

УДК 159.9:370

*А. А. Баранов, Д. Р. Мерзлякова, Ю. М. Кузьяев*

**СТРАТЕГИИ ПСИХОЗАЩИТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМИ УРОВНЯМИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

1

*Изучаются стратегии психозащитного поведения педагогов, их взаимосвязь с уровнем эмоционального выгорания и выделение на основе данной зависимости типов педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания и стратегий поведения в трудных профессиональных ситуациях.*

*This empiric research is devoted to the study of strategies of psychological defensive behavior of teachers depending on the burnout level and the identification of teacher types on the basis of this dependence. The authors identified and described the types of teachers with different burnout levels and their coping strategies in difficult professional situations.*

**Ключевые слова:** стратегии психозащитного поведения, типы педагогов, копинг-стратегии, психологические защиты, ирония, выгорание.

**Key words:** strategies of psychological defensive behavior, types of teachers, coping strategy, psychological defense, irony, burnout.

Современная система образования диктует новые и более высокие требования к педагогам, к успешности их профессиональной деятельности, тем самым способствуя возникновению стрессовых ситуаций у них. Как любая другая личность, каждый из педагогов обладает индивидуальным комплексом способов реагирования и совладания с трудностями профессиональных ситуаций и вместе с тем подвержен синдрому эмоционального выгорания.

Возникает проблема изучения стратегий защитного поведения и уровней эмоционального выгорания педагогов, также ставится вопрос о типологизации полученных взаимосвязей. Типология в эмпирическом исследовании отведена отдельное направление. Выделение типов педагогов на основе установленных взаимосвязей таких стратегий и уровней позволит говорить о том, какие из способов защитного поведения педагогов подлежат корректировке и дополнительному развитию, прогнозировать степень выгорания педагога при тенденции использования того или иного механизма психологической защиты. Грамотное применение стратегий защитного поведения, а именно конструктивных способов совладания, снизит подверженность педагогов синдрому эмоционального выгорания, а следовательно, сохранит успешность их профессиональной деятельности.

Целью исследования было выявление, обозначение и описание типов педагогов на базе взаимосвязи копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, ироничных тенденций личности и уровня эмоционального выгорания педагогов.

В психологической литературе подробно охарактеризованы стратегии копинг-поведения [2; 3; 11; 13; 14]. Согласно мнению С.К. Нартовой-Бочавер, копинг — это индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями [11, с. 125]. Ирония как предмет изучения зарубежных и отечественных авторов затрагивается в работах З. Фрейда [16], Э. Фромма [17], А. Адлера [1], А.Н. Лука [9], Э. И. Киршбаум и А.И. Еремеевой [7], Н.В. Жутиковой [5], С.Л. Рубинштейна [12]. В нашем исследовании ирония рассматривается в качестве особого механизма психологической защиты [8].

Мы применяли следующий диагностический инструментарий: методику Дж. Амирхана «Индикатор копинг-стратегий»; адаптированный Н. А. Сирота и В.М. Ялтонским вариант созданного в 1990 году Дж. Амирханом самооценочного опросника «The Coping Strategy Indicator» («CSI») [18]; методику диагностики механизмов психологической защиты Келлермана — Плутчека — Конте («Индекс жизненного стиля» в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.); авторский тест-опросник «Ироничные тенденции личности» [8]; методику МВІ (вариант для педагогов и учителей), разработанную К. Маслак и С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой [4].

В связи с тем, что особенности стратегий психозащитного поведения, существующие только в границах определенного типа, при совокупном (общем) анализе могут не проявиться, была

использована процедура типологизации, основанная на кластерном анализе. Кластерный анализ – описательная процедура, он не позволяет сделать статистических выводов, но дает возможность изучить структуру совокупности. Сравнение групп производилось с помощью шкал представленных тестов.

Таблица 1

**Средние арифметические показатели  
психологических характеристик в кластерах педагогов**

Психологический показатель	Тип		
	1	2	3
Отрицание	26,62	34,67	62,71
Подавление	13,46	21,07	21,43
Регрессия	21,77	39,07	17
Компенсация	26,15	31,33	24,29
Проекция	30,08	64,8	35,14
Замещение	15,38	29,67	11
Интеллектуализация	28,31	44,93	51,29
Реактивные образования	17,69	48	37,14
Игровая ирония	28,77	30,2	30,57
Негативная ирония	24,23	29,2	30,86
Самоирония	39,62	33,6	56,43
Общий балл ироничных тенденций личности	29,69	30,67	36,14

Окончание табл. 1

Психологический показатель	Тип		
	1	2	3
Разрешение проблемы	70,92	73	82,86
Поиск социальной поддержки	64,46	67	77,71
Избегание проблемы	50,62	50,47	49,86
Эмоциональное истощение	38,54	44,4	24,57
Деперсонализация	24,77	33,07	22,29
Редукция персональных достижений	66,69	69,33	80,86

К первому типу относятся 15 педагогов в возрасте от 24 до 57 лет со стажем от 2 до 37 лет. В среднем возраст педагогов составил 40 лет, а стаж педагогической деятельности – 19 лет. На главное место здесь выходят копинг-стратегии, а именно показатели по шкалам «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Среди механизмов психологической защиты в данной группе выделяется проекция, причем с большим отрывом от других. В целом в данный кластер вошли педагоги, использующие в своем поведении преимущественно копинг-стратегии, а среди механизмов психологической защиты – проекцию.

