

РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД В ПРЕОДОЛЕНИИ ПЕДАГОГАМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ И ПОВСЕДНЕВНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Аннотация. Современный мир характеризуется как динамично меняющийся, вызывающий различного рода профессиональные или повседневные трудности. Особого внимания заслуживают представители педагогической профессии, которые, выполняя благородную и социально важную миссию по подготовке будущего поколения, сегодня переживают профессиональную стагнацию, эмоциональное выгорание. Результаты теоретического анализа литературы, эмпирических исследований позволяют сделать вывод о том, что детерминантами субъективного опыта совладания с трудными жизненными ситуациями, стрессами, рисками изменений служат жизненный и социальный опыт, традиции, факторы социокультурной среды, а также психофизиологические индивидуальные особенности. Вместе с тем, очевидна и разная степень эффективности применяемых людьми способов совладания с трудностями. Методологическим подходом в статье обосновывается ресурсный подход. В работе теоретически обоснован и эмпирически проверен защитно-адаптационный процесс совладания педагогами с трудностями. Выделены четыре этапа реагирования на трудности в рамках защитной и совладающей стратегий. Экспериментально доказано, что педагоги демонстрируют сниженный уровень жизнестойкости и толерантности к неопределенности, что характеризуется как недостаточная степень обеспеченности ресурсами; что чаще всего педагоги обращаются к социальной поддержке, к собственным силам и знаниям, к работе как к психологической и копинг-защитам; большинство педагогов не готовы к принятию риска, изменений, самоизменений, при этом демонстрируют достаточно высокий уровень эмоционального выгорания, критично высокий уровень стресса, сниженную работоспособность. Для решения задачи сохранения здоровья педагогов как профессиональной группы, для преумножения жизненных ресурсов и жизнестойкости педагогов необходимо разобраться в механизмах совладающего поведения, обеспечить подготовку педагогов к принятию изменений, к развитию репертуара совладающих стратегий и осознанного совладающего поведения на основе ресурсного подхода.

Ключевые слова: жизненные ресурсы; профессиональные затруднения; педагог; совладание; изменения; ресурсный подход.

Сведения об авторе: Кандаурова Анна Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры химии Санкт-Петербургского государственного аграрного университета.

Место работы: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет.

Контактная информация: 196626, Россия, г. Санкт-Петербург, ул. Пушкинская, д. 48, кв. 3; тел.: 8(913)643-21-69, e-mail: kandaurova@list.ru.

Любые изменения вследствие нарушения стабильности некой системы влекут за собой период неопределенности, который с течением времени переходит в новую стабильную систему. Однако когда изменения касаются человека, то независимо от силы, направления и продолжительности, они вызывают состояние эмоциональной напряженности, требуют физических, моральных, эмоциональных и временных затрат на адаптацию, что в психофизиологии рассматривается как трудность (затруднение). Энциклопедическое определение данного понятия осуществляется посредством терминов «препятствие», «помеха»; «большой труд», «напряжение», «усилие»; «обстоятельства, требующие больших усилий для преодоления; тяготы». В педагогике профессиональные трудности педагога определяются как «субъективное состояние напряженности, тяжести, неудовлетворенности» как «субъективное ощущение невозможности получить результат в деятельности, процесс фиксации неудовлетворенности

состоянием деятельности» (Анисимов 2009), вызванные внешними факторами деятельности и обращенные к уровню эмоциональной, нравственной и физической подготовленности человека к изменениям. По мнению Т.С. Поляковой, «постоянное столкновение с затруднениями в профессиональной деятельности приводит педагога к разочарованию, профессиональной стагнации, заниженной самооценке, эмоциональному выгоранию» (Полякова 1983). Т.Н. Савинкова подчеркивает, что «затруднения парализуют учителей, лишенных дидактической силы, в то время как дидактически сильного учителя они ободряют и закаляют так, что педагог даже любит такие обстоятельства, которые требуют от него применения профессиональных умений в преодолении затруднений» (Савинкова 1999: 23). Вопрос изучения способов и средств преодоления трудностей человеком в гуманитарной науке сегодня актуализирован современными факторами динамично меняющегося мира. По мнению А.Г. Асмолова,

