

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА в стрессовых ситуациях



**Светлана Аркадьевна Котова,**  
*доцент Института детства  
РГПУ им. А.И. Герцена,  
психолог-консультант*

- социальная престижность • профессиональные компетентности
- стрессогенность • тревожность • профессиональная деформация
- психологическая защита • подготовка и переподготовка кадров

Современная государственная политика выражена президентской инициативой «Наша новая школа». Она подкрепляется выходом новых федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС второго поколения), в первую очередь охватывающих начальную ступень образования. Отсюда понятен интерес к тем, кто будет непосредственно реализовывать этот стандарт на практике — это учителя начальной школы.

Сегодня мы задаём вопросы: Какой он — Первый учитель нашей новой школы? Каким он должен быть: с позиций государства, родителей, общественности? Каких учеников он ждёт? Готов ли он к встрече с ними? Справится ли он с реализацией ФГОС? Что необходимо сделать, чтобы помочь учителю и учащимся качественно и эффективно пройти начальную ступень образования

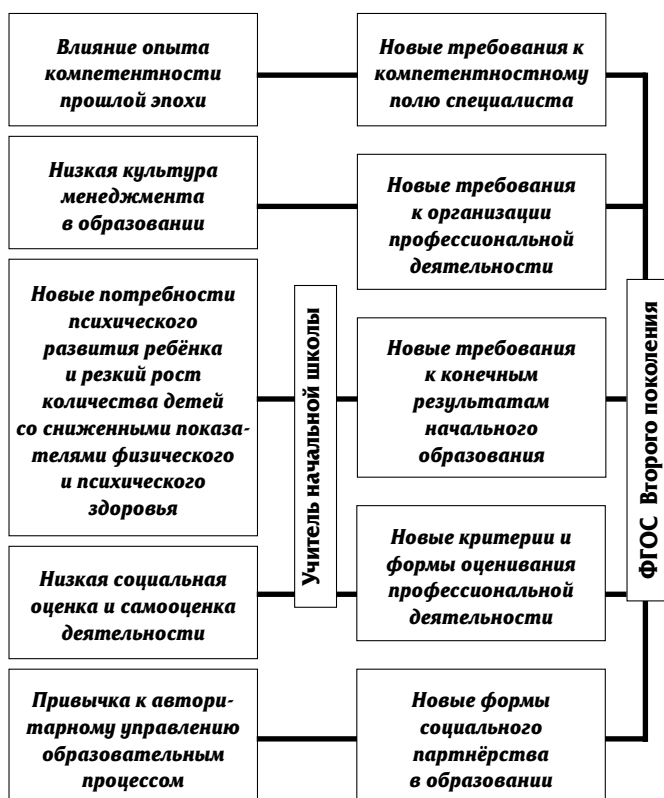
и обрести каждому ученику значимый потенциал для реализации себя в непрерывном образовании в будущем?

О проблемах, тревогах и страхах учителей и о том, что необходимо сделать, чтобы поддержать их в сложный профессиональный период жизни, мы и поговорим в этой статье.

За последнее десятилетие кардинально изменились все факторы, формирующие ситуацию профессиональной деятельности педагога.

Это:

- иная социальная роль в обществе и обновляющиеся социальные ожидания;
- резкое снижение социальной престижности и низкая оплата труда;
- новые социально-профессиональные ценности;
- новые формы открытого и ответственного социального взаимодействия;



- изменение традиционных профессиональных функций при появлении новых;
- расширение поля профессиональных компетентностей и их перестройка, особенно в области информационных технологий;
- меняющаяся иерархическая система производственных отношений;
- востребованность социальной активности и широких социальных связей;
- изменение критериев успешности и эффективности профессиональной деятельности и т.д.

Отсюда всё актуальней становятся вопросы повышения адаптационных ресурсов педагога, профилактика ранней профессиональной деформации.

Стрессогенность педагогической работы в школе рассматривалась во многих зарубежных и отечественных работах и уже не вызывает сомнений. Педагог постоянно включён в разнообразные быстроменяющиеся социальные ситуации, на которые должен мобильно и конструктивно реагировать. Кроме того, при встрече с непредвиденными обстоятельствами он должен думать в первую очередь о том, как разрешить проблему с наименьшими последствиями для учащихся.

Неуверенность в себе, повышенная тревожность, неустойчивая Я-концепция, неуравновешенность и другие негативные поведенческие реакции являются серьёзным препятствием для реализации своих возможностей и совершенствования себя как профессионала. Поэтому огромное значение имеет физическая, психическая и психологическая зрелость педагога.

В 2007–2008 годах мы провели специальное исследование: изучение особенностей устойчивости педагогов начальной школы к стрессу. В нём приняли участие 209 учителей (женщин), работающих в разных регионах.

Это были слушатели курсов повышения квалификации для педагогов из Литвы и Латвии, г. Абакана (Хакассия),

г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Все учителя ответили на вопросы нескольких тестов.

Тест «Индекс жизненного стиля» (изучение диапазона защитных механизмов)<sup>1</sup>. Среди исследуемых защит: отрицание, подавление, регрессия, компенсация, проекция, замещение, интеллектуализация, реактивное образование.