Второй тип составили 13 педагогов в возрасте от 23 до 55 лет со стажем от 1 до 30 лет. В среднем возраст педагогов – 40 лет, а педагогический стаж – 17 лет. Характеризует эту группу педагогов высокий уровень развития показателей по шкалам копинг-стратегий «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Самые низкие показатели типа дают нам шкалы механизмов психологической защиты. Из них наиболее развитый – механизм проекции. Можно отметить, что для педагогов этого кластера свойственны больше копинг-стратегии, чем механизмы психологической защиты. Причем все стратегии совладающего поведения (разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание проблем) имеют высокие показатели.

К третьему типу педагогов относятся 7 педагогов в возрасте от 33 до 50 лет со стажем от 8 до 30 лет. В среднем их возраст – 42 года, а педагогический стаж – 19 лет. В указанной совокупности испытуемых ведущее место занимают, как и в других кластерах, копинг-стратегии «разрешение проблем» и «поиск социальной поддержки». Среди механизмов психологической защиты лидируют отрицание и интеллектуализация. Также стоит отметить еще один из механизмов защиты психики – самоиронию.

В целом в рассматриваемом кластере педагоги преимущественно выбирают сознательные способы совладания с трудными для себя ситуациями, стараются решать проблемы, признавая их, оценивая свои психические возможности и предпочитая защитный механизм самоиронии для снятия напряжения в различных ситуациях. Но прибегая к бессознательным способам

реагирования, используют преимущественно отрицание, что позволяет не признавать существование неприятной ситуации, конфликта, либо процесс интеллектуализации, чтобы снять с себя ответственность за произошедшую ошибку. Анализируя данные показатели, можно сказать, что педагоги этой группы в сложных ситуациях могут повести себя по-разному, применяя или стратегии совладающего поведения, сознательного разрешения конфликтных ситуаций, или механизмы психологической защиты, которые дают возможность избавиться от возникшего напряжения, при этом оставив проблему нерешенной. Педагоги такого типа демонстрируют самые низкие показатели из всех трех типов по эмоциональному истощению, что объясняет их завышенные показатели по механизмам психологической защиты.

Для определения различий между типами педагогов мы использовали непараметрический метод сравнения выборок по критерию Манна – Уитни (табл. 2).

Таблица 2

**Различия в распределении психологических показателей по U-критерию Манна – Уитни между типами педагогов**

Психологический показатель	Тип		
	1	2	3
Отрицание	3,5	7	–
Подавление	–	–	52,5
Регрессия	–	9	43,5
Компенсация	–	–	–
Проекция	–	10	6
Замещение	–	13	42,5
Интеллектуализация	7,5	–	28
Реактивные образования	18	–	9
Игровая ирония	–	–	–
Негативная ирония	–	–	–
Самоирония	–	6	–
Общий балл ироничных тенденций личности	–	–	–
Разрешение проблемы	20	–	–
Поиск социальной поддержки	–	–	–
Избегание проблемы	–	–	–
Эмоциональное истощение	12,5	13	–
Деперсонализация	–	–	–
Редукция персональных достижений	10	16,5	–

С учетом значимых различий представленных признаков по U-критерию Манна – Уитни рассмотрим особенности развития каждого показателя данных типов педагогов.

Для представителей первого типа педагогов характерны наиболее низкие показатели по следующим психологическим показателям:

- отрицание (M = 26,62);
- подавление (M = 13,46);
- проекция (M = 30,08);
- интеллектуализация (M = 28,31);
- реактивные образования (M = 17,69);
- разрешение проблем (M = 70,92).

Высоки значения по уровню редукции персональных достижений (M = 66,69).

Таким образом, указанный тип педагогов характеризуется низким уровнем развития как конструктивных способов поведения, так и неконструктивных, незрелых (слабые эмоциональное реагирование на трудные профессиональные ситуации, направленность на разрешение, совладание со стрессовыми ситуациями). При этом преобладает высокий уровень редукции персональных достижений, что, как правило, проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя как личности, своих профессиональных достижений и ценностей, в заниженной самооценке, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим, снятии с себя ответственности и перекладывании ее на других [3]. Следовательно, этот тип педагогов может быть назван отчужденно-редуцированным.

Для представителей второго типа педагогов свойственны следующие наиболее высокие показатели:

- регрессия (M = 39,07);
- проекция (M = 64,8);
- замещение (M = 29,67);
- реактивные образования (M = 48);
- эмоциональное истощение (M = 44,4);

Низок уровень показателя самоиронии (M = 33,6).

