

ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕДАГОГОВ

Б. А. Гунзунова

PERSONAL FACTORS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION STATE TEACHERS

B. A. Gunzunova

В статье особое внимание уделяется вопросу изучения эмоционального благополучия профессиональной группы педагогов. Утверждается значимость вопроса соотношения саморегуляции и личностных факторов. Установлено, что саморегуляция обусловлена психозащитным поведением и эмоциональными особенностями. Основной целью работы являлось изучение саморегуляции эмоциональных состояний педагогов г. Улан-Удэ в их взаимоотношениях с личностными факторами (профессиональным стрессом, механизмами психологической защиты). Результаты исследования показали наличие корреляционной связи между показателями профессионального стресса и шкалами саморегуляции. Исследование показало, что психозащитное поведение находится во взаимосвязи с различными сторонами саморегуляции. Корреляционный анализ показал, что осознанная саморегуляция педагогов испытывает на себе влияние личностных характеристик, в частности механизмов психологической защиты в профессиональной деятельности педагогических работников. Сделаны выводы о том, что существует специфика в использовании внутриличностных защит в зависимости как от степени осознанной саморегуляции, так и от индивидуальной структуры регуляторного профиля. Поэтому знание закономерностей саморегуляции состояний в педагогической деятельности, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются важными компонентами процесса самосовершенствования учителя и психологического образования педагогических работников.

The article focuses on the question of studying emotional well-being of a professional group of educators. It asserted the importance of the issue of self-relations and personal factors. It was found that self-regulation is due psihozaschitnym behavior and emotional characteristics. The main purpose of the work was to study the self-regulation of emotional states teachers Ulan-Ude in their relationship with personal factors (occupational stress, psychological defense mechanisms). The results showed the presence of correlation between the performance of occupational stress scales and self-regulation. The study showed that psihozaschitnoe behavior is in conjunction with the various parties of self. Correlation analysis showed that the conscious self-regulation of teachers has been influenced by personal characteristics, such as psychological defense mechanisms in the professional activity of teachers. The conclusion is made that there is specificity in the use of intrapersonal defenses, depending on the degree of conscious self-regulation and regulatory structure of the individual profile. Therefore, knowledge of the laws of self-states in educational activities, the ability to manage their own conditions, as well as mastering the techniques and methods of regulation are important components of the process of self-improvement of the teacher and psychological education of teachers.

Ключевые слова: саморегуляция, профессиональный стресс, педагогическая деятельность, стрессогенные факторы, эмоциональные состояния, механизмы психологической защиты.

Keywords: self-regulation, professional stress, educational activities, stressors, emotional states, psychological defense mechanisms.

Необходимость саморегуляции возникает, когда педагог сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция необходима в ситуации, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег, других людей. Психологические основы саморегуляции эмоционального состояния включают в себя управление как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями [1].

В связи с вышеизложенным, целью нашей работы являлось изучение взаимосвязи саморегуляции эмоциональных состояний и механизмов психологической защиты в профессиональной деятельности педагогов. В исследовании участвовало 240 педагогов г. Улан-Удэ. Для оценки уровня психической саморегуляции ис-

пользовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой (1998) [4], определения уровня стресса – опросник Вайман «Цикл развития профессионального стресса», механизмов психологической защиты педагогов – опросник «Индекс жизненного стиля» (LSI) Г. Келлермана и Р. Плутчика. Для статистической обработки данных были использованы χ^2 – критерий Пирсона, коэффициент ранговой корреляции r_s Спирмена.

Профессиональная деятельность человека может быть осложнена воздействием стрессоров разной природы. Причины возникновения профессионального стресса, как правило, связаны с организационными, социальными и техническими особенностями профессиональной деятельности. Обобщив различные стрессогенные факторы, мы предложили совокупность наиболее типичных стрессоров, распространенных в педагогической деятельности. В ходе исследования испытуемые оценивали эти стрессогенные факторы. По результатам опросника Вайман «Цикл развития профессио-

нального стресса» были выявлены показатели частоты встречаемости стрессогенных факторов в педагогической деятельности. Педагоги в своей профессиональной деятельности чаще всего сталкиваются со следующими стрессорами: маленькая заработная плата, перегрузка, большая ответственность, полифокусность деятельности и неопределенность ролей. Самый низкий показатель частоты встречаемости был получен стрессогенным фактором – плохие физические условия труда. Анализ результатов с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена r_s показал, что существуют значимые положительные корреляционные связи между высокими показателями уровня профессионального стресса у педагогов и такими его внешними детерминантами, как перегрузка ($r_s = 0,5624$, $p < 0,01$), большая ответственность ($r_s = 0,5387$, $p < 0,05$), полифокусность деятельности ($r_s = 0,5182$, $p < 0,05$), маленькая заработная плата ($r_s = 0,5098$, $p < 0,05$).

Профессиональная деятельность может способствовать или препятствовать формированию продуктивного стиля саморегуляции за счет соответствия стилевых особенностей регуляторики человека, сложившихся в силу объективно присущих требований личности, предъявляемых к регуляторике исполнителя данной профессиональной деятельности.

