УДК 371.1246378.124 DOI 10.26170/po19-02-11
ББК Ч420.42+Ч448.042 ГРНТИ 15.21.51; 15.21.45; 15.81.21 Код ВАК 19.00.01; 19.00.07

Никифорова Дарья Михайловна,
старший преподаватель кафедры акмеологии и психологии среды, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: nikiforova_dm@mail.ru

ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ЗАЩИТНОГО И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: безопасное поведение; защитное поведение; совладающее поведение; психологические защиты; копинг; образовательная среда; педагоги.

АННОТАЦИЯ. В статье обсуждается вопрос безопасности личности и деятельности педагога. По утверждению автора, реализовывать безопасную педагогическую деятельность педагог может только в том случае, если он обладает психологическим здоровьем. Психологическое здоровье может поддерживаться в безопасной образовательной среде, а может нарушаться в небезопасной среде образовательного учреждения. Одним из важных компонентов психологического здоровья педагога является защитное и совладающее поведение. На его функционирование оказывают влияние различные факторы, в том числе внешние, такие как условия труда, характер деятельности, защищенность от угроз и др. Целью работы является изучение внешних факторов защитного и совладающего поведения педагогов в образовательной среде. В исследовании участвовали педагоги (n=50, средний возраст — 29 лет) шести учебных заведений среднего и высшего профессионального образования г. Екатеринбурга. По результатам анкетирования педагогов по вопросу психологической безопасности образовательной среды, можно сказать, что преподаватели в большей степени имеют позитивное отношение к образовательной среде, достаточно удовлетворены взаимоотношениями с другими педагогами и учащимися, чувствуют себя защищенно и безопасно в образовательной среде. Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно сделать вывод, что факторами, влияющими на срабатывание защитных и в большей степени совладающих стратегий, в данной выборке педагогов являются: возможности профессионального совершенствования и саморазвития, эмоциональная удовлетворенность образовательной средой, безопасность среды, межличностные отношения в образовательной среде.

Nikiforova Daria Mikhailovna,
Senior Teacher of the Department of Acmeology and Environmental Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

EXTERNAL FACTORS OF TEACHERS' DEFENSIVE AND COPING BEHAVIOR IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

KEYWORDS: safe behavior; protective behavior; coping behavior; psychological defense; coping; educational environment; teachers.

ABSTRACT. The article discusses the issue of individual's security and teachers' activities. It is said that a teacher can implement a safe pedagogical activity only if he has psychological health. Psychological health can be maintained in a safe educational environment, and can be disrupted in an unsafe educational environment. One of the important components of a teacher's psychological health is defensive and coping behavior. Its functioning is influenced by various factors, including external factors, such as working conditions, nature of activities, protection from threats, etc. The aim of the work is to study the external factors of defensive and coping behavior of teachers in the educational environment. The study involved teachers (n = 50, average age = 29 years) of six educational establishments of secondary and higher vocational education in Ekaterinburg. According to the results of the survey of the psychological safety of the educational environment, we can say that teachers have a greater positive attitude to the educational environment, they are fairly satisfied with relationships with other teachers and students, and they feel secure and safe in the educational environment. Based on the results of the correlation analysis, we can conclude that the factors affecting the operation of defensive and more coping strategies in this sample of teachers are: professional development and self-development, emotional satisfaction with the educational environment, safety of the environment, interpersonal relations in the educational environment.

Постановка проблемы и обоснование актуальности

Педагог является неотъемлемым субъектом образовательной среды, непосредственно участвует в ее формировании, соответственно, его личность, деятельность, а также способы взаимодействия со средой должны быть безопасны. Безопасная педагогическая деятельность — это деятельность, в ходе которой педагог использует такие технологии и способы взаимодействия с другими участниками образовательного процесса, которые исключают психологическое насилие над личностью,

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научно-исследовательского проекта «Внешние и внутренние факторы безопасности защитного и совладающего поведения личности в образовательной среде», проект № 16-36-01057-ОГН

