

На правах рукописи

Антоновский Александр Викторович

**ЗАЩИТНО-СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

Специальность 19.00.03 – психология труда,
инженерная психология, эргономика

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль - 2010

Работа выполнена на кафедре психологии труда и организационной психологии
ГОУ ВПО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»

Научный руководитель - доктор психологических наук, доцент
Леньков Сергей Леонидович

Научный консультант - доктор медицинских наук, профессор
Зиньковский Александр Константинович

Официальные оппоненты: доктор биологических наук, профессор
Мышкин Иван Юрьевич
кандидат психологических наук, доцент
Егоренко Татьяна Анатольевна

Ведущая организация - ГОУ ВПО «Российский государственный
социальный университет»

Защита состоится « 21 » мая 2010 г. в 13.00 на заседании
диссертационного совета Д 212.002.02 при Ярославском государственном
университете им. П.Г. Демидова по адресу: 150057, г. Ярославль, проезд
Матросова, д. 9, ауд. 208.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке Ярославского
государственного университета им. П.Г. Демидова

Автореферат разослан « ___ » _____ 2010 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Клюева Н.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Работа педагога выступает как сложная, творческая, активно преобразующая социальная профессиональная деятельность. Вместе с тем профессиональная деятельность учителей является эмоционально напряженной и социально-ответственной формой активности, поэтому имеет существенно стрессогенный характер. Это отмечается как отечественными, так и зарубежными исследователями (А.А. Баранов, Т.А. Егоренко, И.А. Курапова, А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.А. Реан, I.S. Schonfeld.). Педагог постоянно включен в разнообразные быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые он должен мобильно и конструктивно реагировать. 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. Одним из факторов, определяющим как социально-психологическую адаптацию педагога, так и эффективность, продуктивность и качество педагогического труда, является защитно-совладающее поведение.

Защитно-совладающее поведение, включающее в себя механизмы психологических защит и стратегии совладания, является одним из важных интегративных личностных образований, детерминированным характером субъект-субъектных отношений (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова, Л.Ю. Субботина). В последнее десятилетие возрос научный интерес к проблеме защитно-совладающего поведения в педагогической деятельности (М.В. Борисова, Т.А. Данилова, О.Н. Ежова, И.Н. Козлова, Г.С. Корытова, С.А. Котова, Л.П. Чегодаева), вместе с тем ряд вопросов здесь остается малоизученным. Нет единого подхода к диагностике защитно-совладающего поведения в педагогической деятельности; отсутствуют теоретические аспекты изучения алекситимии как механизма

психологической защиты; лишь в единичных работах рассматривается структура защитно-совладающего поведения учителя как сложной многоуровневой системы; фрагментарно представлены особенности защитно-совладающего функционирования у педагогов с различным трудовым стажем.

Таким образом, высокая теоретическая и практическая значимость прояснения специфики защитно-совладающего поведения у педагогов с различным трудовым стажем в сочетании с недостаточной изученностью ряда аспектов данной проблемы определяют актуальность исследования.

Объект исследования – педагоги общеобразовательных школ (среднее звено).

Предмет исследования – защитно-совладающее поведение как фактор профессионального здоровья и эффективности профессиональной педагогической деятельности.

Цель исследования – выявление психологических особенностей влияния защитно-совладающего поведения на профессиональное здоровье и профессиональную деятельность педагогов общеобразовательных школ, а также разработка технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа отечественной и зарубежной научной литературы раскрыть теоретические подходы к проблеме защитно-совладающего поведения (механизмы психологических защит, стратегии совладания, алекситимия) как фактору профессионального здоровья.

2. Обосновать программу эмпирического исследования, подобрать комплекс экспериментально-диагностических методик, адекватных цели и задачам исследования.

3. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи механизмов психологических защит, стратегий совладания, алекситимии у педагогов с различным опытом трудового стажа (сравнительный анализ).

4. Провести эмпирическое исследование взаимосвязи защитно-совладающего поведения педагога и эффективности профессиональной деятельности.

5. Разработать и осуществить экспериментальную проверку эффективности группового социально-психологического тренинга, направленного на сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя за счет формирования конструктивных стратегий совладания.

6. Разработать практические рекомендации для школьных психологов с целью повышения эффективности психодиагностической и психокоррекционной работы, включающие в себя содержательные психологические и медико-социальные аспекты.

Общая гипотеза исследования: защитно-совладающее поведение педагога общеобразовательной школы детерминировано спецификой профессиональной деятельности и оказывает непосредственное влияние на профессиональное здоровье, а также на эффективность педагогического труда учителя.

Общая гипотеза детализируется в следующих **частных гипотезах:**

2. Применение конструктивных стратегий совладания и зрелых механизмов психологических защит обеспечивает высокую эффективность выполнения профессиональной педагогической деятельности.