влияние внешних факторов меняющегося мира не может не учитываться: «сегодня нужна принципиально новая психология, психология “изменяющегося человека в изменяющемся мире”» (Асмолов 2015). В результате проведенных нами исследований было доказано, что состояние современного педагога, находящегося в эпицентре изменяющегося образовательного пространства, испытывающего постоянный стресс, характеризуется эмоциональным напряжением, эмоциональным выгоранием, сниженным настроением, недостаточной жизнестойкостью (Кандаурова 2014; Кандаурова 2016). Феномен эмоционального выгорания, как полагают Н.Е. Водопьянова и Д.А. Носова, – это не просто результат профессиональных и экзистенциальных стрессов, а следствие их непродуктивного или неконструктивного преодоления (Водопьянова, Носова 2013). Следовательно, можно предположить, что обнаруженные в ходе исследования профессиональные деформации у педагогов обусловлены не только объективными изменениями в современном образовательном пространстве, но и недостаточной субъективной готовностью педагогов к преодолению этих изменений.

Анализ содержания имеющихся в отечественной науке моделей совладающего поведения в трудных жизненных и профессиональных ситуациях в русле ресурсного подхода (Богданова, Доценко 2010; Леонтьев 2010) позволяют описать поэтапный защитно-адаптационный процесс, лежащий в основе совладающего поведения. По убеждению М.В. Богдановой, основная функция системы жизнеобеспечения личности заключается в обеспечении личностной целостности, оптимума жизненной адаптации, достаточных ресурсов для личностного развития (Богданова 2013: 80–81). Особого внимания заслуживают работы Д.А. Леонтьева, который основным критерием структуризации защитно-адаптационного механизма личности в трудных ситуациях выбирает критерий «изменяться – не изменяться» (Леонтьев 2010). Он выделяет четыре уровня развертывания защитно-адаптационного механизма. Первый уровень – резилентность, которая проявляется в психофизиологическом реагировании как уровень «первичной обороны», как неосознанное стремление к стабильности психического и физического функционирования в неблагоприятных ситуациях. Второй уровень – психологическая защита, которая, по Леонтьеву, обеспечивается механизмами защиты и совладания; по Доценко, только механизмами психологической защиты, то есть стереотипными шаблона-

ми реагирования на уровне неосознаваемых, автоматизированных операций. Третий уровень – совладание. Леонтьев полагает, что данный уровень обеспечивается механизмами динамического совладания на основе саморегуляции; Доценко структурирует третий уровень на подуровни неконструктивных, смешанных и конструктивных копингов. Четвертый уровень – самоизменение. На данном уровне, когда действие травматической ситуации не проходит, и противостоять воздействию критической ситуации невозможно, может наступить травма или разрушение, либо, напротив, – динамичное личностное развитие. На данном уровне посттравматический рост (по Леонтьеву), уровень высших личностных ресурсов (по Доценко) включают ресурсы для резилентности, для саморегуляции и для личностного роста. М.В. Богданова содержательно наполняет данную модель ресурсностью: на первом уровне личностные ресурсы обеспечивают адаптационную базу, «непробиваемость» для мелких жизненных неурядиц. Однако уже на первом уровне могут происходить психосоматические расстройства и иммунные нарушения (психоэмоциональное выгорание, стресс). Второй уровень обеспечивается нарастанием конструктивности – соматовегетативными реакциями, первичной и вторичной защитой. Третий уровень обеспечивается неконструктивными, смешанными, конструктивными копингами. Четвертый уровень обеспечивается ресурсами резилентности, саморегуляции и личностного роста (Богданова 2013). Последние два уровня у Богдановой, как и у Леонтьева, связаны с необходимостью человеку меняться самому под влиянием жизненных обстоятельств. К ресурсам высшего уровня исследователи относят автономную каузальность, атрибутивный оптимизм, ориентацию на действие, принятие риска, чувствительность к обратной связи, что должно обеспечить личностный рост, а именно: принятие неизбежности ситуации, нахождение смысла и экзистенциального мужества, рефлексия.

