

DOI: 10.12731/2218-7405-2018-12-140-160

УДК 159.9.07

ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ПЕДАГОГОВ В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА ЛИЧНОСТИ

Садовникова Н.О.

Целью исследования явилось рассмотрение вопроса об особенностях защитно-совладающего поведения педагогов, переживающих профессиональный кризис личности. В статье освещается ряд исследований как зарубежных, так и отечественных ученых, раскрывающих как феноменологию кризиса и кризисных состояний личности, так и феноменологию защитного и совладающего поведения.

Метод и методология проведения работы: в качестве общей методологии исследования выступили: системный, синергетический, контекстный, историко-эволюционный, феноменологические подходы. Частную методологию составили подходы к исследованию копинг-поведения Т.Л. Крюковой,

Результаты исследования: в ходе теоретико-эмпирического исследования было установлено, что ситуация профессионального кризиса личности носит стрессовый характер. Переживание педагогами профессионального кризиса личности актуализирует потребность в совладании с ним. Эмпирическое исследование позволило выявить особенности защитно-совладающего поведения педагогов, переживающих профессиональный кризис личности, среди которых: использование неконструктивных механизмов психологической защиты (отрицание и вытеснение) наряду с конструктивным проблемно ориентированным копингом.

Область применения: полученные результаты носят практический характер, они могут быть интересны педагогам, психологам и руководителям образовательных организаций в рамках организации деятельности психологической службы образования.

Ключевые слова: педагог; профессиональный кризис личности; механизмы психологической защиты; совладающее поведение.

COPING BEHAVIOR OF TEACHERS IN THE SITUATION OF EXPERIENCE OF THE PROFESSIONAL CRISIS OF PERSONALITY

Sadovnikova N.O.

The purpose of the study was to consider the issue of the features of protective-coping behavior of teachers experiencing a professional personality crisis. The article highlights a number of studies of both foreign and domestic scientists, revealing both the phenomenology of the crisis and the personality crisis situations, and the phenomenology of protective and coping behavior.

Method and methodology of the work: as a general research methodology were: systemic, synergistic, contextual, historical and evolutionary, phenomenological approaches. Private methodology was made up of approaches to the study of the coping behavior of T.L. Hook,

Results of the research. In the course of the theoretical-empirical research, it was established that the situation of the professional crisis of the individual is stressful. The experience of the teachers of the professional personality crisis actualizes the need to cope with it. An empirical study revealed the characteristics of protective-coping behavior of pedagogues experiencing a professional personality crisis, including: the use of unconstructive psychological defense mechanisms (denial and repression) along with constructive problem-oriented coping.

Practical implications: the results obtained are of a practical nature, they may be of interest to teachers, psychologists and heads of educational organizations as part of the organization of the activities of the psychological education service.

Keywords: teacher, professional personality crisis, psychological defense mechanisms, coping behavior.

Введение

Трансформация существующих социальных институтов, изменения во всех сферах общественной жизни и серьезная переоценка системы общественных отношений приводит к стрессу, росту внутриличностного напряжения, снижению благополучия современного человека [24]. Одной из сфер жизни общества, в которой происходят перманентные изменения, является образование. Ряд процессов, происходящих в настоящее время в образовательных организациях, приводят к изменениям содержательных и технологических аспектов образовательного процесса, бросая вызов профессиональной компетентности педагога. И именно педагог сегодня становится фактором успешного преобразования современной системы образования и достижения ею тех задач, которые ставит перед ней государство и общество. При этом особое значение для него и его деятельности и профессионального развития приобретает способность к постоянному самоопределению, построению себя как профессионала, проектированию новых траекторий профессионального развития и преодолению психологических барьеров этого процесса.

Одним из психологических барьеров, возникающих в процессе профессионального развития педагога, является профессиональный кризис личности. Его возникновение сопровождается стрессом, усилением внутренней неудовлетворенности, возникновением ощущения потери смысла труда, отсутствием профессиональной перспективы. Как следствие актуализируется процесс совладания с кризисом.

Феноменология защитно-совладающего поведения в работах зарубежных и отечественных исследователей

Прежде чем обратиться к анализу феноменологии защитно-совладающего поведения, дадим краткий обзор исследований кризисной проблематики. Первые попытки описать содержание кризиса можно встретить в работах зарубежных психологов Е. Lindemann [29], J. Caplan [26]. В дальнейшем к категории «кризис» обращаются Е. Kahn [31], D. Ulrich [31], С. Гроф [6] и др.