© Никифорова Д. М., 2019

обеспечивается интеллектуальная, духовная, национально-этническая и физическая безопасность участников педагогического взаимодействия [5, с. 147]. Реализовывать безопасную педагогическую деятельность педагог может только в том случае, если он обладает психологическим здоровьем. Под психологическим здоровьем понимается оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологически здоровый человек открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами [15]. Понимание важности психологического здоровья педагогов находит отражение в научных исследованиях М. А. Мокаевой (2010); Р. М. Хусаиновой и Р. М. Хусаинова (2012); Т. Г. Глуховой (2003); В. В. Ермакова (2016) и др. Психологическое здоровье педагога может поддерживаться в безопасной образовательной среде, а может нарушаться в небезопасной среде образовательного учреждения. Безопасная образовательная среда — состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии всех субъектов образовательного процесса, способствующее удовлетворению их потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [2, с. 12]. И. А. Баевой установлена связь психического здоровья педагогов и показателей психологической безопасности образовательной среды [1].

Одним из важных компонентов психологического здоровья педагога в образовательной среде является защитное и совладающее поведение. Оно обусловливает восприятие ситуаций и событий, их оценку, влияя на эмоциональную сферу и эмоциональное благополучие, определяя его состояние и регулируя его [10, с. 4]. Р. М. Хусаинова также рассматривает совладающее поведение как один из критериев психологического здоровья педагога, помогающее ему справиться со стрессорами профессиональной жизни [14]. Е. С. Старченкова с соавторами в своей работе подтверждает, что поддержанию здоровья преподавателя высшей школы способствуют конструктивные копинг-стратегии, такие как проактивное совладание, стратегическое планирование, превентивное совладание, рефлексивное совладание, проблемно-ориентированное совладание и др. [13].

Вопрос защитного и совладающего поведения педагогов в разных аспектах изучается в отечественных исследованиях. Б. А. Гунзунова определяет защитно-совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение педагогического работника, позволяющее справиться ему с различными трудными ситуациями в жизни, в том числе и в профессиональной деятельности, используя при этом различные психологические защиты и стратегии действий [4, с. 114]. Автор в своей работе рассматривает вопрос взаимосвязи защитно-совладающего поведения и саморегуляции педагогических работников, доказывает, что доминирование успешных конструктивных моделей совладающего поведения в профессиональной деятельности педагогов в целом образует эффективные стили саморегуляции эмоционально стрессовых состояний [4]. А. М. Первитская изучает совладающее поведение педагогов в зависимости от стажа работы и выделяет предпочитаемые копинг-стратегии для педагогов со стажем до трех лет и от четырех до десяти лет [11]. Н. О. Садовникова с соавторами исследуют защитно-совладающее поведение у педагогов инклюзивного профессионального образования. В своей работе они приходят к выводу, что защиты и копинг-стратегии, а также их структура отличается у педагогов, работающих в условиях инклюзивного колледжа [12]. Анализируя исследования, изучающие защитное и совладающее поведение, стоит отметить, что на его функционирование оказывают влияние различные факторы. Т. Л. Крюкова, основатель Костромской школы совладающего поведения, говорит, что совладание детерминируется такими факторами, как диспозиционные (личностные), динамические (ситуационные), социокультурные (экологические) и регулятивные [9]. Г. С. Корытова и Ю. А. Еремина также отмечают, что защитно-совладающее поведение формируются под рядом внешних и внутренних факторов [6]. О. В. Кружкова пишет, что использование диспозиций защитного и совладающего поведения может быть детерминировано самой стрессогенной средой и ее отдельными факторами [7]. Проводятся исследования по изучению внешних факторов психологических защит и совладающего поведения в таких направлениях, как изучение копинга и защит в семейных системах, где исследователи отводят важную роль таким внешним факторам, как структура семьи, паттерны совладающего поведения родителей, характер детско-родительских отношений, опыт взаимодействия с сиблингами (А. В. Смирнова, М. В. Сапоровская, Е. В. Куфтяк и др.); изучение психологических защит людей, чья деятельность связана с повышенным риском: сотрудники МЧС, пожарные, военные, сотрудники МВД, где внешними факторами являются

опасные условия труда (Л. Ю. Субботина, В. Ю. Рыбников, Е. Н. Ашанина и др.); изучение защит и копингов в профессиональной деятельности, где выделяют такие внешние факторы, как условия труда, режим и характер деятельности, особенности социальной среды (Н. Е. Водопьянова, А. Н. Капустина, И. А. Баева и др.). Исходя из вышеизложенного проблема исследования заключается в том, что существуют внешние факторы защитного и совладающего поведения педагогов (условия труда, характер деятельности, защищенность от угроз и др.), которые оказывают влияние на его срабатывание, но этот вопрос остается мало исследован в рамках образовательной среды. Целью работы является изучение внешних факторов защитного и совладающего поведения педагогов образовательной среде.

