

УДК 159.9.

*А.В. Антоновский*

## **ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧИТЕЛЯ: ДИНАМИКА И СТРУКТУРА**

Статья посвящена исследованию особенностей влияния стратегий совладания, механизмов психологических защит, алекситимии, уровня субъективного контроля на профессиональную деятельность и профессиональное здоровье педагогов общеобразовательных школ. Выявлена и проанализирована факторная структура защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности учителей. Приведены результаты формирующего эксперимента, направленного на активизацию социально-активного совладающего поведения у педагогов как фактора их профессионального здоровья.

Школа является одним из основных социальных институтов, системно передающих базовые ценности общества молодому поколению. Совместно с семьей и другими общественными структурами школа помогает учащимся сориентироваться в новых условиях жизни, сформировать их жизненные установки, систему мотивов, способствует установлению и познанию межличностных отношений. От профессионализма учителя, его мотивации, состояния профессионального и личностного здоровья, удовлетворенности педагогическим трудом зависит, насколько учащийся сможет реализовать свой личностный потенциал. Как отмечает Л.М. Митина, профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема [1, с. 220].

Профессиональная деятельность учителей является эмоционально напряженной и социально-ответственной формой активности, поэтому имеет существенно стрессогенный характер. Высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, его базовым личностным свойствам, но и к текущему, оперативному состоянию его психологического самочувствия. На последнее, в свою очередь, негативное влияние оказывает целый ряд социально-дезадаптирующих факторов, к которым относится низкая социальная защищенность, низкий престиж профессии, заработная плата, не соответствующая трудовым затратам и уровню ответственности, информационные перегрузки, многофункциональность педагогической деятельности, частые конфликтные и стрессогенные ситуации и т.д. Поэтому важно и необходимо активно изучать психологические, психосоциальные и личностные факторы профессиональной адаптации и профессиональной работоспособности учителей, в том числе такие, которые оказывают непосредственное влияние на их профессиональное здоровье.

Защитно-совладающее поведение, включающее в себя механизмы психологических защит и стратегии совладания, является одним из важных интегративных личностных образований, детерминированным характером субъект-субъектных отношений [2–8]. В рамках психологии труда механизмы психологических защит и стратегии совладания, объединенные в защитно-совладающее поведение, можно рассматривать как многокомпонентную систему, опосредованную профессиональной деятельностью и в ней проявляющуюся.

Дополнительным фактором, влияющим на социально-психологическую адаптацию учителей, является алекситимия, представляющая собой самостоятельный личностный конструкт [10–12]. В наиболее общем виде алекситимия применяется для обозначения совокупности признаков особого коммуникативного стиля, который характе-

ризуется затруднением вербализации эмоций. Базовый конфликт при алекситимии – это конфликт между эмоциональной природой человека и отказом от этой природы, «попыткой жить «во вне», игнорируя эмоциональную сторону жизни. Недооценка важности и действенности эмоциональности, ее игнорирование приводит к утрате навыков психогигиены эмоциональной жизни, что прямым образом может сказываться на профессиональном здоровье, а также качестве жизни в целом. К возможным последствиям можно отнести возрастание числа депрессий, конфликтное поведение, состояние неудовлетворенности себя и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки [13, с. 68]. Некоторые авторы рассматривают алекситимию и как защитный механизм личности [14; 15].

Уровень субъективного контроля является не только существенной социально-психологической, но и важной психоадаптационной характеристикой личности педагога, определяющей степень активности его собственных усилий и готовность личности к конструктивному взаимодействию с окружающим миром [16]. Данный фактор влияет на использование когнитивной оценки различных эмоционально-стрессовых состояний, выбор и реализацию форм поведения, направленных на преодоление стресса. Необходимо отметить, что как интернальный, так и экстернальный контроль «смягчают» стрессогенное влияние окружающей среды. Вместе с тем интернальный локус контроля позволяет адаптироваться личности педагога на более высоком социальном уровне.