3. Защитно-совладающее поведение педагогов общеобразовательных школ зависит от стажа работы в плане поведенческого репертуара совладания со стрессовыми, в том числе фрустрирующими, ситуациями.

4. Недостаточная сформированность активных стратегий совладания и механизмов психологических защит приводит к снижению профессионального здоровья учителя. Одним из эффективных методов сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога является специально разработанный групповой социально-психологический тренинг (с использованием конструктивных стратегий совладания).

Методологическую и теоретическую основу исследования составили следующие концепции, теоретические положения и результаты исследований: основные методологические принципы психологии труда (В.А. Бодров, А.В. Карпов, Е.А. Климов, О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков); субъектно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Д.Н. Завалишина, С.Л. Леньков, Б.Ф. Ломов, В.Е. Орел, С.Л. Рубинштейн); концепции профессионального становления и профессионального здоровья (Э.Ф. Зеер, А.К. Маркова, Г.С. Никифоров, В.В. Новиков, Ю.П. Поваренков); психологические основы педагогического труда (Л.И. Божович, М.М. Кашапов, Н.В. Кузьмина, Л.М. Митина, А.А. Реан, Д.И. Фельдштейн, Н.П. Фетискин); научные положения и концепции отечественных и зарубежных ученых по механизмам психологических защит (Ф.В. Бассин, Л.И. Вассерман, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова, Л.Ю. Субботина, А. Фрейд, N. Naan, R. Plutchik), совладающему поведению (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Л.Г. Дикая, Т.Л. Крюкова, И.Ю. Мышкин, С.К. Нартова-Бочавер, S. Folkman, R.S. Lazarus), алекситимии (Н.Д. Былкина, Н.Г. Гаранян, А.К. Зиньковский, Д.С. Никулина, А.Б. Холмогорова, И.Е. Юров, J.C. Nemiah, P.E. Sifneos, G.J. Taylor), а также теоретико-методические подходы к организации психологического сопровождения профессиональной деятельности (И.В. Вачков, Н.В. Ключева, В.В. Козлов).

Методы и методики исследования. Включают как комплекс общепсихологических методов (теоретический анализ научной литературы, методы опроса (анкетирование, беседа), констатирующий и формирующий эксперименты, методы психодиагностики (методики), сравнительный количественный и качественный анализ полученных результатов с использованием методов математической статистики), так и методы психологии труда, релевантных цели и задачам исследования: психологический анализ профессиональной деятельности, элементы трудового метода, метод

экспертной оценки эффективности профессиональной деятельности, метод «полярных групп» Дж. Фланагана.

Комплекс психодиагностических методик включал в себя: 1) опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика («Life Style Index»); 2) методика диагностики ведущего механизма психологической защиты в общении (В.В. Бойко); 3) методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса; 4) Торонтская алекситимическая шкала («Toronto Alexithymia Scale – TAS»); 5) методика диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда); 6) опросник способов совладания Р. Лазаруса (адаптация WCQ).

Статистическая обработка материала проводилась при помощи пакета программ «SPSS 12.0 for Windows» и включала анализ достоверности различий по t-критерию Стьюдента, U-критерию Манна-Уитни, корреляционный, факторный анализ, а также анализ достоверности изменений (Т-критерий Вилкоксона).

Эмпирическая база исследования. Экспериментальная часть исследования проводилась на базе средних общеобразовательных школ г. Твери: №№ 15, 36, 44, 45, 46, 48, 49, 52, 53 и Никулинской средней общеобразовательной школы. Общее количество обследованных педагогов общеобразовательных школ составило 111 человек (женская выборка) в возрасте 21-69 лет. В роли специалистов-экспертов выступали школьные психологи, коллеги, администрация школы (директора и завучи).

Этапы исследования: Исследование проводилось с 2005 по 2009 гг. и включало следующие этапы: 1) теоретико-методологический этап (2005-2006 гг.) – изучение состояния проблемы, анализ научной литературы, формулировка гипотез, подбор релевантных психодиагностических методик, выбор принципа формирования групп; 2) констатирующий эксперимент (2007-2008 гг.) – сбор данных по показателям профессионального здоровья учителей: механизмы психологических защит, стратегии совладания, алекситимия – и их дальнейшая обработка, анализ и интерпретация. С учетом результатов

экспериментального исследования была разработана программа формирующего эксперимента; 3) формирующий эксперимент (2009 г.) – проведение социально-психологического тренинга по формированию конструктивных стратегий совладания у педагогов общеобразовательных школ; 4) завершающий (2009 г.) – систематизация, интерпретация и обобщение результатов всего исследования.