По мнению В. А. Конопкина, В. И. Моросановой, защитные механизмы являются динамическим компонентом личностного содержания, что напрямую соотносится с процессуальными особенностями функционального аспекта саморегуляции. Индивидуальный стиль саморегуляции определяют залог успешной профессиональной деятельности. Действительно, чем устойчивее будет стиль саморегуляции у человека, тем большего он сможет добиться в своей профессиональной деятельности и тем больше у него шансов на успешное преодоление трудностей [2; 4].

Следующим этапом нашего исследования явилось изучение взаимосвязи саморегуляции поведения и личностных характеристик, в частности механизмов психологической защиты в профессиональной деятельности педагогических работников. Для изучения психологических защит педагогических работников использовалась методика «Индекс жизненного стиля» Келлермана-Плутчика. Хроническая эмоциональная насыщенность профессии педагога требует наличия больших ресурсов саморегуляции и является повышенной нагрузкой на защитно-совладающее поведение. Были установлены достоверно значимые различия между показателями механизмов психологической защиты, применяемых на практике педагогами [2].

На значимых позициях у педагогических работников находятся следующие механизмы психологической защиты: «отрицание» (7,1), «подавление» (4,9), «компенсация» (3,3), «проекция» (5,7) и «интеллектуализация» (5,8). Полученные результаты нашего исследования, показывая доминирование защитного механизма «отрицания», посредством которого личность игнорирует информацию и связанные с ней мысли и чувства, вызывающие тревогу и напряжение. Вслед за авторами мы считаем, что механизм «отрицание» является ведущим в профессиональной деятельности педагогов, проявляется отрицанием наличия проблем на работе, фрустрирующей реальности (повышенной загруженности,

неадекватной социальной и материальной оценке труда и т. п.) [3].

Также предпочитаемым защитным механизмом педагогов является механизм «подавления» или «вытеснения», посредством которого психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация вытесняются из сознания человека. Таким образом, неприемлемые для личности импульсы – желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными, но, тем не менее, сохраняют свои эмоциональные и психовегетативные компоненты.

Следующий психологический механизм, используемый педагогическими работниками – «проекция», показывает, что социально неодобряемые проявления, негативные импульсы, такие как непрофессионализм, раздражительность, тревожность и агрессивность в отношениях с коллегами и т. д., реально признаются окружающими, чтобы оправдать собственные, которые проявляются как бы в защитных целях. Использование защитного механизма по проективному типу препятствует процессу профессионального и личностного роста. Профессионалы с высоким уровнем защитного проецирующего поведения – люди со слабым «Я», находятся в ситуации профессионального кризиса.

Использование защитного механизма «интеллектуализация» или «рационализация» основано на «умственном» способе преодоления конфликтной ситуации без переживаний. Иными словами, педагогические работники устраняют переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок, построения гипотез и теорий, рассуждений. Испытуемые с помощью логических суждений оправдывают свой неуспех, неудачи в профессиональной деятельности сложившимися обстоятельствами, а не личной и профессиональной состоятельностью. В психологии данный механизм является одним из наиболее зрелых, нейтрализующих тревогу и эмоциональное напряжение.

Корреляционный анализ дает основание считать, что существует достоверная корреляционная связь между стилевыми особенностями саморегуляции и механизмами психологической защиты (таблица).

Результаты исследования показали наличие корреляционной связи между общим уровнем саморегуляции и «интеллектуализацией» ($r = 0,211$, $p < 0,01$), свидетельствующим о способности педагогических работников устранять переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок, построения гипотез и теорий, рассуждений. Они с помощью логических суждений оправдывают свой неуспех, неудачи в профессиональной деятельности сложившимися обстоятельствами, а не личной и профессиональной состоятельностью. Также выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между общим уровнем саморегуляции и защитным механизмом «регрессия» ($r = -0,428$, $p < 0,01$), которая свидетельствует о том, что в ситуации повышенного стресса и эмоциональной напряженности педагоги не способны прибегать к ребячливой, детской модели поведения.

Корреляционные взаимосвязи саморегуляции и механизмов психологической защиты у педагогов

	<i>Пл</i>	<i>М</i>	<i>Пр</i>	<i>Ор</i>	<i>Г</i>	<i>С</i>	<i>Оу*</i>
Отрицание	-0,013	0,0006	0,01	-0,249	0,099	-0,091	-0,075
Подавление	0,033	-0,207	0,016	-0,365	0,097	-0,093	-0,170
Регрессия	-0,302	-0,165	-0,402	-0,022	-0,045	-0,315	-0,428
Компенсация	0,200	-0,196	-0,072	-0,261	0,212	-0,093	-0,097
Проекция	-0,044	-0,055	0,141	-0,089	-0,201	-0,032	-0,094
Замещение	-0,032	-0,083	-0,247	-0,283	-0,033	-0,053	-0,221
Интеллектуализация	0,158	0,106	0,194	0,012	-0,155	0,155	0,211
Реактивное образование	-0,054	0,006	-0,234	-0,036	-0,030	-0,070	-0,232

Примечание: * Пл – планирование целей деятельности; М – моделирование значимых условий; Пр – программирование действий; Ор – оценки и коррекции результатов; Г – гибкость; С – самостоятельность; Оу – общий уровень саморегуляции.

