

## ЗНАЧЕНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СИСТЕМ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГОВ

*Берберян А.С. (Российско-Армянский университет, Ереван, Армения)*

*aspsy@inbox.ru*

*տերվալյանի ան.՝ 09.08.2019*

*գրիգորյանի ան.՝ 11.08.2019*

*սիսիանյանի ընդունման ան.՝ 13.09.2019*

В статье анализируются вопросы укрепления психосоматического здоровья специалистов «помогающих» профессий с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности. Цель исследования – изучение значения особенностей жизнестойкости и системы жизненных смыслов для психосоматического здоровья педагогов и психологов в целях профилактики профессиональной деформации. Результаты практического исследования свидетельствуют о том, что наблюдается взаимосвязь между психосоматическими жалобами, уровнем тревожности, уровнем невротизации и психопатизации и уровнем жизнестойкости специалистов. Анализ субъективного восприятия показателей психосоматического здоровья и системой жизненных смыслов показал, что у преподавателей и психологов система жизненных ценностей различна. Для психопрофилактики профессиональной деформации необходимы диагностика, медико-психологическое сопровождение профессиональной деятельности специалиста.

**Ключевые слова:** *профессиональная деформация, психосоматическое здоровье, жизнестойкость, жизненные смыслы.*

В качестве идей, составляющих личностно-развивающую практику образования, выступили идеи развития субъектности личности и ее гуманизации, выявление и развитие жизненных смыслов, сохранение уникальности, целостности личности, возможности ее саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации и трансформации, укрепления ее здоровья. Зарубежная теория и практика гуманистической мысли включает в себя конкретные формы и методы личностно-ориентированного обучения. Преимущества обучения по личностно-развивающим принципам сформулированы содержательно и привлекательно; среди преподавателей находятся немало энтузиастов и сподвижников, желающих воплощать эти принципы.

Однако реалии образовательной системы не позволяют использовать в чистом виде предлагаемые технологии: преподаватель не свободен в выборе методов и форм обучения. В реальной учебной деятельности преподаватель вынужден ориентироваться на динамику мониторинга и во главу своей деятельности поставить учебную успеваемость как результат, а содержание дисциплины как атмосферу исполнительства и обязательств. Значимые аспекты личностно-

центрированной технологии, внедряемые в практику реальности, – гуманизация учебно-воспитательного процесса, акцентирование личности субъекта образовательной деятельности (Rogers С. R., 1961, Абакумова И. В., 2003; Асмолов А. Г., 2001; Кличин А. А., 2006; Леонтьев Д. А. 2013; Смирнов С. Д., 2005; Берберян А. С., 2018). В настоящее время возрастает интерес к проблеме укрепления психосоматического здоровья специалистов с целью повышения эффективности их профессиональной деятельности. К освещению этой проблемы обращались такие исследователи, как В. А. Ананьев, Л. И. Анцыферова, Б. Ф. Ломов, Г. С. Никифоров, С. Maslach, G. Matulene и др.. Особого внимания заслуживают исследования проблем влияния профессиональной деятельности на психосоматическое здоровье педагогов, психологов, как специалистов «помогающих» профессий. Вопросы психопрофилактики профессиональной деформации у преподавателей и психологов при изучении психосоматического состояния здоровья представляются актуальными ввиду распространенности проблемы и недостаточной ее изученности.

Цель исследования – изучение значения особенностей жизнестойкости и системы жизненных смыслов для психосоматического здоровья педагогов и психологов в целях профилактики профессиональных деформаций.

#### **Гипотезы:**

Мы предполагаем, что существует взаимосвязь между особенностями восприятия психосоматического здоровья, уровнем тревожности, уровнем невротизации и психопатизации и уровнем жизнестойкости личности у преподавателей и психологов.

У преподавателей и психологов, специалистов «помогающих» профессий, существуют различия в особенностях субъективного восприятия показателей психосоматического здоровья и системы жизненных смыслов.

