

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА ЗАЩИТНЫХ
МЕХАНИЗМОВ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ УЧИТЕЛЯМИ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4 курса 443 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля «Психология образования»
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЛОЩИЛОВОЙ МАРИНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ

Научный руководитель
канд. псих. наук, доцент

А.Р. Вагапова

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

Р.М. Шамионов

Саратов
2016

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность учителя – одна из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных. Содержание и условия реализации педагогической деятельности требуют повышенной мобилизации внутренних ресурсов человека, что приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, к нарушениям психического здоровья специалистов. Для учителей характерны такие проявления стресса как фрустрация, тревожность, утомление.

Стресс-преодолевающее поведение в настоящее время становится предметом исследования множества дисциплин: психологии, физиологии, социологии, менеджмента, политических и юридических наук. В психологической науке активно исследуется поведение, получившее название «копинг». Копинг в переводе с английского «преодолевать», однако в современной российской психологии все чаще используются понятия адаптивного или совладающего поведения. Говоря простым языком, копинг-поведение можно определить следующим образом: в ситуации, когда внешние или внутренние трудности вызывают напряжение, которое нельзя преодолеть при помощи обычных способов и стратегий поведения, т.е. это напряжение превышает «обычные» силы организма, человек применяет копинг. Преодоление рассматривается как стабилизирующий фактор, который может помочь людям поддерживать психосоциальную адаптацию в течение периодов стресса.

Целью исследования является изучение особенностей защитных механизмов личности и копинг-стратегий у учителей.

Объект исследования – стратегии преодолевающего поведения, защитные механизмы и психологические особенности личности.

Предмет исследования – личностные особенности выбора защитных механизмов и копинг-стратегий учителями.

Исходя из цели исследования можно определить следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ по проблематике взаимосвязи личностных особенностей на выбор защитных механизмов и стратегий преодолевающего поведения.

2. Определить доминирующие стратегии преодоления и защитные механизмы личности у учителей.

3. Определить индивидуально-психологические особенности личности испытуемых, а именно: уровень эмоционального выгорания и доминирующие эмоции.

4. Изучить существующую взаимосвязь между личностными характеристиками и доминирующими копинг-стратегиями и защитными механизмами.

Гипотеза исследования: существует определенная взаимосвязь между уровнем эмоционального выгорания, доминирующими эмоциями, копинг-стратегиями и защитными механизмами личности у учителей.

База исследования. В эмпирическом исследовании приняли участие 60 человек - работники сферы образования в возрасте 30-40 лет.

Актуальность исследования обусловлена возрастающим научным интересом в отношении стратегий преодолевающего поведения. Так, в современной социальной, возрастной, клинической психологии копинг является одним из распространенных направлений исследований. Проведенное нами эмпирическое исследование позволяет соотнести влияние индивидуально-психологических характеристик личности и доминирующих копинг-стратегий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стресс значительно влияет на профессиональное развитие учителя, состояние его здоровья, отношения с окружающими, в том числе и семьей, работоспособность. Любое происшествие может вызывать стрессовую ситуацию, иными словами, являться стрессором. В качестве стрессора могут выступать различные причины: биологические, окружающая среда, физические, психологические.

Многие учителя не способны успешно разрешать педагогические проблемные ситуации, возникающие в учебно-воспитательном процессе, из-за недостаточного владения приемами самоанализа и саморегуляции. Исследование эмоциональной сферы, эмоционального выгорания и защитными механизмами и копинг-поведением – является актуальной задачей в современной социальной и педагогической психологии. Наше дипломное исследование было посвящено установлению взаимосвязи между личностными особенностями, защитными механизмами и копинг-стратегиями у учителей. В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Один из самых распространенных способов защиты от сложных обстоятельств у учителей – механизм проекции. Наиболее распространенным примером действия проекции является перенесение ответственности с себя на другого, конкретного человека, который раньше вызывал неприязненные чувства. Можно предположить, что механизм проекции - источник возникновения жалоб на плохие условия работы, недостатки руководства, на неготовность и низкий уровень развития учащихся и т.п.

Следующим по популярности защитным механизмом личности у учителей выступил механизм регрессии. Особенность поведения при использовании регрессии в качестве одной из ведущих защит может выражаться в слабых характеристиках, податливости влиянию окружающих, во

внушаемости, в лёгкой смене настроения, в плаксивости, в непереносимости одиночества, в потребности в утешении, в импульсивности.