В исследованиях обозначенных авторов, содержание кризиса раскрывается через такие категории как «невозможность», «нарушение душевного состояния», «неожиданное событие» и пр. Например, кризис рассматривается как «ограниченный во времени период неравновесия, возникающий, когда индивид сталкивается с какой-то важной жизненной проблемой, истощающий способности личности компетентно совладать с проблемой и сопровождающийся разного рода физическими и психологическими состояниями» [26, с. 47], как «неожиданное событие или переживание, которое личность не может «переработать» и которое прерывает непрерывность жизни и содержит опасность предстоящей катастрофы» [31, с. 84].

В ряде исследований понятие «кризис» анализируется в контексте профессионального пути (Е.А. Могилевкин [14], Э.Ф. Зеер [9], Ю.П. Поваренков [16], Н.С. Пряжников [17] и др.) и возрастного и жизненного становления личности (Р. А. Ахмеров [2], Ш. Бюлер [25], Б. Ливехуд [13], Т.Д. Марцинковская [12], Е.Л. Солдатова [19], Э. Эриксон [23], Г. Шихи [22], S.-H. Phillip [27] и др.). В работах указанных авторов отмечается, что кризис сопровождает процесс становления личности и является нормативным событием, возникновение которого связано с изменением социальной ситуации развития, ведущей деятельности или ее характера.

В своем исследовании мы используем категорию «профессиональный кризис личности», под которым понимаем длительное неравновесное состояние субъекта труда, вызванное рассогласованием ценностно-смысловой сферы личности и актуализирующее процесс переживания. Поскольку профессиональный кризис личности это стрессовая для педагога ситуация, то можно предполагать, что в ходе ее переживания происходит «запуск» защитно-совладающего поведения.

Обратимся к анализу сущности понятия «защитно-совладающее поведение».

В психологической науке при исследовании специфики разрешения кризисных, трудных или стрессовых ситуаций авторы прибегают к таким понятиям как: психологическая защита, совладание,

копинг, преодоление. При этом, в большинстве своем, исследователи анализируют отдельно механизмы психологической защиты и собственно совладающее поведение.

Так, например, первые упоминания о психологической защите, как поведении, направленном на снижение остроты переживания трудных и напряженных ситуаций, мы встречаем в работах представителей психоаналитической школы (З.Фрейд и А.Фрейд). Авторы используют понятие «психологическая защита» и «защитное поведение», понимая под ними реакцию человека на разного трудности, которая представляет собой процесс борьбы с «Я невыносимыми мыслями и болезненными аффектами» [21, с.119]

Первой в России работой, исследующей совладающее поведение через призму механизмов психологической защиты, является статья В. А. Ташлыкова, основной идеей которой служит предположение о том, что совладающее поведение представляет собой один из механизмов психологической защиты [20].

Современные авторы (Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, Э. И. Киршбаум, И.М. Никольская, и др.) обращаются к категории «психологическая защита», рассматривая по этим понятием бессознательные модели поведения, направленные на снижение страха, тревожности и напряжения, возникающих в стрессовых ситуациях.

Наиболее распространенными моделями понимания совладающего поведения в зарубежной психологии становятся модели, связанные с исследованиями психологического стресса (R S.E. Hobfoll, R. Lazarus R.H. Moos и др.). В этих исследованиях под совладающим поведением понимается сознательная стратегия действий, предпринимаемых человеком в ситуациях психологической угрозы.

Так R. Lazarus выделил пять основных задач копинга как особого адаптивного поведения: 1) минимизация негативных воздействий обстоятельств и повышение возможностей восстановления активности, деятельности; 2) терпение, приспособление или регулирование, преобразование жизненных ситуаций; 3) поддержание позитивного, положительного образа Я, уверенности в своих силах;

4) поддержание эмоционального равновесия; 5) установление и сохранение достаточно тесных взаимосвязей с другими людьми [28].

По мнению R. Moss и J. Schaefer, существует среди задач, возникающих перед человеком в кризисной ситуации есть задача на установление смысла и значения ситуации для человека [30, с. 66]. Поскольку начальная реакция человека на стрессовую обстановку обычно выражается в замешательстве, то еще одна из задач, интересных в контексте нашего исследования - сохранение разумного эмоционального баланса, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями [30, с. 78].

Кроме того, поскольку кризисные события обычно бросают вызов способностям человека, снижают его уверенность в себе, подвергают сомнению его идентичность и т.п., то важной задачей защитно-совладающего поведения становится сохранение и поддержание образа себя, социальной идентичности, уверенности в себе [30].