Необходимость изучения защитно-совладающего поведения педагога как ресурса сохранения его профессионального здоровья определила цель данного исследования: выявить и проанализировать структуру защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности учителей.

Выборку эмпирического исследования составили педагоги общеобразовательных школ г. Твери (111 чел.). В ходе исследования учителя были разделены на группы согласно педагогическому стажу. Первая группа – учителя со стажем работы 1–15 лет (33 чел.), вторая группа – учителя со стажем работы 16–30 лет (60 чел.); третья группа – учителя со стажем работы свыше 30 лет (18 чел.). Интервал именно в 15 лет был выбран в связи с тем, что, во-первых, механизмы защит и копинг-стратегии являются устойчивыми конструктами личности, и, соответственно, проследить изменения возможно только в долговременной динамике педагогической деятельности. Во-вторых, по мнению ряда авторов, показатели психического и физического здоровья у учителей снижаются по мере увеличения стажа работы [1, с. 227; 9, с. 92]. Подобные ухудшения могут инициировать нарушения профессиональной идентичности, возникновение кризисов профессионального становления, что определенным образом сказывается на адаптивных функциях защитно-совладающего поведения.

Для сбора эмпирических данных были использованы следующие психодиагностические методики: «Индекс жизненного стиля», являющийся модифицированным и адаптированным для России вариантом опросника Р. Плутчика «Life Stile Index» [17]; методика диагностики ведущего механизма психологической защиты в общении В.В. Бойко; экспресс-диагностика невроза К. Хека и Х. Хесса [18]; Торонтская шкала алекситимии (Toronto Alexithymia Scale – TAS) [19]; методика диагностики уровня субъективного контроля (Дж. Роттер, адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинды [20]); опросник способов совладания (Р. Лазарус, адаптация WCQ) [21].

Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы «SPSS 19.0 for Windows» и включала корреляционный, факторный анализ (метод главных компонент), критерий достоверности сдвига [22].

Результаты применения корреляционного анализа в трех группах педагогов были обобщены в общее количество взаимосвязей, полученных в каждой группе. Оценивалось количество следующих взаимосвязей: «механизмы психологических защит –

копинг-стратегия», «невротизации», «алекситимии», «степень напряженности защит – механизмы психологических защит», сумма взаимосвязей «механизмов психологических защит» по отношению к «степени напряженности защит».

Анализ и интерпретация корреляционных плеяд показывают, что более насыщенная картина взаимосвязей по показателям «механизмы психологических защит – копинг-стратегия» представлена в 1-й группе, далее картина носит более стереотипизированный характер. У педагогов 1-й группы в общей сложности обнаружено 10 положительных связей, во 2-й группе – 3 положительные и 1 отрицательная связь, в 3-й группе – 6 положительных связей. Это подтверждает тот факт, что с возрастом и увеличением стажа педагогической деятельности уменьшается число взаимосвязей по показателям «механизмы психологических защит – копинг-стратегия», причем наименьшее число наблюдается у педагогов 2-й группы. Менее разнообразный репертуар таких связей свидетельствует об определенной пассивности и стереотипизации в поведении, что, с одной стороны, адаптирует учителя к напряженным условиям социума, но с другой – вызывает «застывание» на одних и тех же способах реагирования, что может привести в конечном итоге к дезадаптации в различных сферах социально-психологической активности педагога.

По показателю «невротизация» в 1-й группе выявлено 8 взаимосвязей, среди которых одна отрицательная, во 2-й группе – 7 положительных взаимосвязей и в 3-й группе – 4 положительные пары. Педагоги первых двух групп в целом более подвержены потенциально различным невротическим расстройствам при чрезмерном использовании определенных механизмов психологических защит или стратегий совладания при решении жизненных ситуаций. Можно утверждать, что педагоги 3-й группы с большим опытом педагогического труда, со сформировавшимся укладом профессиональной и личной жизни в меньшей степени подвержены стрессам.