Научная новизна работы состоит в следующем:

1. Впервые эмпирически выявлены взаимосвязи механизмов психологических защит, копинг-стратегий, алекситимии у учителей с различным трудовым стажем. Установлено, что с увеличением возраста и стажа растет общая степень выраженности, напряженности функционирования всей системы защитных механизмов, обусловленная постоянным субъект-субъектным взаимодействием; при этом наблюдается определенное «обеднение» взаимосвязей защитно-совладающего репертуара, становящееся потенциальным фактором развития невротических расстройств и снижения продуктивности деятельности. Показано, что «дистанцирование», «избегание» и «самоконтроль» выступают своеобразными «охранительными» ресурсами личности педагога с длительным стажем работы: за счет их постоянного использования обеспечиваются пассивная адаптация к социальной среде и сохранность психики от чрезмерного эмоционального перенапряжения, а также снижается эффективность педагогической деятельности.

2. Впервые исследован феномен алекситимии у педагогов общеобразовательных школ: установлено, что алекситимия выступает фактором, затрудняющим процесс осознания и вербализации эмоциональных состояний, фактором снижения выраженности эмоциональности у педагогов с длительным стажем работы.

3. В процессе исследования выделен системообразующий фактор – «Фактор контроля поведения», включающий показатели интернальности в различных сферах приложения активности учителя и определяющий в целом ответственное поведение педагога в социальной среде.

Теоретическая значимость исследования.

Результаты диссертационного исследования вносят вклад в развитие теории профессионального становления, позволяя раскрыть особенности изменения защитно-совладающего поведения в динамике педагогической деятельности, под воздействием профессиональной среды. Знание данных особенностей способствует выявлению критических периодов в профессиональной карьере педагога, позволяет зафиксировать моменты переходов на различных стадиях профессионализации с целью предупреждения снижения продуктивности деятельности.

Теоретически обоснован арсенал психодиагностических методик, позволяющий проводить своевременную оценку профессионального здоровья и личностных изменений педагога.

Обоснована программа социально-психологического тренинга, направленная на сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя, на формирование активных копинг-стратегий, базирующихся на развитии как личностных копинг-ресурсов, так и поддерживающих ресурсов среды.

Практическая значимость исследования.

Выявленные особенности защитно-совладающего поведения педагогов целесообразно использовать в рамках как школьной психологической службы для консультационной и психокоррекционной работы, так и в системе повышения квалификации учителей с целью сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов и оптимизации их деятельности.

Практическая направленность работы связана с использованием разработанной модели взаимодействия участников психокоррекционной и психопрофилактической работы в школе. Разработаны практические рекомендации, в которых определены содержательные аспекты взаимодействия школьного психолога и педагогов в рамках данной модели с опорой на комплексную работу клинических психологов, психотерапевтов, врачей-психиатров, администрации школ, специалистов тренинг-центра.

Разработанный и апробированный социально-психологический тренинг как инструмент личностных изменений может быть использован специалистами при проведении групповой психокоррекционной работы с учителями.

Достоверность и обоснованность научных результатов исследования обеспечивается комплексным подходом к анализу проблемы; обоснованным использованием методов и психодиагностических методик, адекватных цели и задачам исследования; использованием методов математической статистики; сочетанием количественного и качественного анализа результатов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Структура защитно-совладающего поведения педагогов средних школ зависит от специфики педагогической деятельности и от стажа работы: в ситуации первичной профессиональной адаптации показатели механизмов психологических защит, стратегий совладания, алекситимии наиболее сопряжены между собой, в то время как с увеличением стажа наблюдается определенное «обеднение» и стереотипизация защитно-совладающего поведения.

2. В репертуаре стилей защитно-совладающего поведения педагогов с длительным стажем работы преобладают механизмы, направленные на избегание и уход от проблемных ситуаций с целью защиты психики от постоянной эмоциональной напряженности. Преобладание пассивных стратегий совладания и напряженное функционирование защитной системы личности учителя в ситуациях стресса, конфликта, фрустрации значительно ограничивает адаптационные возможности педагога и приводит к снижению качества педагогического труда в целом.

3. Высокий уровень функционирования конструктивных стратегий совладания и зрелых механизмов защит обеспечивает высокие показатели эффективности профессиональной педагогической деятельности.

4. Специально разработанный групповой социально-психологический тренинг, направленный на формирование конструктивных стратегий

совладания, повышает социально-психологическую адаптацию педагога и способствует более эффективной профессиональной деятельности.

Апробация и внедрение работы.