В методике диагностики темперамента<sup>2</sup> оцениваются следующие параметры: динамичность (живость), определяемая как готовность быстро реагировать на различные события и явления, легко приспосабливать их к особенностям определённой ситуации; настойчивость; сенсорная чувствительность — способность реагировать на слабо выраженную стимуляцию; эмоциональная реактивность — высокая эмоциональная чувствительность и низкая эмоциональная выносливость и другие.

Методика, оценивающая стратегии «Копинг-тест» для определения копинг-механизмов в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Мы использовали две стратегии: эмоциентрированный и проблемноцентрированный копинг<sup>3</sup>.

Итак, согласно полученным данным, учителя в любых регионах России и странах ближнего зарубежья имеют одни и те же особенности. Статистически значимых различий по параметрам используемых методик не обнаружено. Можно полагать, что педагоги имеют сходные характеристики вне зависимости от региона проживания из-за одинаковой ментальности, сформировавшейся на основе общекультурного пространства СССР.

В конце 80-х гг. XX века появилось понятие копинг-стратегия. Копинг определяется как

<sup>1</sup> Диагностика типологий психологической защиты (Р. Плутчик в адаптации Л. И. Вассермана, О.Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой и др.) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

<sup>2</sup> Стреляю Я., Митина О., Завадский Б., Бабаева Ю., Менчук Т. Методика диагностики темперамента (формально-динамических характеристик поведения): Учебно-методическое пособие. М.: Смысл, 2007.

<sup>3</sup> Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York, Springer, 1984.

способность справиться со стрессогенной ситуацией и овладеть ею. Выделяют проблемноцентрированный копинг, когда человек стремится решить возникшую у него проблему и выйти из стресса. При эмоциентрированном копинге человек полностью поглощён своими эмоциями и переживаниями и не пытается вырваться из ситуации, приведшей к стрессу. Такие люди имеют инфантильную жизненную позицию, часто сетуют на судьбу, плачут и стонут, однако не предпринимают ничего, что смогло бы разрешить проблему. Всё это соответствует включению защитного поведения с разнообразным репертуаром защитных механизмов.

У педагогов начальной школы преобладают эмоциентрированный копинг (из 209 обследуемых его продемонстрировали 170 человек независимо от возраста и стажа), высокие показатели по сенсорной чувствительности и низкие по активности и выносливости. Таким образом, эмоциональность, позволяющая учителю создавать тёплые отношения с учениками, в стрессовой ситуации мешает полноценному восприятию проблемы и поиску конструктивного её решения. По результатам методики Я. Стреляю, современных педагогов отличает обострённая эмоциональная чувствительность к социальным ситуациям при низкой эмоциональной выносливости и слабой активности. Эти данные говорят о том, что педагогам трудно выбрать стратегию при решении конфликтных ситуаций.

Преобладание эмоциентрированного копинга, как показало исследование, связано с высокой эмоциональной напряжённостью (это в основном люди с выраженным невротическим расстройством) и с выбором более примитивных механизмов психологической защиты. Что такое механизмы психологической защиты? Это пассивно-оборонительные формы реагирования в негативной жизненной ситуации. По данным исследования, у учителей высокая напряжённость

защитных комплексов, а также противоречивость их использования, что косвенно свидетельствует о внутреннем переживании неустойчивости и дисгармонии. Наиболее выраженными являются такие защитные механизмы, как реактивные образования (защита высшего уровня) и отрицание (самая примитивная форма защиты). Затем идут защиты высшего уровня — компенсация и примитивного — регрессии, далее — интеллектуализация.

Это удивительное сочетание примитивных и высших защит и формирует неэффективное поведение, при котором у взрослого человека неожиданно проявляются детские формы защиты своей личности. Эти данные согласуются с уже отмеченной нами другой характеристикой учителя — наличием эмоциентрированного копинга. Это типичная стратегия реакции на стресс в детском возрасте.

Рассмотрим наиболее используемые виды защит.

Реактивное образование — этот вид психологической защиты нередко отождествляют с *гиперкомпенсацией*. Вместо выражения неприятных или неприемлемых мыслей, чувств или поступков человек старается развить противоположные стремления. Временная и подчеркнутая заботливость может быть реакцией на бессердечие; жалость часто прикрывает бессознательную жестокость; застенчивость может служить защитой от демонстративного поведения; безрассудство — от робости, хвастливое чванство — от чувства неполноценности. Сознательное отношение в этих примерах — это противоположность подавленных переживаний. Один из самых важных примеров реактивного образования — замена любви ненавистью или ненависти любовью.