По показателю «алекситимия» в 1-й группе выявлены 4 плеяды (1 положительная и 3 отрицательные), во 2-й группе – 3 связи (1 положительная и 2 отрицательные) и в 3-й группе – 1 положительная взаимосвязь с невротизацией. Алекситимия как фактор дезадаптации личности и как один из защитных механизмов активно блокируется в большинстве случаев положительными копингами – «планированием решения проблемы», «положительной переоценкой» (у педагогов 1-й и 2-й групп), в то же время при частом обращении к «реактивному образованию» возможны алекситимические проявления. В 3-й группе существует более высокая вероятность проявления алекситимических черт у педагогов в зависимости от невротичности структуры личности.

Еще один следующий измеряемый показатель, проанализированный в ходе исследования, – это «степень напряженности защит». Авторы методического пособия по обработке теста «Life Stile Index» [17] полагают, что в своей основе все защитные механизмы, обеспечивающие по отношению к личности снижение уровня тревоги, выполняют одну и ту же функцию и поэтому могут быть объединены в одну общую защиту «Я». Соответственно, «степень напряженности защит» может в определенной мере отражать степень выраженности всех используемых защит. По анализу результатов каждой из трех групп испытуемых можно говорить о довольно высокой степени напряженности механизмов защит в каждой группе, что свидетельствует о напряженных условиях педагогического труда. В 1-й группе выявлено 7 механизмов психологических защит, в той или иной степени обуславливающих общую напряженность всей защитной системы, во 2-й группе – 8, в 3-й группе – 6. Кроме того, такой интегративный показатель, как сумма взаимосвязей механизмов психологических защит в каждой группе по отношению к «степени напряженности защит», в определенной мере может характеризовать общую силу связи данных параметров. В 1-й группе данный показатель равен 4,11, во 2-й группе – 4,91, в 3-й – 4,23. Это свидетельствует не только о на-

пряженных условиях деятельности педагогов со стажем работы 16–30 лет, но также и о потенциально возможной их дезадаптации в социальной среде как в профессиональном, так и в личностном плане.

Следующим этапом исследования стало проведение факторного анализа как отдельно по каждой группе учителей, так и по всей выборке. В качестве исходных данных были использованы показатели механизмов психологической защиты, копинг-стратегий, алекситимии и локус-контроля. Необходимо отметить показатели критерия адекватности выборки Кайзера–Мейера–Олкина (величины, характеризующей степень применимости факторного анализа к данной выборке) – 0,665, что говорит о приемлемой адекватности, а также критерия сферичности Барлетта (критерия многомерной нормальности для распределения переменных)  $p = 0,0001$ , что указывает на достаточные условия для проведения факторного анализа. Для всей выборки факторное решение было получено в результате Varimax-вращения после 8 итераций. В результате были выделены 5 факторов, объясняющих около 59% суммарной дисперсии (таблица).

Таблица – Результаты факторного анализа эмпирических данных

Название фактора	Показатели, вошедшие в фактор	Факторная нагрузка
1. Фактор локуса контроля	Общая интернальность	0,949
	Интернальность в области неудач	0,841
	Интернальность в области достижений	0,835
	Интернальность в семейных отношениях	0,762
	Интернальность в производственной сфере	0,756
	Интернальность в межличностных отношениях	0,615
	Миролюбие	0,404
	Интернальность в области здоровья	0,340
2. Фактор влияния механизмов психологических защит на копинг («избегание»)	Замещение	0,800
	Регрессия	0,711
	Избегание (копинг)	0,619
	Компенсация	0,562
	Вытеснение	0,527
	Агрессия (механизм психологической защиты)	0,395
3. Фактор напряженности защит	Степень напряженности защит	0,842
	Реактивное образование	0,766
	Интеллектуализация	0,766
	Проекция	0,700
	Отрицание	0,569
4. Фактор подавления алекситимии конструктивными копинг-стратегиями	Планирование решения проблемы	0,691
	Социальная поддержка	0,683
	Положительная переоценка	0,679
	Конфронтация	0,537
	Алекситимия	-0,522
5. Фактор действия копинг-стратегий на механизм психологической защиты «избегание»	Дистанцирование	0,633
	Избегание (механизм психологической защиты)	0,624
	Самоконтроль	0,617
	Принятие ответственности	0,575