Методы и методики исследования

Для изучения защитного и совладающего поведения педагогов были использованы методики: опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика [8]; опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолл в адаптации Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой; опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н. Е. Водопьяновой [3]. Для диагностики безопасности образовательной среды применялась анкета «Психологическая безопасность образовательного учреждения» И. А. Баевой [1].

В исследовании участвовали педагоги (n=50, средний возраст=29 лет) шести учебных заведений среднего и высшего профессионального образования г. Екатеринбурга. Математико-статистическая обработка данных проводилась с использованием программы IBM SPSS Statistics 22. Применялись методы описательной статистики и корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена).

Описание полученных результатов

Проанализируем результаты анкетирования педагогов по методике «Психологическая безопасность образовательного учреждения» И. А. Баевой. 60% педагогов нравится работа в данном образовательном учреждении, 40% затруднились с ответом, при этом 50% ответили, что планируют в ближайшее время перейти на другое место работы. Возможно, это связано с тем, что выборка педагогов довольно молодая, средний возраст — 29 лет, и они до сих пор находятся в профессиональном поиске. 100% педагогов ответили, что работа в их образовательном учреждении требует постоянного совершенствования профессионального мастерства. У 86% респондентов работа вызывает чаще хорошее настроение. Педагоги отметили пять наиболее важных для них характеристик образовательной среды, среди которых: взаимоотношения с педагогами — 96% респондентов, взаимоотношения с учащимися — 90%, эмоциональный комфорт — 76%, возможность проявлять инициативу, активность — 50%, сохранение личного достоинства — 46%. Вернулись бы на свое место работы после временного перерыва 56% педагогов. 75% педагогов чувствуют себя в безопасности, находясь в стенах своего образовательного учреждения. Следующие вопросы касаются чувства защищенности педагогов в образовательной среде от различных угроз. Для облегчения восприятия представим их в таблице 1. Из таблицы видно, что большая часть показателей защищенности выражена на среднем уровне. На высоком уровне находится защищенность от публичного унижения учеников, от угроз учеников, обидного обзывания учениками, от того, что заставят делать что-либо против вашего желания ученики и от неуважительного отношения учеников, а также от угроз коллег и администрации. Единственный показатель, выраженный на уровне ниже среднего, — это защищенность от игнорирования коллегами. По результатам оценки защищенности видно, что более защищенно педагоги чувствуют себя от различных угроз со стороны учеников, а от игнорирования коллегами защищены в меньшей степени.

Стиль работы своего коллектива педагоги охарактеризовали следующим образом: работать нужно так, как работают в нашем коллективе — 52% респондентов, работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе — 44% педагогов, то есть половина преподавателей не удовлетворена стилем деятельности своего коллектива. Работа в данном учреждении дает возможность профессиональной самореализации и развития 84% педагогов. На вопрос об удовлетворенности состоянием кабинетов и аудиторий, их дизайном, внешним состоянием, комфортом, красотой 54% педагогов ответили, что они, пожалуй, удовлетворены, а 32% ответили, что, пожалуй, не удовлетворены. Комфортной психологическая атмосфера учебного заведения является для 78% педагогов, 8% респондентов ответили, что психологическая атмосфера для них, пожалуй, некомфортна. В целом, по результатам анкетирования педагогов по вопросу психологической безопасности образовательной среды, можно сказать, что преподаватели в большей степени имеют позитивное отношение к образовательной среде, достаточно удовлетворены взаимоотношениями с другими педагогами и учащимися, чувствуют себя защищенно и безопасно в образовательной среде.