В отечественной психологии совладание также исследуется в рамках исследования стресса и проблем адаптации: раскрываются сущность, закономерности, динамика, факторы выбора способов совладания со стрессом в разные жизненные и возрастные периоды (В.А. Бодров [3], И.М. Грановская [5], Г.С. Кобытова [10], Т.Л. Крюкова [11], С.Л. Рубинштейн [18], В.А. Ташлыков [2] и др.).

Так, категорию «защитно-совладающее поведение» мы встречаем в работах Г. С. Кобытовой и соавторов, которые определяют его как структурно-уровневую систему, состоящую из большого количества компонентов (механизмов психологической защиты, поведенческих копинг-стратегий, личностных и средовых копинг-ресурсов). Эти компоненты связаны между собой отношениями иерархии и выступают системами низшего порядка по отношению к интегративной системе психологической защиты и совладания [10, с. 45]. Защитно-совладающее поведение входит в систему детерминант саморегуляции субъекта педагогической деятельности в качестве одного из ее внутренних факторов вместе с другими личностными конструктами (самосознанием, эмоциональными особенностями, базовыми личностными свойствами). Б.А. Гунзунова отмечает,

что психическая саморегуляция в педагогической деятельности обусловлена психозащитным поведением. Существует специфика использования внутриличностных защит в зависимости как от степени осознанной регуляции, так и от индивидуальной структуры регуляторного профиля [7].

По мнению В.И. Моросановой, различные виды деятельности обладают специфическими требованиями как к общему уровню саморегуляции, так и к развитости и специфике профессионально-важных личностно-регуляторных качеств [15]. Индивидуальный стиль саморегуляции характеризуется типичными для человека особенностями самоорганизации произвольной активности, в которых сочетается влияние личностных переменных и внешних условий на особенности поставленных и принятых субъектом целей [15]. Возникает необходимость также и в изучении адаптационных возможностей и работоспособности педагогов.

Л.Г. Дикая отмечает, что необходимо выявить регулятивные способы адаптации к стрессовой ситуации, включая защиты и копинг-поведение, которые определяют стратегии действий человека. Изучение у педагогов защитно-совладающего поведения позволяет глубже понять причины различных профессиональных изменений, деформаций, раннего «эмоционального выгорания», позволяет прогнозировать профессиональные риски [8].

Мы проанализировали психологические аспекты процесса преодоления (совладания) трудных, кризисных ситуаций, барьеров развития в работах отечественных психологов (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Ф.Е. Василюк, И.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, С.Л. Рубинштейн и др.) и в работах зарубежных исследователей (S.E. Hobfoll, R. Lazarus, E. Lindemann, R.H. Moos, и др.). В нашем исследовании механизмы психологических защит и стратегии совладающего поведения мы рассматриваем как дополняющие друг друга компоненты защитно-совладающей системы личности педагога, определяющие стратегии действий, эмоциональную и рациональную регуляцию его поведения в ситуации переживания педагогом профессионального кризиса личности. Главная задача защитно-совладающего поведения заклю-

чается в сохранении психологического благополучия и оптимального уровня жизнедеятельности личности в ситуации профессионального кризиса. Представляя собой индивидуально своеобразный способ взаимодействия с ситуацией профессионального кризиса, защитно-совладающее поведение позволяет педагогу как можно лучше адаптироваться к ней, тем самым снижая уровень стрессовости ситуации.

Сознательные и бессознательные стратегии защитно-совладающего поведения, представленные механизмами психологической защиты и стратегиями совладания, запущенного в ситуации профессионального кризиса личности, могут быть дифференцированы (в зависимости от характера используемых средств взаимодействия с кризисом и их влияния на личностное развитие педагога, а также по критерию сохранения социально-психологического благополучия личности) на конструктивные и неконструктивные стратегии.

В основе неконструктивных стратегий защитно-совладающего поведения лежат незрелые механизмы психологической защиты и стратегии избегания. Их интенсивное, устойчивое использование приводит к тому, что на фоне кажущегося благополучного разрешения кризиса происходит «застревание» личности в нем. Следствием этого становится искажение траектории профессионального развития, стагнация, деформация или в целом профессиональная дезадаптация личности.

Конструктивные стратегии защитно-совладающего поведения основаны на использовании педагогом проблемного копинга, который нацелен на разрешение ситуации кризиса, обуславливает профессиональную самореализацию и способствует повышению уровня активности личности.

Наше исследование направлено на выявление особенностей защитно-совладающего поведения педагогов в ситуации переживания ими профессионального кризиса личности.

Результаты исследования

В процессе исследования были использованы теоретические (анализ психолого-педагогической и философской литературы) и

эмпирические (опросные) методы, а также методы математической статистики (дескриптивная статистика, сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни).