Если предположить, что защитно-адаптационный процесс реализуется во времени и, следовательно, отвечает критерию протяженности, его можно рассматривать как поэтапный процесс. Тогда, обобщая выводы теоретического анализа, можно утверждать, что первые два этапа процесса связаны с отсутствием реакции или реализацией стереотипных реакций («линии обороны», по Леонтьеву), в совокупности обеспечивающих человеку защиту от трудной ситуации, от ситуации изменения и помогающих ему при этом не изменяться.

Следующие два этапа, напротив, направлены на тактические и стратегические изменения и позволяя перейти человеку к самоизменению.

Таким образом, эффективность разрешения трудной жизненной или профессиональной ситуации зависит не столько от применения тех или иных стратегий совладания, сколько от степени самоизменения субъекта под влиянием новых внешних требований и от наличия и расходования им своих жизненных ресурсов. Иными словами, ситуация изменений, вызывающая жизненные или профессиональные затруднения, обуславливает применение либо стратегий защиты, расходующих жизненные ресурсы и приводящих в конечном итоге к требуемой адаптации с определенными потерями (эмоциональными, физическими, психологическими), либо стратегий совладания, позволяющих сохранять и даже преумножать жизненные ресурсы, способствующие самоизменению человека, что также обеспечивает адаптацию, но без потерь, и даже, напротив, в преимуществе личностного развития. Логичность и объективность существования данного процесса подтверждается исследованиями многих ученых. Так, в своей типологии стратегий психологической адаптации И.Б. Дерманова выделяет стратегии приспособления к среде и стратегии преобразования среды и изменения себя (Дерманова 1996). Близки взгляды и С.Т. Посоховой, которая на основе анализа совокупности научных представлений о стратегиях адаптации объединяет все стратегии в два класса: стратегии самосохранения личности и стратегии самораскрытия личности. Стратегии самосохранения, по мнению автора, направлены на взаимодействие с изменяющейся реальностью, сохраняя личность при этом в неизменном виде. Стратегии самораскрытия предполагают преобразование себя за счет собственного внутреннего потенциала. Людям, владеющим стратегиями самораскрытия, свойственны социальная уверенность и уверенность в себе, высокая личностная ответственность, коммуникативность, высокий уровень притязаний и высокая самооценка, эмоциональная устойчивость (Посохова 2001). Полагаем, что стратегия самораскрытия близка по смыслу к стратегии самоизменения и указывает на необходимость субъектной активности по самоизменению в трудных ситуациях. В наших исследованиях было доказано, что разрешение трудной ситуации необязательно должно доходить до четвертого уровня – самоизменения, она может разрешиться ранее, что, тем не менее, будет способствовать развитию субъектного опыта.