Таблица 1

Уровни защищенности педагогов в образовательной среде

Показатели психологической защищенности	Очень высокий 4.2-5 баллов	Высокий 3.4-4.1 баллов	Средний 2.6-3.3 баллов	Ниже среднего 1.8-2.5 баллов	Низкий 1-1.7 баллов
1. От публичного унижения					
а) учениками		3.62			
б) коллегами			2.72		
в) администрацией			2.68		
2. От оскорбления					
а) учениками			3.3		
б) коллегами			2.86		
в) администрацией			2.86		
3. От высмеивания					
а) учениками			3.24		
б) коллегами			3.04		
в) администрацией			3.36		
4. От угроз					
а) учеников		3.52			
б) коллег		3.6			
в) администрации		3.4			
5. От обидного обзывания					
а) учениками		3.52			
б) коллегами			3.1		
в) администрацией			3.28		
6. От того, что заставят делать что-либо против Вашего желания					
а) ученики		3.64			
б) коллеги			3.38		
в) администрация			3.06		
7. От игнорирования					
а) учениками			2.66		
б) коллегами				2.46	
в) администрацией			2.64		
8. От неуважительного отношения					
а) учеников		3.46			
б) коллег			2.92		
в) администрации			3.14		
9. От недоброжелательного отношения					
а) учеников			3.16		
б) коллег			3.18		
в) администрации			3.16		

Проанализируем корреляционные связи между психологическими защитами, копинг-стратегиями и показателями психологической безопасности образовательной среды. Обнаружена положительная корреляционная связь между тем, что работа в образовательном учреждении требует от педагога постоянного совершенствования профессионального мастерства, и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ($p = 0,285$; $p \leq 0,05$), что логично, так как профессиональное мастерство педагога напрямую связано с умением взаимодействовать с другими людьми.

Положительные корреляционные связи установлены между настроением, которое вызывает выполняемая работа, и следующими копинг-стратегиями: снижение значимости стрессовой ситуации ($p = 0,333$; $p \leq 0,05$), позитивной самомотивацией ($p = 0,279$; $p \leq 0,05$), бегством от стрессовой ситуации ($p = 0,294$; $p \leq 0,05$), таким обра-

зом, можно предположить, что чем положительнее настроение вызывает работа у педагога, тем легче он относится к стрессовой ситуации и считает возможным ее решить.

Положительные связи существуют между чувством безопасности в образовательной среде и рационализацией ($p = 0,307$; $p \leq 0,05$), вступлением в социальный контакт ($p = 0,304$; $p \leq 0,05$), и отрицательные связи с непрямыми действиями ($p = -0,279$; $p \leq 0,05$) и асоциальными действиями ($p = -0,507$; $p \leq 0,01$). Можно предположить, что эти взаимосвязи говорят о том, что чем безопаснее себя чувствует педагог, тем больше у него возможностей рационализировать и объяснять свои действия, обращаться за помощью к другим, организовывать совместную деятельность для решения проблемы, при этом он меньше манипулирует и чаще действует по принятым правилам.

Обнаружены отрицательные корреляционные связи между тем, что работа дает педагогу возможности для саморазвития и копинг-стратегиями социальной замкнутости ($p = -0,305$; $p \leq 0,05$) и жалости к себе ($p = -0,323$; $p \leq 0,05$). Можно предположить, что чем активнее педагог занимается своим развитием, тем меньше возможности и желания жалости к себе, а также дистанцированию от других у него остается.

Отрицательная связь существует между комфортной психологической атмосферой учебного заведения и стратегией беспомощности ($p = -0,323$; $p \leq 0,05$), предполагаем, чем психологически комфортнее педагогу в среде, тем реже в стрессовых ситуациях он опускает руки и сдается, признавая свое бессилие.

Обсудим корреляционные связи пяти наиболее важных для педагогов характеристик образовательной среды, которые были представлены выше. Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами положительно коррелирует с рационализацией ($p = 0,304$; $p \leq 0,05$) и отрицательно связана с асоциальными действиями ($p = -0,302$; $p \leq 0,05$) и социальной замкнутостью ($p = -0,287$; $p \leq 0,05$), можно предположить, что если педагог удовлетворен отношениями с коллегами, то он живет и работает по нормам, принятым в организации и менее замкнут. Сохранение личного достоинства педагога положительно коррелирует с психомышечной релаксацией ($p = 0,300$; $p \leq 0,05$), возможно предположить, что если педагог чувствует себя достойно в организации, то и отдыхать, расслабляться ему будет легче. Возможность проявлять инициативу, активность положительно связаны с осторожными действиями ($p = 0,306$; $p \leq 0,05$) и отрицательно связаны с замещением (методика ПТЖС) ($p = -0,323$; $p \leq 0,05$), предположим, что это можно объяснить тем, что часто педагоги придерживаются принципа «инициатива наказуема», с одной стороны, важно проявлять активность в деятельности, а с другой — придется много работать и даже не позволительно дать себе отдых, сделать что-то приятное для себя. Исходя из полученных результатов корреляционного анализа, можно сделать вывод, что факторами, влияющими на срабатывание защитных и в большей степени совладающих стратегий в данной выборке педагогов являются: возможности профессионального совершенствования и саморазвития, эмоциональная удовлетворенность образовательной средой, безопасность среды, межличностные отношения в образовательной среде.