Опытно-экспериментальной базой исследования выступили общеобразовательные организации Свердловской области Российской Федерации. Всего в исследовании приняли участие 125 человек. В группу педагогов, переживающих кризис, вошли 38 человек. Остальные педагоги (87 человек) были отнесены к группе сравнения. Средний возраст участников – 36 лет, стаж – 15 лет. Все испытуемые имеют педагогическое образование.

Исследование особенностей защитно-совладающего поведения проводилось в 3 этапа:

На первом этапе исследования был осуществлен теоретический анализ литературы по проблеме переживания педагогами профессионального кризиса личности и особенностям защитно-совладающего поведения.

На втором этапе исследования был осуществлен сбор эмпирических данных.

На третьем этапе исследования был проведен математический анализ данных.

Исследование особенностей защитно-совладающего педагогов, переживающих профессиональный кризис личности, осуществлялось с помощью опросных методов. В частности были использованы такие методики:

1. Для определения особенностей совладающего поведения применялся опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (авторы С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер), адаптированный Т.Л. Крюковой. Данный опросник надежно измеряет три основных стиля совладания: стиль, ориентированный на решение задачи, проблемы (проблемно-ориентированный стиль, или копинг), эмоционально-ориентированный стиль и стиль, ориентированный на избегание.
2. Исследование механизмов психологической защиты был использован опросник Плутчика-Келлермана-Конте «Индекс

жизненного стиля», который был создан в 1979 году на основании психозволюционной теории Р. Плутчика и структурной теории личности Г. Келлермана.

3. Авторская анкета «Переживание профессионального кризиса личности» (Sadovnikova, N.O., Sergeeva, T.B., Suraeva, M.O. & Kuzmina, O.Y., 2016). Вопросы анкеты охватывали несколько аспектов процесса переживания педагогами профессионального кризиса личности: «общее мироощущение и переживания до момента возникновения профессионального кризиса», «переживания, сопровождающие профессиональный кризис личности», «трансформация ценностно-смысловой сферы», «преодоление профессионального кризиса». Анкетирование было проведено с целью формирования группы педагогов, переживающих профессиональный кризис личности.

Обратимся к анализу полученных результатов.

Для определения особенностей защитно-совладающего поведения педагогов, переживающих профессиональный кризис, мы осуществили сравнительный анализ (U-критерий Манна-Уитни) результатов двух разных групп педагогов: группа педагогов, переживающих кризис и группа педагогов, кризис не переживающих.

Анализ результатов сравнения показывает, что для педагогов, переживающих кризис, характерно в большей степени применение таких механизмов защиты как отрицание и вытеснение. Дадим характеристику данных механизмов.

Вытеснение ($X_{cp}=3,26\pm 2,06$) представляет собой защитную стратегию, в основе которой исключение из сознания какой-либо идеи или личного опыта и связанных с ними эмоций. Понятия «вытеснение» является одним из центральных в психоанализе. Сущность вытеснения заключается в сознательном усилии человека предавать забвению фрустрирующие воспоминания путем переноса внимания на другие формы активности, нефрустрационные явления и т.п. Иначе говоря, вытеснение есть не что иное, как произвольное подавление, и оно может привести к обычному или истинному забыванию соответствующих психических содержаний. Роль вытеснения

можно раскрыть таким образом: все, что противоречит желаниям, страстным стремлениям и идеалам личности, что может изменить хорошее мнение, которое имел или хотел бы иметь о себе человек, может быть вытеснено. В ситуации переживания педагогом профессионального кризиса личности, когда педагог сталкивается с тем, что его убеждения о себе как профессионале подвергаются сомнению и критике (а многие педагоги отмечали, что возникновению профессионального кризиса предшествовал период, когда возникали сомнения в себе, как в педагоге; период, когда социальная среда критиковала стиль педагогического взаимодействия и профессиональной деятельности и др.) единственно возможным способом справиться с негативными эмоциями становится вытеснение их из области сознательного. Это позволяет педагогу на какое-то время сохранить целостность личности и психологическое благополучие.