Следующей задачей является задача классификации копинг-стратегий в разрешении жизненных трудных ситуаций по критерию эффективности/неэффективности. К. Нокано считает, что не все копинги одинаково эффективны для разрешения трудной жизненной ситуации. Те копинги, которые автор называет непродуктивными, по ее мнению, приводят не к разрешению ситуации, а только к снижению эмоционального напряжения. Продолжительное применение непродуктивных копингов оказывает негативное воздействие на психологическое и физическое здоровье человека (Nakano 1991). Оценивая эффективность разных копингов, S. Folkman и N.L. Stein считают, что частое использование эмоциональных стратегий связано с увеличением симптомов тревожных и депрессивных состояний (Folkman, Stein 1997). Е.И. Рассказова и Т.О. Гордеева, изучая адаптивные функции совладающего поведения, отмечают, что наиболее адаптивными (продуктивными) копингами являются стратегии, направленные непосредственно на разрешение проблемной ситуации (Рассказова, Гордеева 2011). М.В. Богданова на основе обширных исследований делает вывод, что столкновение с профессиональным стрессом, инициирует активное использование совладающего поведения. Если же субъекты не владеют достаточным арсеналом совладающих стратегий поведения, не используют конструктивные копинг-стратегии, то происходит активизация патологических форм защиты, играющих саногенную роль. Так, была доказана связь синдрома эмоционального выгорания педагогов с непродуктивными копинг-стратегиями в разрешении профессиональных затруднений (Богданова 2013).

Таким образом, анализ результатов исследований дает право заключить, что эффективность совладающего поведения, вне зависимости от личностных психофизиологических качеств, обусловлена жизненными ресурсами человека, его знаниями и навыками применения различных стратегий, субъектной активностью и субъектным опытом. Например, Н.Е. Водопьянова и Д.А. Носова убедительно оптимистичны во взгляде на возможность противостояния психическому выгоранию в профессиональной среде. Их исследования подтвердили эффективность психологической коррекции, эффективность обучения совладающему поведению. Авторы считают, «что острое переживание психологического дискомфорта, неудовлетворенности самореализацией в профессии могут стать толчком (точкой бифурка-

ции) для актуализации новых ресурсов (личностного роста), личностной реконструкции, для смены индивидуального стиля деятельности, изменения ценностных приоритетов, установок, расширения репертуара совладающего поведения». В серии проведенных ими исследований было доказано, «что лица, использующие конструктивные, здоровьесберегающие, гибкие и адекватные ситуациям способы совладания, отличаются относительно высокой устойчивостью к синдрому выгорания по субфакторам эмоционального истощения и деперсонализации. Также было установлено, что коррекция данного синдрома возможна через обучение конструктивным копинг-стратегиям, которые повышают ресурсообеспечение человека в трудных ситуациях» (Водопьянова, Носова 2013).

Как уже было отмечено ранее, основным критерием оценки эффективности/неэффективности копингов является ресурсозатратность: чем больше ресурсов расходует человек при разрешении трудной ситуации, тем менее эффективную стратегию он использует. В своем исследовании В.А. Дудин и Е.Л. Доценко вообще поднимают вопрос о психофизиологической цене копингов: «в идеале копинги должны обеспечивать экономичность снятия жизненных затруднений, но чаще случается так, что копинги не идеальны по своим затратам, а дают лишь частичный эффект» (Дудин, Доценко 2016). Нельзя не согласиться с ними, что в жизни достаточно типичны ситуации, когда эффективность разрешения трудной ситуации в одной сфере происходит только ценой серьезной утраты в другой сфере. Следовательно, в вопросе разрешения трудных профессиональных и жизненных ситуаций перспективным направлением является ресурсный подход. Анализ и классификацию жизненных ресурсов предпринимали зарубежные (S. Folkman, C. Schaefer, S. Hobfoll, N.A. Naan, R.N. Moos и др.) и отечественные (Л.И. Анцыферова, М.В. Богданова, Л.Г. Дикая, Д.А. Леонтьев, К. Муздыбаев, С.А. Хазова и др.) ученые. К сожалению, в современной практической психологии больше разрабатываются направления, связанные с идентификацией проблемы человека, нежели с вопросом идентификации его жизненных ресурсов.