Выводы исследования

Анкетирование педагогов по вопросу психологической безопасности образовательной среды показало, что преподаватели в большей степени имеют позитивное отношение к образовательной среде, достаточно удовлетворены взаимоотношениями с другими педагогами и учащимися, чувствуют себя защищенно и безопасно в образовательной среде. Это позволяет сохранять психологическое здоровье педагогов и создает условия для их дальнейшего личного и профессионального развития.

По результатам корреляционного анализа, факторами, влияющими на срабатывание защитных и в большей степени совладающих стратегий в данной выборке педагогов, являются: возможности профессионального совершенствования и саморазвития, эмоциональная удовлетворенность образовательной средой, безопасность среды, межличностные отношения в образовательной среде.

Изучение внешних факторов, влияющих на срабатывание защитного и совладающего поведения, позволит разработать практические инструменты, направленные на их коррекцию, для оптимизации защитного и совладающего поведения педагогов в образовательной среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баева И. А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / под ред. И. А. Баевой. — СПб. : Речь, 2006. — 288 с.
2. Баева И. А., Семикин В. В. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. — 2005. — № 12. — С. 7-19.
3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб. : Питер, 2009. — 336 с.
4. Гунзунова Б. А., Гунзунов Б. А. Регуляторные аспекты защитно-совладающего поведения педагогов // Вестник БГУ. — 2017. — № 7. — С. 114-120.

5. Коджаспиров А. Ю., Коджаспирова Г. М. Психолого-педагогическая безопасность образовательной среды детских учреждений. Курс лекций : учеб. пособие. — М. : Проспект, 2017. — 464 с.

6. Корытова Г. С., Еремина Ю. А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия // Вестник ТГПУ. — 2015. — № 3 (156). — С. 42-47.

7. Кружкова О. В. Защитное и совладающее поведение жителей в условиях стрессогенной городской среды // Психология стресса и совладающего поведения : мат-лы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Кострома, 2013 г.) : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2016. — Т. 1. — С. 318-321.

8. Кружкова О. В., Шахматова О. Н. Психологические защиты личности : учеб.пособие. — Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2006. — 153 с.

9. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы // Вестник КГУ. — 2013. — № 5. — С. 184-188.

10. Куфтяк Е. В., Лебедев А. П., Реунова А. А. Стратегии защитно-совладающего поведения детей в контексте психологического здоровья // Медицинская психология в России. — 2017. — № 1. — С. 1-14.

11. Первитская А. М. Анализ предпочитаемых копинг-стратегий у педагогов с разным стажем работы // Вестник Курганского государственного университета. — 2013. — № 4 (31). — С. 92-95.

12. Садовникова Н. О., Сергеева Т. Б., Толстых А. А. Исследование защитно-совладающего поведения педагогов инклюзивного профессионального образования // Научный диалог. — 2017. — № 8. — С. 385-397.

13. Старченкова Е. С., Меренкова И. В., Подсадный С. А. Стратегии совладания с профессиональным стрессом у преподавателей высшей школы в контексте профессионального здоровья // Психология стресса и совладающего поведения : мат-алы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Кострома, 26-28 сентября 2013 г.) : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. — Т. 1. — С. 129-131.

14. Хусаинова Р. М. Совладающее поведение как основа психологического здоровья педагога // Психология стресса и совладающего поведения : мат-алы III Междунар. науч.-практ. конф. (г. Кострома, 26-28 сентября 2013 г.) : в 2 т. / отв. ред.: Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. — Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. — Т. 1. — С. 152-154.