Первый фактор, условно названный «Фактор локуса контроля», отвечает за ответственность педагога перед собой и за происходящие с ним события в различных сферах его жизнедеятельности. Личностный контроль считается одним из самых значимых личностных копинг-ресурсов и проявляется как уверенность в способности личности вызывать изменения среды в желаемом направлении. Именно интернальная направленность в различных сферах приложения активности педагога напрямую связана с использованием механизма психологической защиты в общении «миролюбие». С.В. Быков отмечает, что «локус контроля – важная интегральная характеристика личности, показатель взаимосвязи отношений к себе и окружающему миру. Интернальность или экстернальность – это не отдельная личностная черта, а целостная комбинация характеристик, тот стержень, вокруг которого сгруппированы цепи зависимостей, параметров, признаков, характеризующих тип мышления, поведенческие установки, формирующие основные конструкты ответственной личности» [23, с. 42]. Представляется важным, что «Фактор локуса контроля» в 1-й группе учителей в большей степени, после «общей интернальности», нагружен показателем «интернальность в области достижений» (0,874), во 2-й группе – «интернальность в области неудач» (0,875), в 3-й группе – «интернальность в семейных отношениях» (0,896).

Во второй фактор, под условным названием «Фактор влияния механизмов психологических защит на копинг «избегание», вошли следующие переменные: «замещение», «регрессия», «избегание» (копинг), «вытеснение», «компенсация» и «агрессия» (механизм психологической защиты). Фактор показывает преобладающее влияние защитных механизмов на копинг-стратегию «избегание», которую можно охарактеризовать как пассивный способ решения жизненных ситуаций. С помощью механизмов психологической защиты происходит решение конфликтных и стрессогенных ситуаций, но преобладание неадаптивных защит позволяет адаптироваться к социальной среде только с одной стороны, не задействуя другие адаптивные механизмы, что позволяет присвоить данному фактору статус малоэффективного.

Третий фактор – «Фактор напряженности защит» – включает в себя следующие параметры: «степень напряженности» всех защит, «реактивное образование», «проекцию», «интеллектуализацию» и «отрицание». В факторе присутствует стремление к переносу нежелательных стремлений на других людей, отрицание определенных аспектов реальности или собственной личности, а также слишком «умственное» переживание ситуаций. Необходимо отметить напряженность не только данных механизмов защит, но и всей защитной системы личности педагога.

В четвертый фактор, который был назван «Фактор подавления алекситимии конструктивными копинг-стратегиями», вошли следующие показатели: «планирование решения проблемы», «поиск социальной поддержки», «положительная переоценка», «конфронтация» и алекситимия с отрицательной факторной нагрузкой. Фактор отражает наличие обратной связи между использованием конструктивных копинг-стратегий и алекситимией как сниженной способности к вербализации эмоциональных состояний.

В пятый фактор – «Фактор действия копинг-стратегий на механизм психологической защиты «избегание» – вошли копинг-стратегии «дистанцирование», «самоконтроль», «принятие ответственности» и механизм психологической защиты «избегание». «Дистанцирование» и «избегание» как механизмы адаптации, заключающиеся в когнитивных усилиях по уменьшению значимости ситуаций и ухода от них, напрямую связаны с постоянным контролем себя, своих действий по отношению к окружающим социальным группам и принятием социальной и личной ответственности.