Основные положения диссертации обсуждались на Международной научно-практической конференции «Психическое здоровье в гражданском обществе» (Калининград, 2006); III, IV Международной Пироговской научной медицинской конференции (Москва, 2008, 2009); Международном конгрессе «Психология XXI столетия» (Ярославль, 2008); VII Международной конференции «Психология и эргономика: единство теории и практики» (Тверь, 2009); Всероссийской конференции «Медико-социальные приоритеты сохранения психического здоровья населения России» (Петрозаводск, 2009); на Круглом столе с международным участием «Психология здоровья: новое научное направление» (Санкт-Петербург, 2009).

Результаты работы внедрены в организацию психологического сопровождения педагогов Никулинской средней общеобразовательной школы и в учебный процесс кафедры психиатрии и медицинской психологии Тверской государственной медицинской академии.

Положения диссертации отражены в 11 печатных работах, две из них в ведущих рецензируемых научных журналах, рекомендованных ВАК РФ.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка (всего 218 наименований, из них 55 – на иностранном языке). Объем основной части диссертации – 170 страниц. Работа содержит 19 таблиц, 1 схему и 2 приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновывается актуальность выбранной темы, анализируется степень ее разработанности, определяются объект, предмет, цель и задачи исследования, методологические основания и методы работы,

раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость, формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе **«Теоретико-методологические аспекты защитно-совладающего поведения в отечественной и зарубежной психологии»** проанализированы основные теоретические подходы к исследованию феноменов психологической защиты, стратегий совладания и алекситимии, раскрываются особенности данных конструктов у педагогов общеобразовательных школ.

Под **механизмами психологической защиты** понимается совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих охрану психической деятельности от прессинга внутриспихических переживаний и внешних воздействий, которые оцениваются личностью как опасные, негативные или потенциально деструктивные. Цель психологической защиты – снижение эмоциональной напряженности и предотвращение дезорганизации поведения, сознания и психики в целом.

Анализ работ как зарубежных, так и отечественных исследователей по проблеме психологической защиты (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Л.И. Вассерман, Р.М. Грановская, Л.Р. Гребенников, Б.Д. Карвасарский, И.М. Никольская, Е.С. Романова, Е.Т. Соколова, И.Д. Стойков, Л.Ю. Субботина, В.А. Ташлыков, А. Фрейд, З. Фрейд, N. Naan, R. Plutchik, G.E. Vaillant) позволяет утверждать, что механизмы психологических защит приводят к довольно быстрому уменьшению эмоционального напряжения, возникающего в результате стрессогенной или фрустрирующей ситуации; они действуют на бессознательном уровне; для них характерно отрицание, искажение или фальсификация действительности, что затрудняет осознание проблемы и ее решение.

Следующим шагом теоретического анализа явилось рассмотрение феномена алекситимии. В наиболее общем виде **алекситимия** применяется для обозначения совокупности признаков особого коммуникативного стиля, который характеризуется затруднением вербализации эмоций. Необходимо

отметить, что на сегодняшний день не существует пока общепринятой концепции алекситимии. Одна из наиболее распространенных точек зрения на происхождение алекситимии – это представление ее в виде первичной (И.С. Коростелева, В.С. Ротенберг, J. Mc. Dougall, J.C. Nemiah, P.E. Sifneos.) и вторичной (Д.Б. Ересько, В.М. Провоторов, J.D. Parker, H. Warnes). В первом случае (модель «дефицита») алекситимия определяется как стойкое выпадение, отсутствие функций эмоционального реагирования. Во втором случае (модель «отрицания») алекситимия рассматривается как защитный механизм личности.

Как отмечают А.Б. Холмогорова и Н.Г. Гаранян, 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 может непосредственно отражаться на профессиональном здоровье, на успешности выполнения деятельности, а также качестве жизни в целом.

Далее рассматриваются теоретические концепции совладающего поведения личности. Понятие «coping» происходит от английского «cope» – преодолевать. В российской психологии данное понятие переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. **Совладающее поведение** позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий, адекватных личностным особенностям и ситуации. Проблеме совладающего поведения и эмоционально-волевой регуляции посвящены работы многих исследователей (Л.И. Анцыферова, В.А. Бодров, Р.М. Грановская, Т.Л. Крюкова, И.Ю. Мышкин, С.К. Нартова-Бочавер, И.М. Никольская, A.G. Billings, S. Folkman, N. Naan, R.S. Lazarus, R.H. Moos, L.V. Murphy). Как отмечает С.К. Нартова-Бочавер, копинг есть индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Предназначение копинга

состоит в наиболее полной адаптации субъекта к ситуации с использованием необходимых средовых и личностных ресурсов.

В данной работе понятия «механизмы психологической защиты» и «стратегии совладания» рассматриваются как дополняющие друг друга важнейшие формы реагирования на стрессовые ситуации и как факторы успешного выполнения профессиональной деятельности, в которую включен педагог, и объединены в конструкт «защитно-совладающее поведение».