15. www.psychologos.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https:// www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove (дата обращения: 09.12.2018).

R E F E R E N C E S

1. Baeva I. A. Obespechenie psikhologicheskoy bezopasnosti v obrazovatel'nom uchrezhdenii / pod red. I. A. Baevoy. — SPb. : Rech', 2006. — 288 s.

2. Baeva I. A., Semikin V. V. Bezopasnost' obrazovatel'noy sredy, psikhologicheskaya kul'tura i psikhicheskoe zdorov'e shkol'nikov // Izvestiya RGPU im. A. I. Gertsena. — 2005. — № 12. — S. 7-19.

3. Vodop'yanova N. E. Psikhodiagnostika stressa. — SPb. : Piter, 2009. — 336 s.

4. Gunzunova B. A., Gunzunov B. A. Regulyatornye aspekty zashchitno-sovladayushchego povedeniya pedagogov // Vestnik BGU. — 2017. — № 7. — S. 114-120.

5. Kodzhaspirov A. Yu., Kodzhaspirova G. M. Psikhologo-pedagogicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noy sredy detskikh uchrezhdeniy. Kurs lektsiy : ucheb. posobie. — M. : Prospekt, 2017. — 464 s.

6. Korytova G. S., Eremina Yu. A. Zashchitno-sovladayushchee povedenie: retrospektivnaya rekonstruktsiya ponyatiya // Vestnik TGPU. — 2015. — № 3 (156). — S. 42-47.

7. Kruzhkova O. V. Zashchitnoe i sovladayushchee povedenie zhiteley v usloviyakh stressogennoy gorodskoy sredy // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya : mat-ly IV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (g. Kostroma, 2013 g.) : v 2 t. / otv. red.: T. L. Kryukova, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova. — Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2016. — T. 1. — S. 318-321.

8. Kruzhkova O. V., Shakhmatova O. N. Psikhologicheskie zashchity lichnosti : ucheb.posobie. — Ekaterinburg : Izd-vo Ros. gos. prof.-ped. un-ta, 2006. — 153 s.

9. Kryukova T. L. Psikhologiya sovladayushchego povedeniya: sovremennoe sostoyanie i psikhologicheskie, sotsiokul'turnye perspektivy // Vestnik KGU. — 2013. — № 5. — S. 184-188.

10. Kuftyak E. V., Lebedev A. P., Reunova A. A. Strategii zashchitno-sovladayushchego povedeniya detey v kontekste psikhologicheskogo zdorov'ya // Meditsinskaya psikhologiya v Rossii. — 2017. — № 1. — S. 1-14.

11. Pervitskaya A. M. Analiz predpochitaemykh koping-strategiy u pedagogov s raznym stazhem raboty // Vestnik Kurganskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2013. — № 4 (31). — S. 92-95.

12. Sadovnikova N. O., Sergeeva T. B., Tolstykh A. A. Issledovanie zashchitno-sovladayushchego povedeniya pedagogov inklyuzivnogo professional'nogo obrazovaniya // Nauchnyy dialog. — 2017. — № 8. — S. 385-397.

13. Starchenkova E. S., Merenkova I. V., Podsadnyy S. A. Strategii sovladaniya s professional'nym stressom u prepodavateley vysshey shkoly v kontekste professional'nogo zdorov'ya // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya : mat-aly III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (g. Kostroma, 26-28 sentyabrya 2013 g.) : v 2 t. / otv. red.: T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova. — Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2013. — T. 1. — S. 129-131.

14. Khusainova R. M. Sovladayushchee povedenie kak osnova psikhologicheskogo zdorov'ya pedagoga // Psikhologiya stressa i sovladayushchego povedeniya : mat-aly III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. (g. Kostroma, 26-28 sentyabrya 2013 g.) : v 2 t. / otv. red.: T. L. Kryukova, E. V. Kuftyak, M. V. Saporovskaya, S. A. Khazova. — Kostroma : KGU im. N. A. Nekrasova, 2013. — T. 1. — S. 152-154.

15. www.psychologos.ru [Elektronnyy resurs]. — Rezhim dostupa: https:// www.psychologos.ru/articles/ view/psihologicheskoe-zdorove (data obrashcheniya: 09.12.2018).