Еще одним популярным защитным механизмом личности, предпочитаемым учителями, является – отрицание. Для понимания процессов профессиональной деформации педагогов важно, что механизм стереотипизации восприятия учащихся скорее всего связан именно с отрицанием.

Среди наиболее часто предпочитаемых стратегий преодоления можно выделить вступление в социальный контакт, ассертивные действия и поиск социальной поддержки. Учителя также довольно часто используют такую стратегию преодоления, как поиск социальной поддержки. Возможно, это объясняется тем, что учителя, имеющие большой опыт общения, взаимодействия и совместной работы в коллективе, на практике чаще и продуктивнее используют умение установления контактов.

Испытуемые, принявшие участие в нашем исследовании, довольно часто используют такую стратегию преодоления как не прямые или манипулятивные действия. Пассивные копинги, такие как не прямые действия, могут свидетельствовать о том, что учителя предпочитают избегать стрессовых ситуаций, ощущая недостаточную способность справиться с ними за счет внутренних ресурсов. Кроме того, манипулятивные действия обозначают ситуацию, в которой данный человек зависим от другого человека, и если он не сможет воздействовать на оппонента и получить желаемый результат, то возникает угроза непреодоления ситуации и как следствие защитная агрессия.

Соотношение манипулятивных действий и проекции представляется весьма очевидным. Работа учителя предполагает общение, а зачастую и управление поведением своих учеников. Для личности, использующей проекцию, в качестве защитного механизма, манипулятивное поведение представляется следствием подобных защитных реакций. Другими словами, ученики, для такого рода учителей могут выступать как некий объект, в

котором им видятся собственные проблемы, с которыми они сознательно не соглашаются, а с другой стороны, возможность и способность управлять и направлять поведение и действия учеников может являться опосредованным способом реакции и взаимодействия с собственными проблемами.

К наименее предпочитаемым стратегиям преодоления можно отнести такие стратегии как: асоциальные действия и избегание. Эти данные весьма характерны для той категории лиц, которую составляют испытуемые, принявшие участие в нашем исследовании. Действительно, подобное антисоциальное поведение совершенно не характерно для выборки, не имеющих явных проблем в построении взаимоотношений с обществом. Тем не менее, некоторая часть испытуемых указала подобные стратегии преодоления в качестве своих индивидуальных особенностей поведения в ситуациях, требующих от личности поведения, которое называется совладающим.

Таким образом, в качестве доминирующих копинг-стратегий у учителей можно выделить вступление в социальный контакт, манипулятивные действия, поиск социальной поддержки, ассертивные действия. Наименее предпочитаемые стратегии преодоления в выборке учителей – избегание и асоциальные действия.

У учителей на момент исследования сформирована следующая структура эмоционального выгорания. Больше всего испытуемым свойственна тенденция к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений, негативное отношение к своим служебным обязанностям, стремление к их ограничению, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других. Чуть менее выражено чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой, утрата интереса к окружающему или эмоциональное перенасыщение, агрессивные реакции, депрессивные симптомы. Менее всего для испытуемых характерна это деформация отношений с людьми,

формирование безразличных установок по отношению к клиентам, пациентам, ученикам, подчиненным, коллегам.

В группе испытуемых установлена тенденция к оптимистичности, но, тем не менее существует определенная склонность и к пессимистичности, о чем свидетельствуют данные по шкалам гнев и страх.

Установленная корреляционная взаимосвязь показала следующее: ассертивные действия связаны с подавлением, регрессией и замещением. Напомним, что ассертивность является конструктивным и социально приемлемым копингом. Возможно, подобная взаимосвязь объясняется сознательным компонентом личности учителей, поскольку подавление выступает сознательным защитным механизмом. Умение контролировать свои действия, поведение, речь в равной степени можно отнести как к ассертивному поведению, так и к подавлению, выступающему в качестве защитного механизма.

Вступление в социальный контакт положительно взаимосвязано с компенсацией. Такого рода взаимосвязь может объясняться тем, что для испытуемых, склонных в сложных жизненных ситуациях обращаться к помощи окружающих также характерно поведение, связанное заменой истинных чувств по отношению к какому-либо объекту – наиболее приемлемыми для личности в данный момент.