В теоретическом обзоре показано, что в последние годы возросло число исследований, посвященных изучению механизмов психологических защит, стратегий совладания, других ресурсов профессионального здоровья в педагогической деятельности (Ф.И. Алексеева, О.А. Анисимова, Т.Г. Глухова, Т.А. Данилова, Т.А. Егоренко, О.Н. Ежова, Е.В. Иванова, Г.С. Корицова, С.А. Котова, Р.М. Хусаинова). Обзор литературных источников позволяет сделать вывод о том, что изучение профессионального здоровья учителя, в частности, специфики защитно-совладающего поведения, расширяет и дополняет представления об особенностях педагогического труда и является необходимым в рамках разработок теоретических основ предупреждения снижения эффективности деятельности и построения программ психокоррекции.

Во второй главе **«Организация эмпирического исследования защитно-совладающего поведения у педагогов общеобразовательных школ»** обосновывается программа эмпирического исследования: цель, задачи, методы и методики, описываются этапы исследования, приводится описание выборки, рассматриваются методы математической статистики, применяемые для анализа данных. В ходе исследования учителя были разделены на группы согласно педагогическому стажу: первая группа – со стажем работы 1-15 лет (33 чел.), вторая группа – со стажем работы 16-30 лет (60 чел.), третья группа – со стажем работы более 30 лет (18 чел.).

В третьей главе **«Эмпирическое исследование влияния защитно-совладающего поведения педагогов на эффективность деятельности»**

описаны результаты диссертационного исследования, дана их интерпретация, сформулированы выводы.

Первым шагом было выявление различий между группами учителей по стажу. При сравнении механизмов психологических защит у педагогов с различным трудовым стажем выявлено достоверное преобладание «проекции» ($p < 0,05$) и «реактивного образования» ($p < 0,001$), а также «степени напряженности защит» ($p < 0,05$), усиливающихся с увеличением возраста и стажа педагогической работы. В результате постоянно действующих стрессоров в процессе педагогической деятельности происходит усиление как вышеуказанных механизмов в структуре личности педагога, так и общей напряженности защитных механизмов в целом.

С увеличением стажа выявлена важная роль «поиска социальной поддержки» ($p < 0,05$). В современных социально-экономических условиях при дефиците прочных социальных связей между членами общества социальная поддержка выступает своеобразным буфером и активом одновременно; при определенных условиях и в разумных пределах обращение за помощью к значимым другим может оказать необходимое действие для разрешения проблемной ситуации. У педагогов 2-й группы выявлено преобладающее влияние копингов «дистанцирование» ($p < 0,05$) и «самоконтроль» ($p < 0,05$), выполняющих задачу защиты психики от постоянного эмоционального перенапряжения.

По алекситимии достоверные различия не выявлены. Но при этом распределение баллов по всей выборке попадает в так называемую зону «неопределенности», а наибольший процент (41,7%) представлен педагогами 2-й группы. Можно говорить о том, что для всех педагогов в той или иной степени присущ определенный конфликт в отношении себя и окружающего социального мира. Профессиональная деятельность педагогов предполагает постоянное общение с различными людьми, а также постоянное эмоциональное взаимодействие и, тем не менее, возможны трудности в осознании собственных чувств и последующем их выражении с другими людьми.

Для выяснения взаимосвязи эффективности педагогической деятельности и преобладающих механизмов защит и стратегий совладания использовались экспертная процедура оценки эффективности труда и метод «полярных групп» Дж. Фланагана (с разделением педагогов на «высокоэффективных» и «низкоэффективных»). Выявлено, что среди «высокоэффективных» педагогов преобладает использование «миролюбия» ($p < 0,05$), «компенсации» ($p < 0,05$), «интеллектуализации» ($p < 0,05$), «конфронтационного копинга» ($p < 0,01$), «принятия ответственности» ($p < 0,05$) и «планирования решения проблемы» ($p < 0,01$). В группе «низкоэффективных» педагогов установлены взаимосвязи между «вытеснением» ($p < 0,05$), «проекцией» ($p < 0,01$), «реактивным образованием» ($p < 0,05$), «степенью напряженностью защит» ($p < 0,05$), «дистанцированием» ($p < 0,05$) и «избеганием» ($p < 0,05$). Как видно из приведенных данных, эффективность педагогического труда напрямую связана с использованием в процессе профессиональной деятельности как активных стратегий совладания, так и более поздних (онтогенетически), зрелых механизмов психологической защиты.

Для выявления структуры защитно-совладающего поведения у педагогов с различным уровнем трудового стажа использовались корреляционный и факторный анализ. Результаты применения корреляционного анализа в трех группах педагогов, с учетом их педагогического стажа, были обобщены в общее количество взаимосвязей, полученных в каждой группе (см. табл.1).