Кроме того, одной из задач исследования было проведение формирующего эксперимента, направленного на формирование и освоение эффективных техник совладания с фрустрирующими и стрессовыми ситуациями у педагогов общеобразовательных

школ (5–11 классы). Количество участников составило 14 человек. Группа – гомогенная по полу (женская выборка) и гетерогенная по возрасту (от 21 до 59 лет), добровольная по способу формирования. Все участники явились педагогами общеобразовательных школ г. Твери, ведущими различные дисциплины. Отбор в группу осуществлялся на основе выборочного анализа из общей выборки (111 человек) педагогов с наиболее критичными показателями по механизмам психологических защит и копинг-стратегий. Коррекционная программа была рассчитана на 24 астрономических часа. Режим работы группы составлял от 2 до 4 часов в день. Занятия распределялись в течение двух недель [24]. Для выявления изменений был использован критерий достоверности сдвига для двух выборок Т-критерий Вилкоксона (Wilcoxon signed-rank test), применяемый для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Анализ результатов достоверно показывает наличие положительных изменений после проведения социально-психологического тренинга по формированию у педагогов адаптивных механизмов психологических защит и копинг-стратегий в профессиональной деятельности. Произошли сдвиги по следующим показателям: по механизмам психологических защит – «отрицание» ( $5,42 \pm 0,67 // 7,00 \pm 0,62$ ;  $p < 0,05$ ), «интеллектуализация» ( $3,71 \pm 0,60 // 4,85 \pm 0,67$ ;  $p < 0,05$ ); по стратегиям совладания – «конфронтационный копинг» ( $7,71 \pm 0,76 // 6,71 \pm 0,60$ ;  $p < 0,05$ ), «дистанцирование» ( $10,14 \pm 0,63 // 8,00 \pm 0,71$ ;  $p < 0,01$ ), «избегание» ( $9,14 \pm 0,91 // 7,14 \pm 0,50$ ;  $p < 0,05$ ), «планирование решения проблемы» ( $13,00 \pm 0,62 // 10,85 \pm 0,63$ ;  $p < 0,05$ ) и «принятие ответственности» ( $7,14 \pm 0,37 // 5,85 \pm 0,27$ ;  $p < 0,05$ ); по шкалам интернальности – «интернальность в производственной сфере» ( $6,14 \pm 1,23 // 10,28 \pm 1,00$ ;  $p < 0,05$ ), «интернальность в межличностных отношениях» ( $3,42 \pm 0,97 // 6,00 \pm 0,44$ ;  $p < 0,05$ ); по показателю «невротизация» ( $15,71 \pm 1,41 // 8,71 \pm 0,89$ ;  $p < 0,001$ ).

Как видно из приведенных данных, механизмы психологических защит (по сравнению со стратегиями совладания) – более устойчивые интегративные образования, и они в меньшей степени поддаются коррекционным воздействиям. Отрицание определенных фрустрирующих, тревожных обстоятельств окружающей социальной действительности или каких-либо сторон своей личности играет для педагогов адаптивную роль, и вместе с тем использование данного механизма в определенной мере «расширяет» арсенал использования механизмов реагирования на внешние воздействия. Достоверное влияние «интеллектуализации» можно рассматривать не только как более поздний механизм, развивающийся с опытом профессиональной деятельности, но и как дополнительный «предохранитель» организма педагога от «эмоционального выгорания». С ростом педагогического стажа складывается определенный опыт реагирования на постоянные внешние воздействия, при этом, оказываясь в ситуациях конфликта, возможно снижение значимости ситуации, а также причин, ее вызвавших, путем логических объяснений самому себе.

Необходимо отметить, что «избегание» и «дистанцирование» – похожие стратегии совладания, отличающиеся когнитивным и поведенческим компонентами – также подверглись изменению в ходе тренинга. Частое использование данных механизмов совладания носит, скорее, характер пассивной адаптации, так как не происходит конструктивного решения проблемы. Вместо этого активной формой реагирования становится мысленное или поведенческое отстранение от возникшей ситуации. «Дистанцирование», также как и «избегание», помогает личности педагога экономить свои эмоциональные и интеллектуальные ресурсы. Уменьшение показателей по данным конструктам, несомненно, расширяет адаптивные возможности педагога, уменьшает количество стереотипизированных вариантов решения ситуаций и позволяет более ответственно взаимодействовать в социальной среде.