Отрицание ($X_{ср}=4,29 \pm 2,26$) – еще один вид механизмов психологической защиты, в большей степени присущий педагогам, переживающим профессиональный кризис личности. Отрицание предполагает недостаточное осознание определенных событий, переживаний и ощущений, которые причинили бы человеку боль при их признании. Это онтогенетически наиболее ранний механизм психологической защиты и наиболее примитивный механизм. Для него характерно стремление избежать новой информации, несовместимой со сложившимися представлениями. Отрицание проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Учитель перестает воспринимать те события, которые чреватые для него неприятностями, могут травмировать. Отрицание приводит к тому, что человек старается о чем-то не думать, старается избегать ситуаций, грозящих ему неудачей и поражением. Столкнувшись с трудностями, человек в этом случае, активизирует фильтр отрицания, пытаясь сохранить свой внутренний мир от деформации и разрушения. В отличие от других видов психологических защит, отрицание осуществляет селекцию сведений, а не их трансформацию из неприемлемых в приемлемые. При отрицании переориентируется внимание учителя. Оно направляется так, что

человек становится особо невнимателен к тем сферам профессиональной жизни и жизнедеятельности в целом, которые чреватые для него неприятностями. Результатом этого является то, что детальная информация об опасном событии полностью исключается из последующей переработки. Включение отрицания провоцирует не только внешние жесткие события, но и установка «я верю». Искренняя и достаточно сильная вера учителя в том, что он использует адекватные меры педагогического воздействия, организует такое отношение ко всей поступающей информации, при котором все, что входит в конфликт с предметом веры, имеет тенденцию не восприниматься. Личность бессознательно осуществляет тщательную сортировку информации, отбирая только то, что служит сохранению веры в себя.

Обратимся к описанию результатов исследования особенностей совладающего поведения.

Результаты дескриптивной статистики позволяют сделать вывод о том, что для педагогов, переживающих профессиональный кризис личности, в большей степени свойственен копинг, ориентированный на решение задачи ($X_{\text{ср}}=56,93\pm 10,92$). На втором месте копинг, ориентированный на эмоции ($X_{\text{ср}}=44,19\pm 7,88$). Из чего можно сделать следующий вывод: в ситуации переживания профессионального кризиса, для того, чтобы справиться с напряжением, стрессом и негативными эмоциями, педагоги предпочитают искать пути разрешения трудной ситуации и конструктивно реагировать на сложности. Обосновать данный факт можно тем, что деятельность педагога сопряжена с выполнением важной социальной функции – быть «наставником» для подрастающего поколения. Вследствие этого педагог не должен транслировать свои отрицательные эмоции на детей. Еще одним фактом, объясняющим доминирование копинга, ориентированного на решение задачи, может быть то, что сбор эмпирических данных осуществлялся в рамках курсов повышения квалификации и в рамках обучения магистров. Принятие педагогом решения о необходимости повышения уровня своей компетентности (в рамках курсовой или магистерской подготовки) свидетельствует о конструктивном преодолении кризиса.

Важным аспектом исследования особенностей совладания с профессиональным кризисом, был анализ ответов педагогов на вопросы феноменологической анкеты, которые раскрывают процесс совладания с профессиональным кризисом. Отметим, что для анализа самоотчетов применялся контент-анализ.

Одной из контент-аналитических категорий нами была выделена категория *«деятельность по преодолению кризиса»* (категория Г в анкете). Эта категория включала в себя такие подкатегории как: использование социальных ресурсов; актуализация личностного ресурса; хобби, увлечения; смена места работы; смена профессии; изменение характера деятельности.

Количественный анализ показал, что наибольшее количество ответов встречается по подкатегории «актуализация личностного ресурса» (33% ответов). В самоотчетах педагогов встречались такие ответы как: *«терпение и спокойствие»*, *«поняла, что если не можешь изменить ситуация – измени отношение к ней»*, *«уверенность в себе»*, *«оптимизм»*, *«уверенность в своих знаниях и своих силах»*, *«стрессоустойчивость»*, *«уверенность, что кризис закончиться, мотивация»* и пр.

Немаловажное значение в преодолении профессионального кризиса играли социальные ресурсы (данная подкатегория включила 26% ответов). В самоотчетах испытуемых фигурировали такие выражения: *«взаимодействовала с другими специалистами»*, *«обращалась к семье, старшим педагогам, мы беседовали, проясняли ситуации»*, *«обращалась к человеку, который очень хорошо знает специфику работы»*, *«обращалась к руководству, которое поддерживали хорошими словами»*.

Актуализация личностного ресурса и обращения за социальной поддержкой является, на наш взгляд, достаточно конструктивным способом совладания кризиса, поскольку это позволяет педагогу сохранить свой профессиональный статус, позволяет остаться в профессии.

Еще одним конструктивным вариантом выхода из ситуации кризиса, на наш взгляд, является подкатегория *«изменение характера*

деятельности» (11%). В эту категорию вошли такие ответы как: «в то время я подала документы на высшее образование», «я поняла, что надо что-то дальше делать и выходить из ситуации кризиса», «мне предложили интересную подработку», «сменить деятельность», «участвую в конкурсах и побеждаю» и пр.