Таблица 1

Данные оценки количества взаимосвязей в трех группах педагогов

	1-я группа	2-я группа	3-я группа
Взаимосвязи «МПЗ – копинг»	10 (+)	3 (+); 1 (-)	6 (+)
Взаимосвязи невротизации	7 (+); 1 (-)	7 (+)	4 (+)
Взаимосвязи алекситимии	1 (+); 3 (-)	1 (+); 2 (-)	1 (+)
Взаимосвязи СНЗ с МПЗ	7	8	6
Сила взаимосвязей СНЗ с МПЗ	4,11	4,91	4,14

Анализ и интерпретация корреляционных плеяд показывают, что более насыщенная картина взаимосвязей по показателям «механизмы психологических защит (МПЗ) – копинг-стратегия» представлена в 1-й группе, далее картина носит более стереотипизированный характер. 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 и снижению качества педагогического труда.

Педагоги первых двух групп в целом более подвержены потенциальным невротическим расстройствам при чрезмерном использовании определенных механизмов психологических защит или стратегий совладания при решении жизненных ситуаций.

Алекситимия как фактор дезадаптации личности и как один из защитных механизмов активно блокируется в большинстве случаев положительными копингами – «планированием решения проблемы» и «положительной переоценкой» (у педагогов 1-й и 2-й групп), в то же время при частом обращении к «реактивному образованию» и «проекции» возможны алекситимические проявления.

По анализу результатов каждой из трех групп учителей можно говорить о довольно высокой «степени напряженности защит» (СНЗ) в каждой группе, что свидетельствует о напряженных условиях педагогического труда. 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 учителей данный показатель равен 4,11, во 2-й группе – 4,91, в 3-й – 4,14. Выявленные защитные паттерны отражают пребывание педагогов в состоянии эмоционального перенапряжения, а чрезмерная напряженность выявленных взаимосвязей говорит о слабой актуализации других возможных адаптивных механизмов.

Следующим этапом исследования стало проведение факторного анализа. В качестве исходных данных были использованы показатели механизмов психологических защит, копинг-стратегий, алекситимии и локус-контроля. Для всей выборки факторное решение было получено в результате Varimax-вращения после 8 итераций. В результате выделены 5 факторов, объясняющих около 59% суммарной дисперсии (см. табл.2).

В ходе исследования выделен системообразующий фактор – «Фактор контроля поведения», включающий показатели интернальности в различных сферах приложения активности учителя и определяющий в целом ответственное поведение педагога в социальной среде. Представляется важным, что «Фактор контроля поведения» 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). На ход эффективной педагогической работы важное влияние оказывает как определенная напряженность защитной системы личности педагога, так и те параметры, с которыми эта система связана. Предупреждению риска развития алекситимии способствует активное использование конструктивных копинг-стратегий в процессе профессиональной деятельности («положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «конфронтация», «планирование решения проблемы»).

Результаты факторного анализа эмпирических данных

Название фактора	Показатели, вошедшие в фактор	Факторная нагрузка
1. Фактор контроля поведения	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

Следующий этап исследования – проведение формирующего эксперимента. Был разработан групповой социально-психологический тренинг, целью которого являлось повышение социальной активности педагога и эффективности профессиональной деятельности за счет использования конструктивных стратегий совладания. Отбор в группу осуществлялся на основе выборочного анализа из всей общей выборки (111 человек) с наиболее критичными показателями защитно-совладающего поведения и из группы «низкоэффективных» педагогов. В апробации программы тренинга приняли участие 14 педагогов с различным трудовым стажем. Для выявления изменений

был использован критерий достоверности сдвига для двух выборок Т-критерий Вилкоксона. Результаты формирующего эксперимента приведены в табл.3.

Таблица 3

**Результаты формирующего эксперимента у педагогов
с различным трудовым стажем ($M \pm m$)**

Показатели	До проведения тренинга	После проведения тренинга	Уровень значимости $P <$
Отрицание	5,42 ± 0,68	7,00 ± 0,63	$p < 0,05$
Интеллектуализация	3,71 ± 0,60	4,85 ± 0,67	$p < 0,05$
Конфронтационный копинг	7,71 ± 0,76	6,71 ± 0,60	$p < 0,05$
Дистанцирование	10,14 ± 0,63	8,00 ± 0,71	$p < 0,01$
Ответственность	7,14 ± 0,37	5,85 ± 0,27	$p < 0,05$
Избегание	9,14 ± 0,91	7,14 ± 0,50	$p < 0,05$
Планирование решения проблемы	13,00 ± 0,62	10,85 ± 0,63	$p < 0,05$
Интернальность в производственных отношениях	6,14 ± 1,23	10,28 ± 1,00	$p < 0,05$
Интернальность в межличностных отношениях	3,42 ± 0,97	6,00 ± 0,44	$p < 0,05$
Невротизация	15,71 ± 1,41	8,71 ± 0,89	$p < 0,001$

