеральную совокупность выборки составили 1500 педагогов. Из данной выборки была выделена экспериментальная группа (ЭГ) респондентов, которые прошли все стадии исследования. Их численность составила 30 человек. Контрольную группу (КГ) составили 852 респондента (252 учащихся СПО, 350 студентов ВО, 250 педагогов ДПО), выбранные методом рандомизации.

Для изучения профессионального копинг-поведения нами использовался комплекс взаимодополняющих методик, которые включали опросники «Способы совладающего поведения» (по Р. Лазарусу и С. Фолкман); определение индивидуальных копинг-стратегий (по Э. Хайму); ведущие способы преодоления профессиональных трудностей в сфере инклюзивного образования (по В.Н. Поникаровой); экспертная оценка «Уровень риска в профессиональной деятельности» (по Е.В.Змановской) и др. [3].

Результаты исследования

По результатам констатирующего эксперимента нами были условно выделены следующие типологические группы в зависимости от особенностей профессионального копинг-поведения: Smash, Creative, Adaptive, Crush и Mix [6].

Дадим их краткую характеристику.

Копинг-поведение респондентов типа Smash (17.7% испытуемых ЭГ и 12% испытуемых КГ) характеризуется как продуктивное профессиональное поведение. Направленность взаимодействия в проблемных ситуациях имеет различную ориентировку: от интерперсональных взаимодействий (преимущественно) до экстраперсональных. Своеобразие проблемных ситуаций чаще связано с обеспечением специальных образовательных условий и удовлетворения особых образовательных потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Самой частой копинг-стратегией разрешения проблемных ситуаций является решение проблемы.

Респондентов с копингом типа Creative (23.3% испытуемых ЭГ и испытуемых КГ) характеризует наличие продуктивного профессионального копинг-поведения. Направленность взаимодействия в проблемных ситуациях имеет преимущественно интерперсональную ориентировку. Своеобразие проблемных ситуаций чаще связано с выполнением профессиональных обязанностей педагога инклюзивного образования, обеспечением специальных образовательных условий и удовлетворения особых образовательных потребностей лиц с ОВЗ. Наиболее частыми копинг-стратегиями являются решение проблемы и поиск социальной поддержки.

Копинг-поведение респондентов типа Adaptive (45.7% испытуемых ЭГ и 36% испытуемых КГ) характеризуется как условно продуктивное профессиональное поведение. Направленность взаимодействия в проблемных ситуациях имеет интерперсональную и интраперсональную ориентировку. Своеобразие проблемных ситуаций чаще связано со знакомством с законодательно-правовой базой деятельности педагога инклюзивного образования и выполнением правовых актов. Наиболее востребованной копинг-стратегией разрешения проблемных ситуаций является поиск социальной поддержки.

Респондентов с копинг-поведением типа Crush (13.3% испытуемых ЭГ и 22% испытуемых КГ) характеризует указанный тип копинга как непродуктивное

профессиональное поведение. Направленность взаимодействия в проблемных ситуациях имеет разнообразную ориентировку: от интерперсональных взаимодействий до экстраперсональных. Своеобразие проблемных ситуаций чаще связано с обеспечением специальных образовательных условий и удовлетворения особых образовательных потребностей лиц с ОВЗ, а также профилактику профессионального выгорания и профессиональной деформации. Самой частой копинг-стратегией является избегание.

Респондентов с копинг-поведением типа Mix (8.7% испытуемых, выявлены только в КГ) характеризует наличие условно продуктивного профессионального поведения. Направленность взаимодействия в проблемных ситуациях имеет интраперсональную и экстраперсональную ориентировку. Своеобразие проблемных ситуаций чаще связано знакомством с законодательно-правовой базой деятельности педагога инклюзивного образования и выполнением правовых актов с обеспечением специальных образовательных условий и профилактикой профессионального выгорания и профессиональной деформации. Самой частой копинг-стратегией является поиск социальной поддержки и избегание.

Обсуждение результатов.

Сравнительный анализ копинг-поведения на разных ступенях профессионального образования позволяет сделать выводы, что в ЭГ копинг-поведение типа Smash преобладает у слушателей дополнительного профессионального образования (ДПО) – 23% испытуемых.

Копинг-поведение типа Creative также чаще отмечается у слушателей дополнительного профессионального образования (ДПО) – 27% испытуемых.

Копинг-поведение типа Adaptive чаще отмечается на стадии среднего профессионального образования – 50% испытуемых.

