

всех случаях. Благодаря преобладанию таких шкал, как эмоциональный канал эмпатии и идентификация в эмпатии, проявление в большей степени эмпатии к родителям и детям свидетельствует о том, что преподаватели не стараются избегать личных контактов со студентами, считают уместным проявлять любопытство к ним и стараются вникнуть в их проблемы.

Личность воспитывается личностью, поэтому образ профессионала, несомненно, влияет как на познавательную активность, успешность в обучении учащихся, так и на внутренний мир, их мировоззрение, жизненные установки и ценности студентов [3, с.35]. И поэтому очень важно, чтобы преподаватель был для студентов не просто «носителем информации», а личностью.

Литература

1. Айнштейн В. Преподаватель и студент: (практика общения) // Высшее образование в России. – 1998. – №2. – С.51-58.
2. Битянова М. Познание и понимание людьми друг друга в процессе общения // Школьный психолог. – 2000. – №27. <http://psy.1september.ru>.
3. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности. – М., 2003.
4. Иган Дж. Базисная эмпатия как коммуникативный навык // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №1. – <http://psychol.ru/ippp/pft/yagniuk>.
5. Ковалева В. Студент и преподаватель глазами друг друга // Высшее образование в России. – 1996. – №3. – С.51–54.
6. Крысько В. Словарь-справочник по социальной психологии. – СПб., 2003.
7. Кузовлев В.П. Преподавание в вузе: наука и искусство // Педагогика. – 2000. – №1. – С.52-57.
8. Куриленко Л.В. Имидж преподавателя инновационной школы // Вестник МПГУ. – 2003. – №2. – С.52-55.
9. Маркова А.К., Никонова А.Я. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя // Вопросы психологии. – 1987. – №5. – С.40–48.
10. Степанов С. Прогнозирование сопереживания // Школьный психолог. – 2001. – №21. – <http://psy.1september.ru>.
11. Федоров А., Дудкина Н., Асеев Н. Оценка мастерства преподавателя // Высшее образование в России. – 2001. – №3. – С.41–46.

ТРЕВОЖНОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ Б.А. Гунзунова

Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов. Автор рассматривает особенности проявления, источники тревожности в профессиональной деятельности педагогов. Анализируется структура тревожности как фактора психической дезадаптации педагогов. Подчеркивается актуальность психопрофилактики повышенной тревожности в профессиональной деятельности учителей.

ANXIETY AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL DISADAPTATION IN TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITY B.A. Gunzunova

The article under review is devoted to the problem of professional teachers' health preservation and strengthening. The author of the article focuses on causes, peculiarities and display of the anxiety process in professional activity of teachers. In the following article the structure of anxiety phenomenon as a factor of teachers' psychological disadaptation is analyzed. The topical issue of psychological prophylaxis of heightened anxiety in professional activity of teachers is underlined.

Одной из задач психологического обеспечения профессионального здоровья является ранняя профилактика. Исследования специалистов констатируют, что учителя как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в школе. Установлено, что спустя 15-20 лет педагогической деятельности учитель оказывается в состоянии психологического кризиса: развивается истощение нервной системы, эмоциональное выгорание, высокая тревожность. Здоровье учителей может рассматриваться как показатель степени социальной адаптации, поэтому утраты в профессиональном здоровье, устойчивая тревожность могут привести к психической дезадаптации. [5]. Особенности интеллектуального труда учителя находятся в тесной взаимосвязи с эмоциями. Эмоциональное напряжение, возникающее в процессе оценочной мотивационной деятельности, связанной с выбором альтернатив, направлений организации новых видов работы в соответствии с доминирующей потребностью учебного процесса, гораздо выше, чем в любой другой эмоционально-интеллектуальной профессии [1].