Под жизненными ресурсами в зарубежных работах понимают области жизнедеятельности: сфера познания и представлений; сфера чувств; сфера отношений с людьми; сфера духовности; сфера физического бытия; психофизиологические свойства (хорошие гены и такие

благоприятные факторы, как отсутствие заболеваний, физических недостатков и рискованного поведения); психологические качества (уверенность, чувство контроля и самооценка); когнитивные способности (навыки управления временем, академическая компетентность или способность к обучению); социальная поддержка и финансовое благополучие. В отечественной психологии к жизненным ресурсам относят интеллект; эмоциональный интеллект; коммуникативную компетентность; локус контроля креативность. Особая роль в разработке проблемы жизненных ресурсов принадлежит Д.А. Леонтьеву, который под ресурсами понимает индивидуальные особенности, некие метаресурсы, способствующие разрешению самых разнообразных ситуаций. Автор выделяет три класса ресурсов – физиологические, психологические и социальные (Леонтьев 2010).

Таким образом, вопрос о сохранении здоровья современных педагогов, находящихся в состоянии стресса под влиянием постоянных изменений, может иметь перспективное развитие через обучение педагогов теории и практике совладающего поведения, через обращение к потенциалу жизненных ресурсов на фоне развития субъектной активности. Как становится очевидным из теоретического исследования, главным критерием эффективности совладающего поведения является не только разрешение сложной ситуации, но и восстановление эмоционального благополучия человека. Поскольку совладающее поведение обеспечивается жизненными ресурсами человека, необходимо обратиться к их оценке. Для решения данной задачи было проведено обследование практикующих педагогов (n=364), которым было предложено два задания: назвать все возможные жизненные ресурсы, к которым они прибегают в сложной ситуации, и затем ранжировать полученные позиции (Кандаурова 2018). Результаты анкетирования приведены в таблице.

Таблица

**Жизненные ресурсы педагогов
по результатам анкетирования**

№	Жизненные ресурсы	Ранг
1	Трудолюбие, любимая работа	1
2	Семья, заботы о семье	2
3	Трудоспособность, высокая занятость	3
4	Друзья, поддержка близких	4
5	Увлечение, образование	5
6	Общение с природой	6
7	Забота о собственном здоровье	7
8	Деньги	8
9	Спорт	9
10	Возможность путешествий	10

Как видно, на первом месте среди жизненных ресурсов стоит «трудолюбие и любимая работа», из чего следует, что профессиональная группа педагогов направлена на самоактуализацию, саморазвитие, самораскрытие в процессе профессиональной деятельности. Также в ходе эксперимента были получены данные, что основная масса педагогов не испытывает усталости от непосредственно профессиональной деятельности (подготовка и проведение уроков, общение и взаимодействие с обучающимися и коллегами). Следовательно, переживаемое педагогами состояние стресса, неопределенности, эмоционального выгорания связано не с личностной позицией педагогов как профессионалов, а, скорее, с недостаточно оптимальным выбором стратегий совладания.

Как утверждает С.А. Наличаева, «личность, разделяющая ценности самоактуализации, менее склонна испытывать эмоциональный дискомфорт в профессиональной деятельности и разочарование по поводу осуществленного профессионального выбора» (Наличаева 2016). В классической психологии универсальными показателями профессиональной самоактуализации являются следующие: позитивная экзистенциальная позиция, личностный рост, социальная интегрированность личности, трансцендентность и ориентированность на бытийные ценности (творческую активность, любовь, счастье, благополучие всех людей, развитие, духовное и физическое самосовершенствование, продуктивную жизнь, максимальное использование своих сил, возможностей и способностей). Люди, не нацеленные на самоактуализацию, по мнению С.А. Наличаевой, Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой, чаще избегают трудных ситуаций, используют стратегии психологической защиты, воспринимают меняющийся мир как источник опасности, обладают невысокой самооценкой, пессимистическим мировоззрением и в большей степени склонны к профессиональному выгоранию (Наличаева 2016; Водопьянова, Старченкова 2008).