Копинг-поведение типа Crush также чаще отмечается на стадии среднего профессионального образования – 17% испытуемых.

В целом у представителей ЭГ преобладает копинг поведение типа Adaptive (45.7%) и копинг поведение типа Creative (23.3%).

Копинг-поведение типа Mix не выявлено.

В целом копинг-поведение респондентов ЭГ, прошедших все стадии исследования, можно охарактеризовать как продуктивное профессиональное копинг-поведение.

В КГ копинг-поведение типа Smash преобладает у студентов высшего образования (ВО) – 15% испытуемых.

Копинг-поведение типа Creative также чаще отмечается у обучающихся среднего профессионального образования (СПО) – 27% испытуемых.

Копинг-поведение типа Adaptive чаще отмечается на стадии ДПО – 50% испытуемых.

Копинг-поведение типа Crush чаще отмечается на стадии ВО – 37% испытуемых.

Копинг-поведение типа Mix также чаще отмечается на стадии ВО – 37% испытуемых.

В целом у представителей КГ преобладает копинг-поведение типа Adaptive (36%) и копинг-поведение типа Crush (22%).

В целом копинг-поведение респондентов КГ можно охарактеризовать как условно продуктивное профессиональное копинг-поведение.

Использование критерия хи-квадрат позволило отметить наличие статистически значимых различий между ЭГ и КГ по типологии копинг-поведения на разных

ступенях профессионального образования. На ступени СПО различия составляют $\chi^2 = 11.56$, значимо при $p \leq 0,01$; на ступени ВО – $\chi^2 = 5.53$, не значимо; на ступени ДПО – $\chi^2 = 41.68$, значимо при $p \leq 0,01$.

Результаты исследования позволили разработать содержание развивающей работы на разных ступенях профессионального образования. Нами были предложены и апробированы элективные курсы. Для учащихся ДПО – элективный курс «# PROготовность» в объеме 36 часов, для студентов ВО – элективный курс «# PROкопинги» в объеме 72 часов, для слушателей ДПО – элективный курс «# PROсофтскиллз» в объеме 36 часов.

Логически и содержательно курсы взаимосвязаны с предметами, направленными на формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности в инклюзивном образовательном пространстве, к общению с лицами с ОВЗ с учётом индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Курс нацелен на обучение студентов применению знаний, умений и паттернов копинг-поведения в процессе образования и социализации личности.

Курс построен на принципах системного анализа психологических явлений, идеи о междисциплинарных связях в системе наук о человеке и о комплексном подходе к его изучению; психолого-педагогических теориях формирования и развития личности; психолого-педагогических теориях обучения и воспитания в высшей школе; зарубежных и отечественных подходах к исследованию копинг-поведения [5].

Ведущими методами освоения содержания курсов являются проблемно-поисковые, эвристические, творческие, игровые, информационно-коммуникативные методы.

В качестве основного методического средства обучения нами использовалось учебное пособие «Педагогика копинг-поведения» и соответствующие комплекты рабочих тетрадей: «# PROготовность», «# PROкопинги» и «# PROсофтскиллз».

Выводы

На основании приведенных данных можно сделать вывод, что на разных ступенях профессионального образования типология копинг-поведения достоверно меняется.

Изменения нарастают от ступени среднего профессионального образования до дополнительного профессионального образования.

Самые значимые различия получены на ступени СПО и ДПО.

При этом наиболее продуктивные показатели копинг-поведения имеет в условиях проведения развивающей работы в виде элективных курсов с использованием рабочих тетрадей.

1. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2009. – 136 с.
2. Копинг-поведение (механизмы совладания) как сознательные стратегии преодоления стрессовых ситуаций и методы их определения: пособие для врачей и психологов / Б.Д. Карвасарский, В.А. Абабков, А.В. Васильева, Г.Л. Исурина и др. – СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2007. – 28 с.
3. Нартова-Бочавер С.К. Копинг-поведение в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – № 4. – с. 45
4. Поникурова В.Н., Покудина Т.Н. Особенности индивидуально-дифференцированного подхода в формировании копинг-поведения педагогов // General question of world science: Collection of scientific papers on materials VII International Scientific Conference 30.03.19, Ed. SIC «Science Russia», 2019 – p. 31 – 35.
5. Поникурова В.Н. Профессиональное копинг-поведение педагогов – модель и технологии сопровождения: монография / В.Н. Поникурова – Канада, Гамильтон, Accent Graphics Communication & Publishing, Premier Publishing – 2018 – 188с.