Рассматривая соотношения механизмов психологической защиты с отдельными компонентами саморегуляции произвольной активности, пришли к следующему. Результаты свидетельствуют о наличии обратной корреляционной связи между шкалами «планирования» и «регрессии» ($r = -0,302$, $p < 0,01$). Эта связь показывает, что в структуре личности педагогов преобладает потребность в осознанном планировании деятельности. Планы в этом случае реалистичны, детализированы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. При возникновении чрезвычайных обстоятельств они легко перестраивают планы и программы действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий, что способствует снижению импульсивного поведения, эмоциональной напряженности и определяют защитное реагирование по типу «регрессии».

Далее выявлена обратная корреляционная связь между шкалой «моделирования» и защитным реагированием по типу «подавления» ($r = -0,207$, $p < 0,01$), что означает при возникновении внутреннего конфликта педагоги способны выделять значимые условия для достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем.

Обратные корреляционные связи выявлены между шкалой «программирования» с защитными механизмами в виде «регрессии» ($r = -0,402$, $p < 0,01$), «замещения» ($r = -0,247$, $p < 0,01$) и «реактивного образования» ($r = -0,234$, $p < 0,01$) показывают, что при продумывании способов своих действий и поведения для достижения намеченных целей испытуемые способны разрядить состояние напряженности, переориентировать свои чувства и импульсы на другие объекты. Наличие незначительных обратных корреляционных связей между шкалой «оценивания результатов» и механизмами психологической защиты «отрицания» ($r = -0,249$, $p < 0,01$), «подавления» ($r = -0,247$, $p < 0,01$), «замещения» ($r = -0,283$, $p < 0,01$) означает, что при оценивании факта рассогласования полученных результатов с целью деятельности и приведших к нему причин, педагоги способны осознавать неприятную информацию, избавляться от внутреннего конфликта путем активного выключения неприятной информации.

Защитный механизм «проекция» коррелирует с показателями шкалы «гибкость» ($r = -0,201$, $p < 0,01$). Педагоги с высоким уровнем защитного проецирова-

ния способны продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей. Такие программы гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех, они вносят коррекцию в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, в случаях возникновения острого состояния напряжения, беспокойства и нервозности. Обратная корреляционная взаимосвязь между шкалой «самостоятельность» и защитным механизмом «регрессии» ($r = -0,315$, $p < 0,01$) позволяют диагностировать индивидуальную развитость представлений о внешних и внутренних условиях, степень их осознанности, детализированности и адекватности в конфликтной или фрустрирующей ситуации.

Таким образом, психическая саморегуляция в педагогической деятельности обусловлена психозащитным поведением. Результаты нашего исследования позволяют предположить, что существует специфика в использовании внутриличностных защит в зависимости как от степени осознанной саморегуляции, так и от индивидуальной структуры регуляторного профиля. Особенности саморегуляции педагогических работников позволяют учитывать еще нереализованные потенциальные возможности человека и способствовать оптимизации его деятельности [2].

Предметом особой заботы исследователей должен стать поиск соответствующих решений по обеспечению защищенности работников от негативного воздействия стрессогенных факторов в их профессиональной деятельности. Для достижения этой цели предлагается использовать следующие методы профилактики профессионального стресса: обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции; освоение приемов и техник релаксации; обучение широкому спектру стратегий адаптации и преодоления стресса (копинг-стратегий); внедрение систем эффективной организации рабочего времени (тайм-менеджмент); обучение навыкам управления конфликтными ситуациями; овладение навыками эффективного общения; формирование навыков позитивного мышления [1]. Внедрение антистрессовых мероприятий в систему подготовки и переподготовки педагогов позволит повысить ее эффективность за счет снижения уровня аддиктивности поведения, а также уменьшить риск развития профессионального выгорания и профессиональных деформаций педагогов, что, в свою очередь, приведет к улучшению их профессионального здоровья.

Литература

1. Гунзунова Б. А. Теоретико-методологические основы саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности. Улан-Удэ, 2012.
2. Гунзунова Б. А. Стилиевые особенности саморегуляции в профессиональной деятельности педагогов // Ученые записки ЗабГПУ. 2011. № 5(40). С. 195 – 198.
3. Гунзунова Б. А. Личностные детерминанты саморегуляции состояний в профессиональной педагогической деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2006. № 6(2). С. 110 – 113.
4. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: Наука, 2001.

Информация об авторе:

Гунзунова Бальжима Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Бурятского государственного университета (Улан-Удэ), balzhimag@mail.ru.

Balzhima A. Gunzunova – candidate of psychological sciences, associate professor of department of general and social psychology of Buryat State University (Ulan-Ude).

Статья поступила в редколлегию 16.06.2015 г.