С помощью психологической защиты «отрицание» мы стремимся освободиться от какого-то причиняющего страдание опыта и/или импульса или стороны личности. Этот вид защиты проявляется уже в самом раннем младенческом возрасте, отрицание болезненных восприятий — обычное проявление

принципа удовольствия, осуществляющего контроль за восприятием значимой информации и ответственного за повышение порога восприятия. Отрицание формируется ещё в детстве и зачастую не позволяет человеку адекватно оценивать происходящее вокруг, но благодаря отрицанию стимулов, обуславливающих тревогу и эмоциональное напряжение, этот механизм обеспечивает относительную независимость человека от изменений среды и определяет оптимистическую оценку перспективы, высокую активность с продолжительной эмоциональной окраской, склонность к импровизации, стремление к широким межличностным контактам.

Отрицание той или иной стороны психической реальности человека несколько сложнее. Он отрицает то, что у него есть определённые чувства (особенно депрессивного характера). Таким образом, отрицание сводится к тому, что информация, которая может привести к конфликту, возникающему при столкновении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или снижению самооценки, блокируется, не имеет доступа к сознанию. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от неё. Этот способ защиты действует при любых конфликтах, не требует предварительного научения и характеризуется заметным искажением восприятия действительности. При этом человек с доминированием этой защиты отвергает новые идеи, часто и не пытаясь дать такому своему поведению рационального объяснения. Весьма часто этот способ защиты принимает форму бегства в болезнь.

Для понимания процессов профессиональной деформации педагогов важно, что ориентация на усвоенные ранее клише скорее всего связана именно с отрицанием. Педагог отрицает возможность плохого поступка «любимым» учеником, отрицает существование каких-либо негативных явлений в его любимой школе и т.д. При этом он склонен быстро и безапелляционно, основываясь на первом впечатлении, навешивать на учащихся готовые «ярлыки». Это

особо опасно для начальной школы, так как сразу подчёркивает отношение и установку учителя на конкретного ребёнка. Влияние позиции и отношения педагога к ученику в начальной школе огромно, в основном определяет успешность ученика, его социальный статус в классе как в настоящем, так и на последующие годы.

Особенность поведения при использовании регрессии в качестве одной из ведущих защит состоит в слабых характеристиках, податливости влиянию окружающих, внушаемости, лёгкой смене настроения, плаксивости, специфической «детской» мимике и речи, непереносимости одиночества, потребности в утешении, импульсивности. С помощью этой защиты человек избегает или пытается избежать тревоги, частично или полностью возвращаясь на более раннюю стадию развития, используя преимущественно детские, а не взрослые поведенческие реакции. Однако, как правило, эта защита даёт лишь временное облегчение ситуации, так как затрудняет её реальное восприятие и выстраивание адекватного поведения.

Часто используют учителя и такую форму защиты, как компенсация (вместо собственных слабостей подчёркиваются желаемые черты). Так человек приобретает новые формы зависимостей. К их числу у женщин можно отнести такие, как шопингомания, вещизм, некоторые пищевые зависимости (обжорство, пристрастие к шоколаду...).

Примитивные эго-защиты — замещение, проекция и вытеснение — учителя используют только в определённых социальных ситуациях. Особенности поведения, характера личности, тесно связанные с частым использованием этих защит, могут отрицательно повлиять на последующую профессиональную деятельность по специальности, на социальную адаптацию и межличностные взаимоотношения.

Очевидно, что педагог, работающий с младшими школьниками, должен обладать высокой эмоциональностью, что позволяет ему быть ближе к детям, нуждающимся в его эмоциях. Но, как показывает реальность, в условиях стресса он реагирует негативно, оказываясь в сетях эмоций и чувств. Это приводит к тому, что современного учителя начальной школы характеризует значительная неспособность быть адекватным в конфликтной ситуации, видеть сложную проблему со

всех сторон, выстраивать и реализовывать конструктивную долговременную стратегию поведения, способствующую эффективному обучению детей, формированию эмоционального климата в классе, устраивающую всех участников образовательного процесса. Высокая эмоциональность реагирования затрудняет выстраивание и поддержание адекватных отношений с администрацией и родителями учеников. Не случайно, по данным анонимного опроса, проводившегося в этой же выборке испытуемых, основными профессиональными страхами стал страх общения именно с администрацией и родителями.

Сегодня именно педагог находится на переднем крае формирования будущего поколения общества, его личностного, духовно-нравственного развития. Он должен предвосхитить изменения будущего, готовить подрастающее поколение к дальним перспективам. Огромная роль и значение Первого учителя в достижении этой цели неоспорима.

Необходимо в преддверии введения новых государственных стандартов определить основные направления специальной социальной работы по поддержке именно Первого учителя, выступающего на первый план в один из самых сложных периодов возрастного становления ребёнка — на этапе вступления в школьную жизнь, принятия впервые социально значимой позиции ученика. От успешной работы педагога начальной школы напрямую зависит успешность ребёнка в дальнейшей жизни. Поэтому, учитывая состояние педагогического корпуса данной ступени, важно так организовать подготовку и переподготовку кадров для неё, чтобы повысить внутренние ресурсы и возможности. Важно научить учителей начальной школы совладать со своей эмоциональной природой, эффективно компенсировать эмоциональные затраты, проблемно анализировать ситуации и конструктивно их разрешать, позитивно строить свою деятельность, вести работу по личностному росту и повышению психологической компетентности. **НО**