Выводы

Итак, анализ результатов исследования защитно-совладающего поведения педагогов, переживающих профессиональный кризис личности, позволяет сделать вывод о том, что для педагогов свойственно как конструктивное, так и неконструктивное преодоление профессионального кризиса личности.

В большей степени педагог прибегает к неконструктивным механизмам психологической защиты (а отрицание и вытеснение это неконструктивные механизмы). Это приводит к нарастанию внутреннего напряжения, снижению устойчивости личности к воздействию стрессоров профессиональной деятельности. Вероятно, что отрицание и вытеснение используются педагогами для того, чтобы на какой-то кратковременный период получить «передышку» в стрессе, бессознательно снизив его остроту (пусть и за счет роста неосознаваемого внутреннего напряжения), для того, чтобы перераспределить внутренние ресурсы для поиска путей разрешения кризисной ситуации.

Однако, положительным результатом исследования стало то, что педагоги все же владеют и копингом, ориентированным на решение задачи. Вместе с тем, такая двойственность в преодолении профессионального кризиса личности может привести в итоге не к его разрешению, а к нарастанию внутренней тревоги и беспокойства.

Обозначенные результаты дополняют представления о сущности процесса преодоления профессионального кризиса личности, но являются далеко не конечными. Однако они могут стать основой проектирования системы психолого-педагогического сопровождения профессионального развития и деятельности педагогов.

Информация о конфликте интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Информация о спонсорстве

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта «Психологические механизмы переживания педагогами профессионального кризиса личности», проект № 16-36-01031-ОГН\18.

Список литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1(15). С. 3–18.
2. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности: автореферат диссертациикандидата психологических наук : 19.00.01 / Р. А. Ахмеров. Москва, 1994. 19 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: МГУ, 1984. 200 с.
5. Грановская Р.М., Никольская И.М. Психологическая защита у детей. Санкт-Петербург: Речь, 2001. 342 с.
6. Гроф С. Человек перед лицом смерти. Москва: Изд-во Трансперсонального института, 1996. 246 с.
7. Гунзунова Б.А. Стилиевые особенности саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2011. №5 (40). С. 195–198.
8. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека: системно-деятельностный подход. Москва: Институт психологии РАН, 2003. 318 с.
9. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профорориентология личности. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 186 с.
10. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2015. №3 (156). С. 42–48.

11. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 64 с.
12. Марцинковская Т.Д. Тяжелые переживания как одна из форм психологического кризиса // Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: сборник статей; под ред. О.В. Красновой. Москва: МПГУ; Обнинск : Принтер, 2002. С. 17–20.
13. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга: Духовное познание, 1994. 224 с.
14. Могилёвкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 336 с.
15. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. Москва: Наука, 2001. 192 с.
16. Поваренков Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека. Москва: Изд-во УРАО, 2002. 160 с.
17. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства. Москва: Академия 2001. 480 с.
18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург: Питер, 1998. 712 с.
19. Солдатова Е.Л. Психологическое содержание нормативных кризисов развития личности взрослого человека // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2008. №31 (131). С. 39–47. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soderzhanie-normativnyh-krizisov-razvitiya-lichnosti-vzroslogo-cheloveka> (дата обращения: 27.11.2017).
20. Ташлыков В.А. Личностные механизмы совладания (копинг-поведение) и защиты у больных невротами в процессе психотерапии // Медико-биологические аспекты охраны психического здоровья. Тезисы докладов Всесоюзной конференции. Томск. 1990. С. 60–61.
21. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва: Наука, 1995. 384 с.
22. Шихи Г. Возрастные кризисы – ступени личностного роста. Санкт-Петербург: Ювента, 1999. 372 с.
23. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва: Флинта; МПСИ: Прогресс, 2006. 352 с.