Учитывая недостаточную укомплектованность кадрами в школах (школьный психолог, социальный работник и т.д.), необходимо отметить, что специалисты при этом еще и в определенной мере разобщены в своей деятельности, нет единой системы взаимодействия их не только с педагогами, но и между собой. В связи с этим была разработана модель взаимодействия участников психокоррекционной и психопрофилактической работы в школе (педагогов, школьных психологов, врачей-психиатров, клинических психологов, специалистов тренинг-центра) в виде многоуровневой системы взаимодействия. Модель предполагает следующие этапы: 1) учет школьным психологом данных профессионального здоровья педагога, включающих в себя данные биографического, экспериментально-психологического методов, а также сведения индивидуально-психологического и социального характера,

полученных от администрации школы, социальных работников, клинических психологов, врача-психиатра, учащихся, родителей; 2) группировка педагогов по группам здоровья с учетом результатов диагностики, наличия возможных расстройств; 3) определение направления психокоррекционных и психопрофилактических усилий. Разработанные практические рекомендации содержат аспекты работы школьного психолога с учителями как индивидуального характера, так и с опорой на поддержку и комплексное взаимодействие помогающих специалистов.

В **заключении** подводятся итоги теоретического и эмпирического исследования, формулируются основные выводы и практические рекомендации, намечаются перспективы дальнейших исследований в данной области.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

1. Анализ взглядов по проблеме защитно-совладающего поведения, начиная от первых упоминаний о механизмах защит, стратегиях совладания, алекситимии в отечественной и зарубежной психологии и заканчивая современным состоянием проблемы, позволяет заключить, что в настоящее время феномен защитно-совладающего поведения является общепризнанным психологическим явлением и активно изучается у разных профессиональных групп. Защитно-совладающее поведение учителя представляет собой специфический атрибут и результат профессиональной педагогической деятельности, детерминируемой субъект-субъектным взаимодействием. Механизмы психологических защит, стратегии совладания и алекситимию целесообразно рассматривать как взаимодополняющие друг друга компоненты защитно-совладающей системы личности педагога, определяющие стратегии действий, эмоциональную и рациональную регуляцию поведения учителя.

2. Уровень интенсивности функционирования различных механизмов психологических защит у педагогов общеобразовательных школ неодинаков.

«Проекция» и «реактивное образование» являются наиболее используемыми механизмами, усиливающимися с увеличением стажа профессиональной деятельности, что обуславливается большим количеством фрустрирующих и стрессогенных ситуаций.

3. С возрастом и увеличением стажа профессиональной деятельности растет не только используемость отдельных механизмов защит, но и также общая степень выраженности, напряженности всей системы защитных механизмов, выступающей при этом общей координационной, регулятивной системой стабилизации и функционирования личности педагога. Повышенная насыщенность защитных паттернов отражает пребывание педагогов в состоянии эмоционального напряжения и наличие возможного дисбаланса в профессиональной педагогической деятельности.

4. Определена важная буферная роль копинг-стратегии «поиск социальной поддержки», находящейся в прямой зависимости от возраста и стажа профессиональной деятельности, как необходимого ресурса совладания с жизненными трудностями, важного источника поддержки себя и разрешения различных социально-жизненных проблем.

5. «Дистанцирование» и «самоконтроль» выступают своеобразными «охранительными» ресурсами личности педагога со стажем работы более 15 лет, обеспечивая пассивную адаптацию к социальной среде и сохранность психики от чрезмерного эмоционального перенапряжения.

6. У большинства педагогов со стажем работы более 15 лет (41,7%) отмечается «неопределенный» уровень алекситимии. Это указывает на тенденцию к определенной дефицитности общения, на сужение диапазона эмоциональных реакций, а также на усложнение адекватного выражения эмоциональности между всеми участниками педагогического взаимодействия. Установлено, что предупреждению риска развития алекситимии способствует активное использование конструктивных копинг-стратегий в процессе профессиональной деятельности («положительная переоценка», «поиск социальной поддержки», «планирование решения проблемы»).

7. Структура защитно-совладающего поведения педагогов общеобразовательных школ с увеличением стажа профессиональной деятельности характеризуется определенным «обеднением» взаимосвязей защитно-совладающего репертуара. При этом снижение количества взаимосвязей в структуре защитно-совладающего поведения может повлиять на развитие невротических расстройств.

8. Анализ факторной структуры защитно-совладающего поведения позволил выявить латентные факторы у педагогов с различным трудовым стажем. В ходе исследования выделен системообразующий фактор – «Фактор контроля поведения», включающий показатели интернальности в различных сферах приложения активности учителя и определяющий в целом ответственное поведение педагога в социальной среде. Преобладание «Фактора контроля поведения» является устойчивым для всех групп по стажу.