Основными выводами исследования можно считать следующие:

- во-первых, даже на первом уровне реагирования на изменения (психофизиологическом) профессиональная группа респондентов показала недостаточную степень обеспеченности ресурсами: сниженный уровень жизнестойкости, ниже среднего уровень толерантности к неопределенности;
- во-вторых, чаще всего в решении трудных ситуаций педагоги обращаются к социаль-

ной поддержке, собственным силам, к знаниям, к работе, что в целом позволяет судить о достаточности ресурсов на втором уровне психологической и копинг-защит;

- в-третьих, оценка ресурсов, необходимых для третьего уровня динамичного совладания, также не отвечает стандартным нормам: неготовность и неприятие риска проявили 71% респондентов; 58% педагогов продемонстрировали сниженную активность к действиям; 85% сомневаются в свободе выбора;

- в-четвертых, последний уровень совладания с трудностями, с изменениями можно было оценить по рангу жизненных ресурсов, по применяемым стратегиям совладания, по оценке готовности к изменениям, выбору стиля реагирования на изменения. Однако полученные результаты показывают, что почти две трети педагогов не готовы к изменениям, выбор ими стилей реагирования на изменения происходит ситуативно и стихийно, то есть неосознанно;

- в-пятых, результаты проведенного исследования подтвердили достаточно высокий уровень эмоционального выгорания педагогов, критично высокий уровень стресса, сниженную работоспособность, что позволяет сделать заключение о преимущественно адаптивной стратегии совладания большинства из опрошенных педагогов.

Современный педагог, оказавшись в ситуации постоянных социальных изменений на всех уровнях повседневной и профессиональной жизни, оказался неготовым к ним, неспособным совладать с трудными ситуациями, склонным проявлять активность в адаптационной стратегии своего поведения, вынужденно приспособляясь к новым растущим требованиям. Именно необходимость постоянной адаптации, а не самоизменения расходует жизненный ресурс современного педагога и приводит к эмоциональному, а затем и к соматическому истощению. Обращение к феномену совладающего поведения рисует оптимистические перспективы сохранения здоровья педагога, его жизнестойкости, обретения им гармонии в повседневной и профессиональной жизни и деятельности. Неопределенность, вызванная изменениями, безусловно, оказывает разрушительное воздействие в силу неподготовленности человека к встрече с неизвестными и угрожающими обстоятельствами, но при этом может нести в себе и потенциал для личностного роста, который обеспечивается преодолением, совладанием. Профессиональные деформации современных педагогов, такие как эмоциональное выгорание, профессиональная стагнация,

истощение, являются не следствием сложной, эмоционально затратной профессиональной ситуации, а следствием потери субъектной активности и «ресурсности» совладания в тенденции к адаптации в динамично меняющемся мире. Как считает Д.А. Леонтьев, процессы совладания и процессы саморазвития – это две

стороны одной медали, хотя и являются процессами совершенно разного рода. Соотношение интенсивности давления изменений и вызовов к жизненным ресурсам человека показывает, насколько человек готов справиться с неприятностью и готов ли он меняться.