Согласно биологической теории П.К. Анохина эмоциональное напряжение, повышенная тревожность формируется во всех случаях, когда человек не может удовлетворить свои потребности, в связи с чем возникают конфликтные ситуации, влияющие на здоровье (П. Миллер, 1973; П.К. Анохин, 1975; П.В. Симонов, 1975; К.В. Судаков, 1982 и др.) [6]. Исследования 1995-2003 гг. свидетельствуют, что у 93% преподавателей наблюдается устойчивый стресс, способствующий развитию синдрому хронической усталости. Таким образом, высокий темп жизни, большие скорости, возросшая ответственность в процессе модернизации школы, недостаток сведений в научной литературе о количественной и качественной характеристике новых продуктов реформы школы, проблемах умственного труда предъявляют повышенные требования к организму учителя. Эти особенности умственного труда отрицательно влияют на состояние здоровья педагогов и обуславливают высокую частоту сердечно-сосудистых и нервных заболеваний, снижают общую работоспособность, что непосредственно отражается на процессе общения с учащимися и коллегами [3; 5]. Проблемы здоровья не могут успешно решаться без знания механизмов поддержания и регуляции работоспособности при различной степени эмоциональных особенностей, в частности, уровня тревожности. Более того, тревога как эмоциональное состояние и тревожность как фундаментальная составляющая личностной типологии анализируются и учитываются во многих сферах деятельности: в спорте, военной и операторской деятельности, профотборе, педагогическом процессе и других областях, где предъявляются специальные требования к адаптивным возможностям человека.

Нарушения психической адаптации как сложной многомерной системы приспособительных механизмов личности возникают в силу различных причин и обстоятельств, и в настоящее время одной из наиболее практически значимых задач совместной деятельности психиатров и врачей общего профиля с клиническими психологами является диагностика, содержательная квалификация и комплексная коррекция состояний условно-патологического типа, к которым относятся нарушения психической адаптации или адаптационные (в широком понимании) расстройства, которые нашли отражение и в МКБ-10 (F40-F43). Особенностью этих расстройств являются клинически слабо структурированные, нестойкие, полиморфные симптомы, не имеющие четкой нозологической принадлежности. Частота их встречаемости, по данным литературы, варьирует в широких пределах (22,0% – 89,7%), но имеет четкую тенденцию к увеличению, прежде всего, в связи с резкими изменениями качества жизни населения в нашей стране. В их генезе наряду с влиянием так называемых социально-стрессовых расстройств и социальной фрустрированности имеют место и личностные факторы – неумение людей самостоятельно разрешать кризисные ситуации, внутриличностные, семейные и производственные конфликты, что неизбежно приводит к хроническому стрессу и дистрессам, повышенной тревоге и тревожности [2].

Как показывают многочисленные исследования, психическая дезадаптация у ранее психически здоровых людей проявляется чаще всего в виде невротоподобных расстройств. Среди симптомов, в которых более чем в 50% случаев выделяются тревожные, астенические состояния, нарушения активного внимания, умственной работоспособности и психической активности в целом.

Существует немало публикаций, посвященных специфическим особенностям умственно-эмоционального труда учителя, но рассмотрение тревоги и тревожности как многомерных понятий, в которых, как показывает практика, сходятся не только собственно аффективные, но и другие компоненты, играют важную роль в диагностике психической дезадаптации в профессиональной педагогической деятельности. Особую роль выполняют психологические методики экспресс-диагностики эмоциональных состояний, в частности, тревоги и тревожности при скрининговых исследованиях, в связи с задачами первичной психопрофилактики, для определения роли ситуационно-средовых факторов в возникновении психической дезадаптации у педагогов, чья профессиональная деятельность проходит в условиях эмоционального напряжения.

В целях первичной психопрофилактики было обследовано 248 педагогов общеобразовательных школ г. Улан-Удэ с помощью формализованных анкет, опросников и различных медико-психологических тестов. У 73% отмечались нарушения здоровья уровня «группы риска», выявлялись признаки психической дезадаптации, у 38% выявлены нарушения уровня повышенного риска или начальных проявлений болезни. У большинства из обследованных педагогов группы повышенного риска отмечались невротоподобные расстройства в виде тревоги, астении, снижения настроения и работоспособности.