9. Высокий уровень эффективности профессиональной педагогической деятельности связан с частотой использования таких стратегий совладания и механизмов психологических защит, как «конфронтационный копинг», «принятие ответственности», «планирование решения проблемы», «миролюбие», «компенсация», «интеллектуализация». При снижении эффективности педагогической работы повышается частота использования «вытеснения», «проекции», «реактивного образования», «степени напряженности защит», «дистанцирования» и «избегания».

10. В рамках диссертационного исследования разработан и апробирован групповой социально-психологический тренинг, направленный на формирование у педагогов общеобразовательных школ конструктивных стратегий совладания. Проверка эффективности тренинга, проведенная по окончании курса, обнаружила позитивные сдвиги, затрагивающие примерно 40% исследуемых личностных характеристик. Наличие широкого спектра активных стратегий совладания обеспечивает психологический фон для преодоления сложных ситуаций в педагогической деятельности и способствует более эффективной работе учителя.

Основные результаты диссертации изложены в следующих публикациях:

*Публикации в ведущих рецензируемых научных журналах,
рекомендованных ВАК РФ:*

1. Леньков, С.Л. Структура защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности учителя / С.Л. Леньков, А.В. Антоновский // Вестник Университета (Государственный университет управления). – М. : ГУУ, 2009. – № 30. – С. 53–56.

2. Антоновский, А.В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладания у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации / А.В. Антоновский // Вестник Московского университета. Серия 20, Педагогическое образование. – 2010. – № 1. – С. 89–97.

Другие научные работы:

3. Антоновский, А.В. Особенности социально-психологической дезадаптации педагогов средних школ / А.В. Антоновский // Психическое здоровье в гражданском обществе : материалы Международной научно-практической конференции, Калининград, 31 мая – 3 июня 2006 г. – Калининград : Изд-во РГУ им. И. Канта, 2006. – С. 133–134.

4. Зиньковский, А.К. Некоторые аспекты изучения механизмов психологических защит в структуре профессиональной деятельности педагогов средних школ и особенности ее психокоррекции / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – Тверь, 2007. – № 2 (39). – С. 10–12.

5. Зиньковский, А.К. Психосоциальные аспекты изучения стратегий совладания и их роль в деятельности педагогов средних школ / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Психология XXI столетия : материалы Международного конгресса ; под ред. В.В. Козлова. – Ярославль : МАПН, 2008. – Том 1. – С. 220–222.

6. Антоновский, А.В. Преобладающие стратегии совладания у педагогов средних школ с психической дезадаптацией / А.В. Антоновский // Вестник Российского государственного медицинского университета: материалы

III Международной Пироговской научной медицинской конференции, Москва, 20 марта 2008 г. – М. : ГОУ ВПО РГМУ Росздрава, 2008. – № 2 (61). – С. 72.

7. Антоновский, А.В. Алекситимия как фактор дезадаптации в профессиональной деятельности учителей / А.В. Антоновский // Вестник Российского государственного медицинского университета : материалы IV Международной Пироговской научной медицинской конференции, Москва, 19 марта 2009 г. – М. : ГОУ ВПО РГМУ Росздрава, 2009. – № 3. – С. 50.

8. Зиньковский, А.К. Организация психолого-психиатрической помощи учителям общеобразовательных школ / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Медико-социальные приоритеты сохранения психического здоровья населения России: материалы Всероссийской конференции, Петрозаводск, 2-5 июня 2009 г. – СПб.: Изд-во «Человек и его здоровье», 2009. – С. 14.

9. Зиньковский, А.К. Ведущие механизмы психологических защит у педагогов с различным опытом трудового стажа как индикаторы адаптации к социальной среде / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики: материалы VII Международной конференции «Психология и эргономика: единство теории и практики», Тверь, 20-22 августа 2009 г. – Тверь, 2009. – № 4 (51). – С. 81–83.

10. Зиньковский, А.К. Формирование социально-активного совладающего поведения у педагогов средних школ как важного фактора их профессионального здоровья / А.К. Зиньковский, А.В. Антоновский // Психология здоровья: новое научное направление: материалы Круглого стола с международным участием, Санкт-Петербург, 14-15 декабря 2009 г. – СПб. : СПбГИПСР, 2009. – С. 188–193.

11. Леньков, С.Л. Специфика защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности учителей / С.Л. Леньков, А.В. Антоновский // Актуальные проблемы развития современной науки и образования: материалы научно-теоретической конференции. – Тверь: ТФ МГЭИ, 2010. – С. 28–36.