Парадоксальное при этом уменьшение показателей по «принятию ответственности» и «планированию решения проблемы» может означать своеобразную «разгрузку» для учителей. Для педагогов, по их словам, социально-психологический тренинг был не только своеобразной отдушиной в континууме «дом – работа», а также дополнительным фактором для стимуляции и активизации собственных личностных внутренних ресурсов. С учетом того, что подобного рода тренинговые занятия в школах, в которых проходило исследование, ранее не проводилось, можно предположить, что снижение показателей по вышеупомянутым копингам носят в определенной мере временный характер, позволяющий на время проведения занятий «разгрузить» организм от постоянного эмоционального напряжения и чрезмерной ответственности.

Важное значение в преодолении проблем и эмоциональных стрессов имеет контроль личности над ситуацией. Положительные изменения по показателям «интернальность в производственной сфере» и «интернальность в межличностных отношениях» свидетельствуют о готовности педагога к конструктивному взаимодействию с окружающим миром, а также позволяют выбирать более адаптивные, строящиеся на собственной активности и умениях, формы реагирования в профессиональной деятельности. Также на достоверно высоком уровне значимости ( $p < 0,001$ ) выявлено снижение «невротизации».

Таким образом, проведенное исследование показало, что осуществление экспериментальной работы по формированию адаптивных стилей реагирования у педагогов привело к общему улучшению самочувствия, собственной активности, отношения к собственному телу, изменились способы переработки конфликта.

В результате проведения факторного анализа выявлена структура защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности учителей. Интерпретируя особенности данной структуры, можно сделать следующие выводы. У педагогов со стажем более 15 лет выявлена определенная напряженность как защитной системы личности, так и тех показателей, с которыми эта система связана. Выявленные защитные паттерны отражают пребывание педагогов в состоянии эмоционального перенапряжения, а чрезмерная напряженность выявленных взаимосвязей говорит о слабой актуализации других возможных адаптивных механизмов.

Был выделен системообразующий фактор – «фактор локуса контроля», включающий показатели интернальности в различных сферах приложения активности учителя и определяющий в целом ответственное поведение педагога в социальной среде. Предупреждению риска развития алекситимии способствует активное использование конструктивных копинг-стратегий в процессе профессиональной деятельности («положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «конфронтация», «планирование решения проблемы»).

Выявленная структура защитно-совладающего поведения учителей может повлиять на развитие у них невротических расстройств. Таким образом, на состояние профессионального здоровья педагогов общеобразовательных школ с увеличением их стажа профессиональной деятельности влияет наблюдаемое определенное «обеднение» взаимосвязей защитно-совладающего репертуара. Результаты исследования позволяют утверждать, что наличие большего числа взаимосвязей между исследуемыми параметрами в структуре личности педагога способно обеспечить как более гибкую адаптацию в социуме, так и более эффективную профессиональную деятельность.

Учитывая вышеизложенное, необходимо отметить, что подходы к проблеме профессионального здоровья педагогов в системе среднего образования следует рассматривать с позиции принципов системности, поэтапности и непрерывности, используя психологические, педагогические, социальные и медицинские знания [25]. В этом смысле школа в лице администрации, школьной психологической службы на городском, региональном, федеральном уровнях может обеспечить сохранение и укрепление

профессионального здоровья педагога как субъекта труда не только с точки зрения соблюдения Трудового Кодекса (режимов труда и отдыха, нормативной продолжительности рабочей недели и т.д.), но и путем использования здоровьесберегающих технологий. Школьная психологическая служба в данном случае может выступить своеобразным медиатором для реализации в практической педагогической деятельности общегосударственных идей, направленных на укрепление здоровья педагога, что, в свою очередь, будет способствовать возможности самостоятельно и конструктивно разрешать трудности и противоречия, оптимально использовать свои потенциальные возможности, творчески осмысливать прошлый опыт, искать и находить новые пути совершенствования педагогического процесса [26, с. 109].