Исследование особенностей и уровня тревожности с помощью методики Ч.Спилбергера проведено у 130 педагогов, выявлены в среднем достоверно высокие уровни ситуативной и личностной

тревожности (соответственно $49,6 \pm 5,3$ балла и $48,0 \pm 5,8$ баллов) при высоком уровне их взаимной корреляции. Для уточнения структуры тревожности была выделена репрезентативная группа из 86 учителей с высокими показателями уровня тревожности. Эта группа была обследована с помощью Интегративного теста тревожности (ИТТ). Методика является экспресс-диагностическим медико-психологическим инструментом для выявления уровня тревоги как ситуативной (реактивной) переменной и тревожности как личностно-типологической характеристики (Бизюк А.П., Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., 2001). Следует учесть, что оценка по шкале общей тревоги ниже 4 станайнов соответствует низкому уровню тревожности равная 4,5 или 6 станайнам соответствует нормальному, а оценка от 7 станайнов и выше свидетельствует о высоком уровне тревожности, о наличии дезадаптации как в интер- или интраиндивидуальных отношениях, так и о наличии дисгармонии со средой в целом.

С другой стороны, при наличии повышения общей тревожности возникает заинтересованность в анализе ее структуры и идентификации компонента, за счет которого возникла девиация. В рамках данной статьи позволим себе изложить обобщенные результаты особенностей проявления тревожности у педагогов. Средние показатели субшкал ИТТ (в станайнах-показателях) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели структуры тревожности у педагогов

Шкалы	Показатели	
	СТ-С	СТ-Л
1. Эмоциональный дискомфорт (ЭД)	$4,1 \pm 2,4$	$7,2 \pm 1,3$
2. Астенический компонент (АСТ)	$5,3 \pm 2,3$	$7,6 \pm 1,3$
3. Фобический компонент (ФОБ)	$5,2 \pm 2,3$	$6,5 \pm 1,7$
4. Тревожная оценка перспектив (ОП)	$6,3 \pm 1,8$	$7,8 \pm 1,2$
5. Социальная защита (СЗ)	$5,1 \pm 1,8$	$5,8 \pm 1,6$
Общий уровень	$5,3 \pm 2,4$	$7,6 \pm 1,3$

Из таблицы видно, что у педагогов преобладает личностная тревожность, в особенности тревожная оценка перспектив. Это прослеживается и в оценке ситуативной тревоги. Характерно, что факторная структура личностной тревожности определяется также эмоциональным дискомфортом и астеническими нарушениями. Полученные данные по шкале «Тревожной оценки перспектив» (ОП) показывают, что у педагогов совершенно отчетливо прослеживается проекция страхов не на текущее положение дел, а в перспективу, общая озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности. На основе анализа ответов нами выявлено, что возрастание информационной перегрузки, изменившийся интеллектуальный потенциал учащихся, чувство повышенной ответственности за принимаемое решение, изменение статуса учителя, системы его образования и т.д. являются основными факторами риска профессии учителя. Поэтому видение перспектив развития в условиях повышенной ответственности в процессе модернизации школы педагогов тревожит больше всего. Достаточно сложным представляется для педагогов изменение мотивационно-эмоционального компонента и образование доминанты для осуществления (с предвидением конечного результата) и решения интеллектуальных и эмоциональных актов высшего порядка.

Анализ результатов по шкале «Астенического компонента» тревожности (АСТ) обнаруживает повышенные показатели, свидетельствующие о преобладании в структуре личностной тревожности усталости, расстройств сна, вялости и пассивности, быстрой утомляемости педагогов. Приведенные данные свидетельствуют о психофизиологических механизмах напряжения функций в процессе умственного труда учителя, о сложном характере адаптационных изменений организма педагогов. Малое участие двигательного анализатора, малые физические усилия (фактор гипокинезии) наряду с нервно-эмоциональным напряжением настолько велики, что превращаются в особую проблему. Отметим, что гипокинезия характеризуется не только уменьшением количества движений, но и качественным обеднением и односторонностью выполняемых мышечных действий. Про-

блемы здоровья не могут успешно решаться без знания психофизиологических механизмов поддержания и регуляции работоспособности при различной степени нервного напряжения, условий развития утомления и его перехода в переутомление, в частности, под влиянием перенапряжения.