Весьма очевидной оказалась взаимосвязь импульсивных действий и регрессии. Регрессия предполагает поведение, характерное для более ранней стадии развития, другими словами, человек «впадает в детство». При таком типе поведения, импульсивные, необдуманные действия могут являться ведущими и доминирующими.

Манипулятивные действия как копинг-стратегия взаимосвязаны с проекцией и регрессией. Поведение, при котором личность использует в собственных целях манипуляции другими людьми также характерно для ранних ступеней развития, при этом, подобного рода личности также характеризуются таким защитным механизмом как проекция. Возможно,

перенесение собственных черт личности на других людей и последующее манипулирование ими может говорить нам о некоем бессознательном стремлении контролировать собственное поведение, перенося и проецируя его черты на других людей.

Эмоциональное истощение у учителей взаимосвязано с подавлением, проекцией и интеллектуализацией. Все полученные взаимосвязи прямо пропорциональные, т.е. чем больше личности соответствуют перечисленные механизмы психологической защиты, тем сильнее у нее выражено эмоциональное истощение. Несмотря на то, что защитные механизмы как правило являются продуктами бессознательного, все же зачастую их использование и проявление требует от личности эмоциональных затрат. Вспомним о том, что наши испытуемые по роду деятельности уже предрасположены к синдрому эмоционального выгорания. Подавление в качестве защитного механизма предполагает вытеснение из сознания мыслей и чувств, которые не принимаются личностью, тем не менее, вытесненные переживания никуда не деваются, они накапливаются тем самым приводя человека в состояние, при котором он не соглашается с вытесненными переживаниями, при этом, данная ситуация может провоцировать тревогу (первичное подавление), и как следствие, приводить к эмоциональному истощению.

Деперсонализация, как компонент эмоционального выгорания взаимосвязан с отрицанием. Отрицание той или иной стороны психической реальности субъекта сопровождается расщеплением переживания и проекцией, в результате которых субъект отрицает то, что у него есть определенные чувства (особенно депрессивного характера), но утверждает, что они есть у другого. Таким образом, отрицание сводится к тому, что информация, которая может привести к конфликту, возникающему при столкновении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или к снижению самооценки, блокируется, не имеет доступа к сознанию и, как

следствие, может приводить к такому явлению, как деперсонализация личности.

Редукция личных и профессиональных достижений взаимосвязана с интеллектуализацией. Отрицательная связь с интеллектуализацией может говорить нам о том, учителя, для которых характерно состояние негативного оценивания своих профессиональных достижений гораздо чаще пользуются механизмом интеллектуализации. При доминировании интеллектуализации внешними качествами являются ответственность, старательность, добросовестность, самоконтроль, склонность к анализу, основательность, дисциплинированность. Склонность к излишне рациональной оценке себя зачастую может приводить к ситуациям, когда самооценка занижается. Для многих учителей эта ситуация оказалась весьма характерной.

В результате исследования нами было установлено, что деструктивные модели копинг-поведения гораздо чаще могут приводить к проявлению такого симптома эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение. В свою очередь продуктивные и конструктивные копинги наоборот являются показателем более низкого проявления симптомов эмоционального выгорания.

Специфичность деятельности педагога, несомненно корректируют привычные нам реакции в конфликтных ситуациях, что формирует проблемы разработки методик тренинговых программ для оптимизации самоконтроля учителя в стрессовых ситуациях. Необходимость коррекции существующих методов сглаживания психоэмоционального напряжения субъективных реакций на конфликт диктует проведение исследований зависимости способов реагирования от разного рода социо- и биологических факторов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-19.
2. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков. СПб. : Речь, 2005. 272 с.
3. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. М., 1998. 263 с.
4. Вассерман, Л.И. Медицинская психодиагностика / Л.И. Вассерман, О.Ю. Щелкова. М.: Академия, 2003. 736 с.
5. Гарашкин, Д.В. Исследование влияния копинг-стратегий на феномен эмоционального выгорания у преподавателей вуза и средней образовательной школы / Д.В. Гарашкин // Студенческая наука и XXI век. 2014. № 11. С. 102-105.
6. Грановская, Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. СПб., 1997. 560 с.
7. Грановская, Р.М. Защита личности: психологические механизмы / Р.М. Грановская, И.М. Никольская. СПб.: Знание, 1999. 254 с.
8. Гуцал, М.В. Проявление копинг-стратегий в процессе эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Гуцал // Социальное и экономическое развитие АТР: опыт, проблемы, перспективы. 2014. № 2. С. 128-137.
9. Дерманова, И.Б. Совладающее поведение как механизм развития личности в период ранней взрослости / И.Б. Дерманова // Вестник СПбГУ. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. 3№. С. 85-96
10. Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О. Ф. Ерышева, Е. Б. Клубовой и др .) / Н . П . Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. Социально-психологическая

диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд - во Института психотерапии. 2002. С. 444-452.

11. Дружинина, А.Ю. Личностные черты, жизненные события, типы и стратегии копинг-поведения / А.Ю. Дружинина // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2013. №1(11). С.94-100.

12. Зайцева, О.В. Сравнительный анализ копинг-стратегий поведения женщин среднего возраста / О.В. Зайцева, Ю.А. Пермякова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2014. № 57. С. 143-146.

13. Каменская, В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта / В.Г. Каменская. СПб., 1999. 230 с.

14. Каменская, В.Г. Психология общения. Структура системы эго-защитных процессов в онтогенезе поведения / В.Г. Каменская. СПб., 2006. 192 с.

15. Корсакова, Л.И. Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности / Л.И. Корсакова // Труды СГА. 2010. №8. С. 120–126.

16. Котова, С.А. Сравнительный анализ механизмов психологической защиты учителей начальной школы, проживающих в различных регионах / С.А. Котова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 100. С. 165-177

17. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: Автореф. дисс. ... док. псих. наук. М., 2005.

18. Кузнецова, Ю.М. Психосемантический подход к описанию влияния психического выгорания на ценностный контекст педагогической деятельности / Ю.М. Кузнецова // Психологическая диагностика. 2007. No 5. С. 34-37.

19. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. 345 с.

20. Либин, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? / А.В. Либин, А.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ. под ред. А.В. Либина. М., 1998. С. 190-204

21. Малышев И.В. Социально-психологическая адаптация личности и стратегии копинг-поведения учителей школ в процессе профессиональной социализации / И.В. Малышев. Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2013. Т. 2. № 1. С. 30-34.

22. Медведева, Н. И. Школе нужен эмоционально устойчивый учитель Н.И. Медведева // Международный журнал экспериментального образования. 2012. №12-1 [Электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/shkole-nuzhen-emotsionalno-ustoychivyy-uchitel> (дата обращения: 23.11.2015). Загл.с экрана. Яз. рус.

23. Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. М.: Изд. центр «Академия», 2004. 320 с.

24. Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. № 5.С. 20-30.

25. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография / В.Е. Орел. Ярославль: Институт психологии РАН, 2005. 330 с.

26. Сергеева, О.А. Эмоциональная культура как компонент педагогической деятельности / О.А. Сергеева // Высшее образование сегодня. 2009. № 6. С. 64-66.

27. Сибгатуллина, И.Ф. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова // Прикладная психология. 2002. № 5, С.6-12.

28. Туренко, Е.А. Стратегии совладающего поведения педагогов в разные периоды возрастного и профессионального развития. [Электронный

ресурс] (дата обращения 25.11.2015) URL:
http://www.rusnauka.com/14_NPRT_2011/Psihologia/9_87135.doc.htm. Загл.с
экрана, Яз.рус.

29. Ушаков, Г.К. Пограничные нервно-психические расстройства / Г.К. Ушаков // М., 1987. 453 с.

30. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. 490 с.

31. Филатова А.С. Синдром «эмоционального выгорания» учителя / А.С. Филатова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 34-1. С. 25-28.

32. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд. М.: Наука, 2014. 342 с.

33. Черенёва Е.А. Защитные механизмы поведения как фактор адаптивного поведения личности / Е.А. Черенева // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. № 6 (134). С. 122-126.

34. Cramer Ph. Evidence for change in children's use of defense mechanisms // Journal of personality. 1997. V. 65. No 2. P. 233–249.

35. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories // Journal of Consulting Psychologist. 1965. Vol. 29.

36. Lazarus R., Folkman S. Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA, 1988.

37. Vaillant G. E. The wisdom of the ego. Cambridge: Harvard University Press, 1993.