Данный тип педагогов отличается частым применением защитных реакций конструктивного типа и более ярко выраженных незрелых образцов защитного поведения. Слабо используется самозащита конструктивного типа в виде самоиронии, когда снятие возникшего напряжения происходит при помощи критического отношения к собственной личности. Все это влечет за собой сильное эмоциональное истощение. Чем эмоциональнее реагирует педагог на трудноразрешимые ситуации, тем быстрее наступает у него синдром эмоционального выгорания. Этот тип охарактеризован нами как эмоционально-истощенный.

Самые высокие психологические показатели для третьего типа:

- отрицание (M = 62,71);
- интеллектуализация (M = 51,29);
- реактивные образования (M = 37,14);
- самоирония (M = 56,43);
- разрешение проблем (M = 82,86);
- поиск социальной поддержки (M = 77,71).

Низкие показатели:

- эмоциональное истощение (M = 24,57);
- редукция персональных достижений (M = 80,86).

Такие педагоги применяют в своем поведении защиты именно высокого порядка, в частности стратегии совладающего поведения, вследствие чего происходит меньший расход эмоциональных ресурсов и сохранение психического равновесия. На это указывает низкий уровень синдрома эмоционального выгорания педагогов данного типа. На основе вышеизложенного мы можем назвать его конструктивно-стабильным.

Можно констатировать, что интертипические отличия проявляются в большинстве психологических показателей всех трех типов педагогов.

Таким образом, в статье представлены типы педагогов, характеризующиеся различного рода психозащитными стратегиями.

Типологический подход дает возможность для более адекватного отражения предмета изучения, в качестве которого выступает целостная организация определенных черт или свойств личности, обуславливающая специфичность и устойчивость ее психических феноменов, что позволяет глубже проникнуть в природу интересующего явления.

Благодаря кластерному анализу обнаружены и описаны три типа педагогов с разными стратегиями психозащитного поведения.

Отчужденно-редуцированный тип педагогов редко использует как конструктивные способы поведения, так и не конструктивные, незрелые, т.е. обладает низким уровнем эмоционального реагирования на трудные профессиональные ситуации, слабой направленностью на разрешение, совладание со стрессовыми ситуациями. Для таких педагогов обычно негативное оценивание себя как специалиста и снижение мотивации профессиональной деятельности.

Эмоционально-истощенный тип отличается высокими показателями по защитным реакциям: применяется не только их конструктивный тип, но и более ярко выраженные незрелые образцы. Критичное отношение к самому себе, неумение самоиронизировать приводит к дальнейшему развитию синдрома выгорания.

Конструктивно-стабильному типу педагогов свойственны защиты высокого порядка, в частности стратегии совладающего поведения, что купирует развитие синдрома выгорания.

Чтобы минимизировать действие стрессовых ситуаций, процесса эмоционального выгорания на психику педагогов, полученные результаты исследований будут использованы в разработке комплекса психопрофилактических и психокоррекционных упражнений, игр, в программах, направленных на развитие конструктивных способов психозащитного поведения. В этом и заключается практическая значимость данного исследования.

#### Список литературы

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб., 2000.

2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. №1. С. 3–19.
3. Василюк Ф. Психология переживания. М., 1994.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
5. Жутикова Н.В. Психологические уроки обыденной жизни: беседы психолога: книга для учителей и родителей. М., 1990.
6. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2008.
7. Кирибаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. М., 2000.
8. Кузьева Ю.М. Психологические механизмы ироничных тенденций личности: выпускная квалификационная работа. Ижевск, 2005.
9. Лук А.Н. Эмоции и личность. М., 1982.
10. Мерзлякова Д.Р. Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: дис. ... канд. психол. наук. Ижевск, 2006.
11. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. №5. С. 20–30.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1989.
13. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы // Прикладная психология №5–6. 2002. С. 105.
14. Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. 1987. №1. С. 27–34.
15. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.
16. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. СПб., 2000.
17. Фромм Э. Психоанализ и этика. М., 1998.
18. Amirkhan J.H. Factor analitically drived measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59. P. 1066–1074. URL: <http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url>
19. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory: manual research edition. California, 1986.

#### Об авторах

Александр Аркадьевич Баранов — д-р психол. наук, проф., Удмуртский государственный университет, e-mail: [aabaranov@mail.ru](mailto:aabaranov@mail.ru)

Дина Рафаиловна Мерзлякова — канд. психол. наук, Удмуртский государственный университет, e-mail: [sagitova\\_77@mail.ru](mailto:sagitova_77@mail.ru)

Юлия Мусовна Кузьева — асп., Удмуртский государственный университет, e-mail: [kuza49@yandex.ru](mailto:kuza49@yandex.ru)

#### About authors

Prof. Aleksandr Baranov, Udmurt State University, e-mail: [aabaranov@mail.ru](mailto:aabaranov@mail.ru)

Dr. Dina Merzlyakova, Udmurt State University, e-mail: [sagitova\\_77@mail.ru](mailto:sagitova_77@mail.ru)

Yuliya Kuzyaeva, PhD student, Udmurt State University, e-mail: [kuza49@yandex.ru](mailto:kuza49@yandex.ru)