Как правило, учителю недостает специальных знаний, чтобы управлять эмоциональными процессами. Возникает новая проблема – риск перенапряжения интеллектуальных функций. Однако это совсем не значит, что сам по себе интеллектуальный труд вреден [4]. Шкала, интерпретируемая как «Эмоциональный дискомфорт» (ЭД), напрямую связана с наличием в профессиональной деятельности педагогов эмоциональных расстройств, сниженным эмоциональным фоном или неудовлетворенностью жизненной ситуацией, эмоциональной напряженностью, элементами ажитации. Основной причиной повышения показателей, очевидно, является большая нагрузка, частое и быстрое информационное переключение направления внимания на множественность объектов, постоянная переадаптация, быстрая реакция на ситуации в классе. Современный педагог воспринимает и перерабатывает разнообразную и многочисленную информацию, часто имеющую эмоциональный характер, и это вызывает избыточное нервно-психическое напряжение, эмоциональный дискомфорт. Кроме того, специфика умственно-эмоционального труда учителя заключается в необходимости одновременной мыслительной деятельности и эмоционального напряжения для решения производственных задач. Шкала «Фобический компонент» тревожности (ФОБ) отражает наиболее специфический фактор в структуре тревоги-тревожности. В картине эмоционального фона педагогов с пиком по данной шкале преобладают ощущения непонятной угрозы, неуверенности в себе, собственной бесполезности. Такие педагоги не всегда могут сформулировать источник своих тревог и в беседе апеллируют главным образом к феноменологии «хронических страхов», периодически возрастающих в зависимости от внутреннего состояния или обострения внешней ситуации.

Как видно из таблицы, показатели по шкале «Социальные реакции защиты» (СЗ) соответствуют оптимальному уровню тревожности. Нами выявлено, что тревожность в сфере социальных контактов педагогов не носит первостепенный характер. Социальная среда не рассматривается как основной источник тревожных напряжений и неуверенности в себе у данных учителей, хотя отмечается фактор неадекватной оценки своего труда. Если шкалы ЭД и АСТ можно рассматривать как неспецифические, фоновые, то последние две шкалы, по-видимому, собственно и представляют тревогу-тревожность в ее специфике. Таким образом, приведенные частичные характеристики труда учителей свидетельствуют о сложном характере адаптационных изменений организма педагогов.

Коротко обобщая эти данные, можно утверждать, что содержательный характер тревожных расстройств у педагогов общеобразовательных школ, а именно у представителей группы высокого риска психической дезадаптации, определяется главным образом спецификой переработки личностных конфликтов вследствие нарушений личностно-средового взаимодействия. Отсюда следует, что в комплексной коррекции указанных состояний важное место наряду с психотерапией должен занять и социально-психологический тренинг личностного роста, коммуникативности и преодоления конфликтных ситуаций как наиболее адекватный способ повышения социальной компетентности личности, поддержания профессионального здоровья педагогов.

Литература

1. Анисимова О.А. Стресс и профессиональное здоровье педагога // Психолог в школе. – 2000. – №1/2. – С.100-107.
2. Ахмерова С.Г. Здоровье педагога, профессиональные факторы риска. – Уфа, 2001.
3. Истомина С.В. К проблеме профессионального здоровья учителя // Перспективы развития практической психологии. Шадринск. – 2001. – Ч.1. – С.64-68.
4. Киколов А.И. Умственный труд и эмоции. – М.: Медицина, 1978.
5. Психология профессионального здоровья: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006.
6. Судаков К.В. Теория функциональных систем. – М.: Медицина, 1982.

