**Статья: «Управление копинг поведением в рамках понятий теории сохранения ресурсов как один из способов профилактики выгорания педагогов».**

 Исследователи все чаще интересуются тем, как человеческие силы и адаптивные возможности (физические и психосоциальные ресурсы) способствуют ограничению негативных последствий стресса. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций.

 В осмыслении принципов использования копинг-ресурсов для предотвращения и профилактики выгорания представляет интерес концепция психологического стресса и «консервации» ресурсов (СОR-теория) С. Хобфолла.

 Согласно данной концепции, стресс возникает: 1) В ситуациях, представляющих угрозу потери ресурсов; 2) в ситуациях фактической потери ресурсов; 3) в ситуациях отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных ресурсов для достижения желаемого значительно превышает получаемый результат.

 В аспекте ресурсной концепции личностные, поведенческие и социальные переменные, отрицательно связанные с показателями выгорания, обозначаются как ресурсы, которые при определенных условиях обусловливают стойкость к развитию синдрома выгорания.

 Ресурсный подход делает акцент на то, что существует процесс «распределения ресурсов» (commerce of resources), который объясняет тот факт, что некоторым людям удается сохранять здоровье и адаптироваться несмотря на различные жизненные обстоятельства.

 Для повышения стрессоустойчивости важным оказывается накопление (консервация) ресурсов даже тогда, когда нет действующего стресса. Стратегия накопления ресурсов представляет собой некоторый антиципаторный («предвосхищающий», предупреждающий) копинг. Во многих случаях он становится ключом к пониманию ответных стресс-реакций и стратегий преодолевающего поведения. К сожалению, данный копинг мало описан в специальной психологической литературе.

В результате проведения диагностической методики «Индикатор копинг - стратегий» и обработки количественных и качественных данных, мы выявили следующие результаты что большинству сотрудников педагогического коллектива свойствен такой копинг поведения как «Решение проблем» - 37 человек (76%). Данная копинг - стратегия поведения предполагает анализ ситуации, планирование собственных действий с учетом прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Так же были выявлены среди коллектива такие копинг - стратегии как: «Поиск социальной поддержки» - 7 человек (14%) и «Избегание проблем» у 5 человек (10%). Данные копинг-стратегии характеризуются тем что они направленны на поиск информационной и эмоциональной (эмпатия, стремление поделиться, выговориться) поддержки или совсем на отклонение возникших проблем.

В настоящее время выделяются три подхода к проблеме преодоления. Первый рассматривает преодоление с точки зрения динамики эго — как один из способов психологической защиты, ослабляющий напряжение. Второй подход рассматривает преодоление, исходя из теории черт личности, — как относительно постоянную склонность отзываться на стрессовые воздействия определенным образом. В третьем, наиболее распространенном, подходе преодоление понимается как динамический процесс, особенность которого определяется не только ситуативными факторами, но и степенью столкновения субъекта с внешним миром, стрессовым событием.

Таким образом, в представлении о мерах преодоления синдрома выгорания, исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом является предотвращение, профилактика возникновения этого состояния, ориентация на осознание и конструктивное использование внутренних и социальных ресурсов, потенциалов личности педагога для самовосстановления и накопления как личностных, так и средовых ресурсов совладания. Необходимая и базовая составляющая профилактики синдрома эмоционального выгорания – это личностная психологическая подготовка педагога не только с помощью теоретического обучения основам психологических знаний, сколько обучение практическое, ориентированное на формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения.

Изучение существующей проблематики приобретает особую актуальность, поскольку грамотная диагностика, профилактика и коррекция развития "выгорания" могут помочь в приостановке начавшегося процесса или предотвратить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала.

**Список используемых источников и литературы**

1. Агалакова А. Л. Социальная поддержка: стратегия и ресурс копинг-поведения личности /А. Л. Агалакова – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. – 116 с.

2. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса/ В.А. Бодров. - СПб.: Питер, 2008. - 554 с.

3. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16–24.
5.Останина, Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе // Известия Российского гос. Пед. Ун-та им. А.И. Герцена. - 2008. - №70-2.- С. 127-131.