ЛИТЕРАТУРА

- Анисимов О.С. Педагогическая деятельность: игротехническая парадигма. М., 2009. Т. 2.
- Асмолов А.Г. Психология современности: вызовы неопределенности, сложности и разнообразия // Психологические исследования. 2015. Т. 8. № 40. С. 1. URL: <http://psystudy.ru>.
- Богданова М.В., Доценко Е.Л. Саморегуляция личности: от защит к созиданию. Тюмень, 2010.
- Богданова М.В. Место копингов в системе жизнеобеспечения личности // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 2013. Т. 1. С. 80–81.
- Водошнянова Н.Е., Носова Д.А. Профессиональное выгорание в зависимости от ресурсоразрушающих копинг-стратегии и асубъектной жизненной позиции // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 2013. Т. 1. С. 86–90.
- Водошнянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008.
- Дерманова И.Б. Типы социально-психологической адаптации и комплекс неполноценности // Вестник Санкт-Петербургского университета. 1996. Сер. 6. Вып. I. № 6. С. 59–68.
- Дудин В.А., Доценко Е.Л. Психосемантический инструмент диагностики системы жизнеобеспечения личности // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. 2016. Т. 22. № 3(153). С. 101–108.
- Кандаурова А.В. Влияние социальных изменений на личность и профессиональную деятельность педагога: пределы адаптации // Специфика педагогического образования в регионах России. 2016. № 1(9). С. 16–19.
- Кандаурова А.В. Результаты исследования готовности педагогов к изменениям социального взаимодействия на современном этапе // Теория и практика общественного развития. 2014. № 20. С. 177–179.
- Кандаурова А.В. Совладающее поведение педагога в условиях социальных изменений. Омск, 2018.
- Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. С. 40–42.
- Наличаева С.А. Самоактуализационный потенциал личности педагога как копинг-ресурс // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: Материалы IV Международной научной конференции. Кострома, 2016. С. 239–241.
- Полякова Т.С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей. М., 1983.
- Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: Дис. ... д-ра психол. наук. СПб., 2001.
- Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы // Психологические исследования. 2011. № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>.
- Савинкова Т.Н. Рефлексия как средство преодоления профессиональных затруднений педагога инновационного образовательного учреждения: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 1999.
- Folkman S., Stein N., Trabasso T. & Richards T.A. Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers // Journal of personality and social psychology. 1997. Vol. 72. No. 4. P. 872. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-03701-014>.
- Nakano K. Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample // Journal of clinical psychology. 1991. Vol. 47. No. 3. P. 346–350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199105\)47:3<346::AID-JCLP2270470304>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199105)47:3<346::AID-JCLP2270470304>3.0.CO;2-H)

REFERENCES

- Anisimov, O. S. (2009). *Pedagogicheskaya deyatel'nost': igrotekhnicheskaya paradigma*. Moscow, (2). (In Russian)
- Asmolov, A. G. (2015). *Psychology of modernity: the challenges of uncertainty, complexity and diversity*. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 8(40), 1. <http://psystudy.ru> (In Russian)
- Bogdanova, M. V., & Dotsenko, E. L. (2010). *Samoregulyatsiya lichnosti: ot zashchit k sozidaniyu*. Tyumen. (In Russian)
- Bogdanova, M. V. (2013). *Mesto kopingov v sisteme zhizneobespecheniya lichnosti*. In *Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Proceedings of the 3rd International Conference*, 80–81. (In Russian)

Vodopyanova, N. E. & Nosova, D. A. (2013). Professional'noe vygoranie v zavisimosti ot resursorazrushayushchikh koping-strategii i asub"ektnoi zhiznennoi pozitsii *In Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Proceedings of the 3rd International Conference*, 86-90. (In Russian)

Vodopyanova, N. E. & Starchenkova, E. S. (2008). Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika. St. Petersburg. (In Russian)

Dermanova, I. B. (1996). Types of socio-psychological adaptation and inferiority complex. *Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 6, 1, (6). 59–68. (In Russian)

Dudin, V. A., & Dotsenko, E. L. (2016). Psychological and semantic tool to diagnose the person's life-support system. *Izvestia Ural Federal University Journal. Series 1: Issues in Education, Science and Culture*. 22, 3(153), 101-108. (In Russian)

Kandaurova, A. V. (2016). The impact of social changes on the personality and professional activities of the teacher: the limits of adaptation. *Spetsifika pedagogicheskogo obrazovaniya v regionakh Rossii [The specifics of teacher education in the regions of Russia]*, (1). 16-19. (In Russian)

Kandaurova, A. V. (2014). Results of the study dealing with the Teachers' Readiness for Social Interaction Changes at the present Stage. *Theory and Practice of Social Development*, (20). 177-179. (In Russian)

Kandaurova, A. V. (2018). Concurrent behavior of a teacher in the context of social change. Omsk.