24. Anisimov O.S. Modern education: from rationality to reasonableness. *The Education and science journal*. 2014. №3, pp. 107–123.
25. Bühler Ch. *Der menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem*// Schweizerische Lehrerinnenzeitung. Leipzig : Hirzel. 5. Mai 1933. Band 37. Heft 15, pp. 253–255.
26. Caplan G. *Principles of preventive psychiatry*. New York, London: Basis Books, 1964. 304 p.
27. Fillip S.-H. & Aymanns P. *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer, 2010. 448 p.
28. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. N.Y.: Springer Publishing House., 1984. 253 p.
29. Lindemann E. *Symptomatology and management of acute grief*// *American Journal of Psychiatry*. 1944. № 101, pp. 141–148. Access mode : <http://www.nyu.edu/classes/gmoran/LINDEMANN.pdf>.
30. Moss R.H., Schaefer J.A. *Life transitions and crises // Coping with life crises: An integrative approach*. N.Y.: Plenum Press, 1986, pp. 3–28.
31. *Psychologie der Krisenbewältigung eine Laengsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern / D. Ulich [et al.]*. Weinheim: Beltz, 1985. 244 p.
32. Sadovnikova N.O., Sergeeva T.B., Suraeva M.O. & Kuzmina O.Y. *Phenomenological Analysis of Professional Identity Crisis Experience by Teachers* // *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(14), 6898–6912.
33. Ulich D.K., Hausser K., Mayring Ph., Strehmel P., Kandler M. *Psychologie der Krisenbewältigung. eine Laengsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern*. Weinheim: Beltz, 1985. 244 p.

References

1. Antsyferova L.I. *Lichnost' v trudnykh zhiznennykh usloviyakh: pereosmyslivaniye, preobrazovaniye situatsiy i psikhologicheskaya zashchita* [Personality in difficult living conditions: re-thinking, the transformation of situations and psychological protection]. *Psikhologicheskii zhurnal*, 1994, no. 1(15), pp. 3–18.

2. Akhmerov R.A. *Biograficheskiye krizisy lichnosti* [Biographical personality crises]: avtoreferat dissertatsii kandidata psikhologicheskikh nauk: 19.00.01 / R.A. Akhmerov. Moscow, 1994, 19 p.
3. Bodrov V.A. *Psikhologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye* [Psychological stress: development and coping]. Moscow: PER SE, 2006, 528 p.
4. Vasilyuk F.Ye. *Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy)* [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. Moscow: Moscow State University, 1984, 200 p.
5. Granovskaya R.M., Nikol'skaya I.M. *Psikhologicheskaya zashchita u detey* [Psychological protection in children]. St. Petersburg: Speech, 2001, 342 p.
6. Grof S. *Chelovek pered litsom smerti* [Man in the face of death]. Moscow: Publishing house of the Transpersonal Institute, 1996, 246 p.
7. Gunzunova B.A. *Stilevyye osobennosti samoregulyatsii v professional'noy deyatel'nosti pedagogov* [Style peculiarities of self-regulation in the professional activity of teachers]. *Uchonyye zapiski Zabaykal'skogo gosudarstvennogo universiteta*. 2011, no. 5 (40), pp. 195–198.
8. Dikaya L.G. *Psikhicheskaya samoregulyatsiya funktsional'nogo sostoyaniya cheloveka: sistemno-deyatel'nostnyy podkhod* [Psychic self-regulation of the functional state of a person: a system-activity approach]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2003, 318 p.
9. Zeyer E.F., Symanyuk, E.E. *Proforiyentologiya lichnosti* [Proforientationology personality]. Ekaterinburg: Publishing House Ros. state Prof.-ped. University, 2005, 186 p.
10. Korytova G.S. *Zashchitno-sovladayushcheye povedeniye: retrospektivnaya rekonstruktsiya ponyatiya* [Protective-coping behavior: a retrospective reconstruction of the concept]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2015, no. 3 (156), p. 42–48.
11. Kryukova T.L. *Metody izucheniya sovladayushchego povedeniya: tri koping-shkaly* [Methods for studying coping behavior: three coping-scales]. Kostroma: KSU them. ON. Nekrasova, 2010, 64 p.
12. Livekhud B. *Krizisy zhizni – shansy zhizni* [Crises of life – the chances of life]. Kaluga: Spiritual Knowledge, 1994, 224 p.