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие для студентов высших пед. учеб. заведений / Л.М. Митина. – М. : Издат. центр «Академия», 2004. – 320 с.
2. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – № 1. – С. 3–18.
3. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping-Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
4. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1. «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.
5. Соколова, Е.Т. Феномен психологической защиты / Е.Т. Соколова // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 66–79.
6. Корицова, Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности : автореф. дис. ... доктора психол. наук / Г.С. Корицова. – Иркутск, 2007. – 49 с.
7. Крюкова, Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 2. – С. 88–95.
8. Леньков, С.Л. Защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья и эффективности работы учителя / С.Л. Леньков, А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Вестник Московского университета. Сер. 20. Педагогическое образование. – 2011. – № 1. – С. 23–36.
9. Маркова, А.К. Психология труда учителя : книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1993. – 192 с.
10. Былкина, Н.Д. Алекситимия (аналитический обзор зарубежных исследований) / Н.Д. Былкина // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 1995. – № 1. – С. 43–53.
11. Гаранян, Н.Г. Концепция алекситимии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2003. – Т. 13. – Вып. 1. – С. 128–145.
12. Зиньковский, А.К. Об алекситимии как механизме адаптации в контексте педагогической деятельности / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – 2011. – Вып. 2 (15). – С. 24–38.
13. Холмогорова, А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61–74.

14. Wise, T.N. Ego defenses styles, and alexithymia: a discriminant validation study / T.N. Wise, S.M. Lee, S. Epstein // *Psychotherapy. Psychosomatic.* – 1991. – Vol. 56. – № 3. – P. 141–145.
15. Kleinberg, J. Working with the alexithymic patient in groups / J. Kleinberg // *Psychoanalysis and Psychotherapy.* – 1996. – Vol. 13. – № 1. – P. 76–84.
16. Rotter, J.B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J.B. Rotter // *Psychological monographs.* – 1966. – Vol. 80. – № 1 (whole № 609). – P. 1–28.
17. Вассерман, Л.И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля : пособие для психологов и врачей / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб. : Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – 54 с.
18. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара : БАХРАХ-М, 2005. – 672 с.
19. Ересько, Д.Б. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах : пособие для психологов и врачей / Д.Б. Ересько [и др.]. – СПб. : Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 2005. – 25 с.
20. Бажин, Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // *Психологический журнал.* – 1984. – Т. 5. – № 3. – С. 152–163.
21. Вассерман, Л.И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями : пособие для врачей и медицинских психологов / Л.И. Вассерман [и др.]. – СПб. : Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 2009. – 38 с.
22. Рубцова, Н.Е. Статистические методы в психологии : учеб. пособие / Н.Е. Рубцова, С.Л. Леньков. – М. : УМК «Психология», 2005. – 384 с.
23. Быков, С.В. Диагностика локуса контроля личности в асоциальных подростковых группах / С.В. Быков // *Психологический журнал.* – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 34–43.
24. Агеева, И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы / И.А. Агеева. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.
25. Антоновский, А.В. Модель полипрофессионального взаимодействия специалистов в рамках школьной психологической службы / А.В. Антоновский // *Актуальные проблемы современного образования: развитие, здоровье, эффективность : материалы VII Международной науч.-практ. конф., Москва, 7–8 июля 2011 года ; под ред. Л.М. Митиной.* – М. : ПИ РАО, МГППУ, 2011. – С. 84–87.
26. Чудновский, В.Э. Личностная модель труда учителя / В.Э. Чудновский // *Вопросы психологии.* – 1999. – № 2. – С. 107–110.

***Antonovsky A.V. Protective-coping Behavior of a Teacher: Dynamics and Structure***

This article is dedicated to the research of features of influence of coping-strategies, mechanisms of psychological protection, alexithymia, internal-external locus of control on a professional activity and professional health of teachers of secondary schools. The article gives detailed description of factor structure of protective-coping behavior in a professional activity of teachers. The results of the forming experiment directed on stirring up socially-active coping-behaviour of teachers as the factor of their professional health are shown.

Рукапіс паступіў у рэдкалегію 30.11.2012