Leontiev, D. A. (2010). Psychological resources to overcome stressful situations: to clarify the basic constructs. *In Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Proceedings of the 2nd International Conference*, 40-42. (In Russian)

Nalichayeva, S. A. (2016). Teacher's self-actualizational potential as a coping resource. *In Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya. Proceedings of the 2nd International Conference, Kostroma*, 239-241. (In Russian)

Polyakova, T. S. (1983). Analiz zatrudnenii v pedagogicheskoi deyatel'nosti nachinayushchikh uchitelei. Moscow. (In Russian)

Posokhova, S. T. (2001). Psikhologiya adaptiruyushcheysya lichnosti. Doctor's thesis. St. Petersburg.

Rasskazova, E. I., & Gordeeva, T. O. (2011). Coping strategies in the psychology of stress: approaches, methods, perspectives. *Psikhologicheskie Issledovaniya*, 3(17). <http://psystudy.ru> (In Russian)

Savinkova, T. N. (1999). Refleksiya kak sredstvo preodoleniya professional'nykh zatrudnenii pedagoga innovatsionnogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya. Extended abstract of candidate's thesis. Chelyabinsk. (In Russian)

Stein, N., Folkman, S., Trabasso, T., & Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 872. <https://psycnet.apa.org/buy/1997-03701-014>

Nakano, K. (1991). Coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample. *Journal of clinical psychology*, 47(3), 346-350. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199105\)47:3<346::AID-JCLP2270470304>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199105)47:3<346::AID-JCLP2270470304>3.0.CO;2-H)

A.V. Kandaurova
Saint-Petersburg, Russia

RESOURCE APPROACH TO OVERCOMING TEACHERS' PROFESSIONAL AND DAILY DIFFICULTIES

Abstract. The dynamically changing modern world brings various professional and everyday difficulties. Educators, who perform a noble and socially important mission of preparing the younger generation for adult life, deserve special attention as they experience professional stagnation and emotional burnout. The theoretical analysis of literature source and the results of empirical studies suggest that the determinants of subjective experience in coping with difficult life situations, stress, and risks of change, are social and life experience, traditions, factors of the socio-cultural environment, and personal psychophysiological characteristics. At the same time, the effectiveness of the techniques that people use to cope with difficulties can obviously be different. The methodological approach in the article substantiates the resource approach. The article theoretically substantiates and empirically verifies the protective-adaptive process of teachers' coping with difficulties. It was found that there are four stages of responding to difficulties as part of the protective and coping strategy. It was experimentally proved that teachers demonstrate a reduced level of resilience and tolerance to uncertainty, which is characterized as an insufficient degree of resource provision; that most often teachers turn to social support, to their own strengths and knowledge, and to work as the means of psychological and coping protection; that most teachers are not ready to accept risk, change, and self-change; and at the same time, they demonstrate a rather high level of emotional burnout, a critically high level of stress, and reduced performance. To preserve the health of teachers as a professional group and to enhance their life resources and vitality, it is necessary to understand the mechanisms of coping behaviour, to train teachers to accept changes, and to develop a repertoire of coping strategies and conscious coping behaviour based on the resource approach.

Key words: vital resources; professional difficulties; teacher; coping; changes; resource approach.

About the author: Kandaurova Anna Valeryevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Assistant Professor at the Chemistry Department.

Place of employment: St. Petersburg State Agrarian University.

Кандаурова А.В. Ресурсный подход в преодолении педагогами профессиональных и повседневных трудностей // Вестник Нижневартковского государственного университета. 2019. № 4. С. 36–43. <https://doi.org/10.36906/2311-4444/19-4/06>

Kandaurova A.V. Resource approach to overcoming teachers' professional and daily difficulties // Bulletin of Nizhnevartovsk State University. 2019. No. 4. P. 36–43. <https://doi.org/10.36906/2311-4444/19-4/06> (In Russian)

дата поступления
20 марта 2019 г.

дата принятия
23 октября 2019 г.