13. Martsinkovskaya T.D. *Tyazhelyye perezhivaniya kak odna iz form psikhologicheskogo krizisa* [Severe experiences as one of the forms of psychological crisis]. *Antologiya tyazhelykh perezhivaniy: sotsial'no-psikhologicheskaya pomoshch'* : sbornik statey; pod red. O. V. Krasnovoy. Moscow: MPGU; Obninsk: Printer, 2002, pp. 17–20.
14. Mogilovkin Ye.A. *Kar'yernyy rost: diagnostika, tekhnologii, trening* [Career growth: diagnostics, technology, training]. St. Petersburg: Speech, 2007, 336 p.
15. Morosanova V.I. *Individual'nyy stil'samoregulyatsii: fenomen, struktura i funktsii v proizvol'noy aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: phenomemen, structure and functions in arbitrary human activit]. Moscow: Science, 2001, 192 p.
16. Povarenkov YU.P. *Psikhologicheskoye sodержaniye professional'nogo stanovleniya cheloveka* [Psychological content of the professional formation of man]. Moscow: URAO Publishing House, 2002, 160 p.
17. Pryazhnikov N.S. *Psikhologiya truda i chelovecheskogo dostoinstva* [sychology of work and human dignity]. Moscow: Academy, 2001, 480 p.
18. Rubinshteyn S.L. *Osnovy obshchey psikhologii* [Fundamentals of general psychology]. St. Petersburg: Peter, 1998, 712 p.
19. Soldatova Ye.L. *Psikhologicheskoye sodержaniye normativnykh krizisov razvitiya lichnosti vzroslogo cheloveka* [Psychological Content of Regulatory Crises of Adult Personality Developmen]. *Vestnik YUUrGU. Seriya: Psikhologiya*, 2008, no.31, pp. 39–47. Access mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soderzhanie-normativnyh-krizisov-razvitiya-lichnosti-vzroslogo-cheloveka> (data obrashcheniya: 27.11.2017).
20. Tashlykov V.A. *Lichnostnyye mekhanizmy sovladaniya (koping-povedeniye) i zashchity u bol'nykh nevrozami v protsesse psikhoterapii* [Personal mechanisms of coping (coping behavior) and protection in patients with neuroses in the process of psychotherapy]. *Mediko-biologicheskiye aspekty okhrany psikhicheskogo zdorov'ya. Tezisy dokladov Vsesoyuznoy konferentsii*. Tomsk, 1990, pp. 60–61.
21. Freyd Z. *Vvedeniye v psikhoanaliz: Lektsii* [Introduction to psychoanalysis. Lectures]. Moscow: Nauka, 1995, 384 p.

22. Shikhi G. *Vozrastnyye krizisy – stupeni lichnostnogo rosta* [Age-related crises – steps of personal growth]. St. Petersburg: Yuventa, 1999, 372 p.
23. Erikson E. *Identichnost': yunost' i krizis* [Identity: youth and crisis.]. Moscow: Flint: MPSI: Progress, 2006, 352 p.
24. Anisimov O.S. *Modern education: from rationality to reasonableness. The Education and science journal*. 2014. No 3, pp. 107–123.
25. Bühler Ch. *Der menschliche Lebenslauf als Psychologisches Problem. Schweizerische Lehrerinnenzeitung*. Leipzig : Hirzel. 5. Mai 1933. Band 37. Heft 15, pp. 253–255.
26. Caplan G. *Principles of preventive psychiatry*. New York, London : Basis Books, 1964, 304 p.
27. Fillip S.-H. & Aymanns P. *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer, 2010, 448 p.
28. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. N.Y.: Springer Publishing House., 1984, 253 p.
29. Lindemann E. *Symptomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry*. 1944, no. 101, pp. 141–148. Access mode: <http://www.nyu.edu/classes/gmoran/LINDEMANN.pdf>.
30. Moss R.H., Schaefer J.A. *Life transitions and crises. Coping with life crises: An integrative approach*. N.Y.: Plenum Press, 1986, pp. 3–28.
31. Psychologie der Krisenbewältigung eine Laengsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern. D. Ulich [et al.]. Weinheim: Beltz, 1985, 244 p.
32. Sadovnikova N.O., Sergeeva T.B., Suraeva M.O. & Kuzmina O.Y. *Phenomenological Analysis of Professional Identity Crisis Experience by Teachers. International Journal of Environmental and Science Education*, 11(14), pp. 6898–6912.
33. Ulich D. K., Hausser K., Mayring Ph., Strehmel P., Kandler M. *Psychologie der Krisenbewältigung. eine Laengsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern*. Weinheim: Beltz, 1985, 244 p.

ДААННЫЕ ОБ АВТОРЕ

Садовникова Надежда Олеговна, заведующая кафедрой профессиональной педагогики и психологии, кандидат психологических наук, доцент

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»
ул. Машиностроителей, 11, г. Екатеринбург, 620012, Россий-
ская Федерация
nosadovnikova@gmail.com*

DATA ABOUT THE AUTHOR

Sadovnikova Nadezhda Olegovna, Head of Department, Department of Professional pedagogy and Psychology, PhD in Psychology, Associate Professor
*Russian State Vocational Pedagogical University
11, Mashinostroitelej Str., Yekaterinburg, 620012, Russian Federation
nosadovnikova@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8738-3996
Scopus Author ID: 57191169642*