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ

Е.В. Цыбенжапова

Проблема механизмов психологической защиты личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социально-экономических условиях, выступает на первый план в начале нового, XXI в. – века наук о человеке, среди которых, на первый взгляд, консолидирующее место принадлежит психологии.

MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENCE IN PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SCHOOL PSYCHOLOGISTS

E.V. Tsybenzhapova

The problem of mechanisms of the person living in the changing world, difficult extreme socio – economic conditions come forward on the foreground in the beginning new, in the XXI centuries – the century of human sciences. Among them, at the first sight, the consolidating place belongs to psychology.

Новые общественно-исторические условия, крупные поворотные периоды порождают новые ситуации, которые отражаются в сознании и поведении людей, на их переживаниях и перцепциях. В настоящее время становится хронической стрессовая ситуация в нашей стране, которая может серьезно повлиять на личностное развитие людей. Актуально исследование жизненных ситуаций, приводящих к стрессу, исследование путей стрессоров, изучение того, каким образом человеку удастся справиться с жизненными трудностями, с неожиданными негативными событиями, к каким защита, стратегиям прибегают люди, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Актуальность данной проблемы также в существенной степени обуславливается тем, что изучение механизмов психологических защит, адаптивных механизмов совладания предъявляет повышенные требования к психологическим, в том числе адаптивным возможностям организма к личности, в рамках профессиональных видов деятельности, в частности, профессиональной деятельности школьных психологов. Ведь их профессиональная деятельность проходит в условиях повышенных социопсихологических требований и связана с умственным и психоэмоциональным перенапряжением.

Психологическая защита является объектом исследования в различных областях психологической науки и в разных парадигмах научного объяснения. Данный факт, в определенной мере вызывает затруднения при выявлении общих характеристик психологических защит. К настоящему времени накопилось большое количество исследований как зарубежных авторов (А. Адлер, Дж. Брунер, К.Г. Юнг, Г. Келлерман, М. Кляйн, Х. Конт, Ф. Крамер, Ф. Перлз, Р. Плутчик, К. Роджерс, З. Фрейд, А. Фрейд, Э. Фромм, К. Хорни и др.), так и отечественных (Ф.В. Бассин, Ф.Е. Василюк, Р.М. Грановская, Е.Л. Доценко, В.И. Журбин, В.Г. Каменская, Б.Д. Карвасарский, Э.И. Киршбаум, Э.А. Констандов, И.М. Никольская, Е.Т. Соколова, В.А. Ташлыков, Е.С. Романова, В.А. Штроо и др.), посвященных феномену психологической защиты.

Впервые термин «защита» появился в 1894 г. в работе З. Фрейда «Защитные нейропсихозы» и разрабатывался в нескольких последующих работах. В них он описывался как способ борьбы «Я» против болезненных и невыносимых идей и аффектов [7]. Позже Фрейд от этого термина отказался, заменив его термином «вытеснение». В приложении к «Торможению, симптомам и тревоге» (1926) автор вернулся к старой концепции защиты, при этом определил ее как «главное определение для всех способов, которые «Я» использует в конфликте, который может привести к неврозу». Термин вытеснение был сохранен для обозначения специального метода защиты, который обслуживает те же самые цели, что и другие защитные механизмы, а именно «охрана «Я» против инстинктивных требований» [8].

В 20-е гг. XX столетия проблема «защитных механизмов» обозначилась как новая теоретическая проблема психоанализа. Ее исследование продолжила А. Фрейд, являющаяся представителем эгопсихологии – самостоятельного научного направления, возникшего на базе психоанализа. Отказавшись от пансексуализма З. Фрейда, она взяла за основу предложенный им принцип трехуровневого строения психики. Выделяя, вслед за З. Фрейдом, сферы «Оно», «Я» и «Сверх-Я», основное внимание она уделяет уровню «Я», который рассматривается ею как пространство локализации основного конфликта между внутренними побуждениями и моральными нормами. Именно А. Фрейд впервые ввела в обращение понятие «защитные механизмы», дала целостное теоретическое обоснование защитным проявлениям личности, клас-