Теоретико-методологическая база: В качестве основы для исследования послужили теоретические принципы системного подхода к здоровью личности как субъекта деятельности (Б. Г. Ананьев, П. К. Анохин, Б. Ф. Ломов), исследования психологических аспектов деструктивного влияния профессиональной деятельности на личность (В. В. Безносков, Э. Э. Сыманюк, С. Е. Борисова), положения о жизнестойкости и жизненных смыслах (Д. А. Леонтьев, А. Г. Асмолов, Е. И. Рассказова и др.).

Методы и методики исследования: Анкетирование и тестирование: Гиссенский опросник соматических жалоб для оценки физического и психического компонентов психосоматического здоровья (E. Bluhner, G. Sner, адаптация В. М. Абабкова, С. М. Бабина, Г. Л. Исуриной), шкала самооценки Спилбергера, опросник уровня невротизации и психопатизации психоневрологического института имени В. М. Бехтерева, субъективная оценка состояния физического здоровья, Опросник жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой – 2006), методика исследования системы жизненных смыслов (В. Ю. Котляков), метод статистического анализа.

Деятельность психолога и педагога традиционно входит в число профессий, которые являются наиболее стрессогенными. Проявление профессиональных деформаций личности специалиста активно обсуждается в научной психологии. Профессиональные деформации воздействуют на огромное количество людей, на «Образ- Я», на психическое и соматическое здоровье человека. Именно поэтому профессиональные деформации педагогов, психологов, связанные со здоровьем обучающихся, клиентов, являются важной и приоритетной задачей развития образования и сохранения психического здоровья в стране. Множественные представления о профессиональных деформациях нашли отражение в многообразии их определений. На сегодняшний день существует более 20 определений понятия «профессиональные деформации». Анализ данных определений позволяет дифференцировать их по сущностным подходам. Первый подход отличается широтой охвата всех негативных явлений, сопровождающих профессиональную деятельность личности специалиста. Исследователи связывают профессиональную деформацию с синдромом эмоционального выгорания, профессиональной дезадаптацией, неврозами, с синдромом хронической усталости и др.. Такое расширительное толкование понятия профессиональных деформаций не позволяет четко обозначить его содержание. Второй подход концентрирует внимание на качестве профессиональной деятельности, характеризуя его как снижение продуктивности и эффективности, как профессиональный регресс. Третий подход в определении профессиональных деформаций отражает значимость профессиональных качеств, рассматриваемых во всех сферах жизнедеятельности человека - семейной, досуговой и др.. [3, 5]. Все обозначенные подходы характеризуются перечислением многочисленных симптомов, проявлений профессиональных деформаций, провоцирующих исследователей к большему «коллекционированию», накоплению именно негативных результатов профессиональной деятельности. Однако фиксирование только негативных результатов не позволяет познать глубинную сущность генезиса происхождения данного понятия. Исходя из этимологии слова, деформация, которая означает «искажение, преобразование формы», мы акцентируем внимание именно на искажении сущностных особенностей личности. Рассматриваемое понятие мы связываем с системными изменениями сущностных особенностей личности, влияющими не только на личность специалиста, но через взаимодействия - на профессиональную среду. Системные ансамблевые изменения приводят к новообразованиям личности как субъекта деятельности, выстраивая его собственные жизненные смыслы. В результате профессиональной деформации изменяется качество взаимодействия с самим собой и социальным окружением, входящим в зону профессиональной ответственности специалиста. Ф. Перлз отмечал, что проявления целостного «Я» есть сообщение личности о самом себе. Если перефразировать это выражение Перлза, то профессиональные деформации можно определить как особенности

сообщения личности и его «Я» о самом себе во взаимодействии, в энергетической трансформации подсистем.

Сущность и структуру профессиональных деформаций определяют факторы, детерминирующие профессиональное развитие личности специалиста.

Фактор 1 отражает смысложизненные ориентации личности, его систему ценностей, личностную ответственность и профессиональную компетентность. Центральное место уделяется экзистенциальному вакууму и эмоциональному стрессу. Фактор 2 характеризуется уровнем компетентности в профессиональной деятельности. Фактор 3 выявляет трудности во взаимодействии и общении: навыки во взаимодействии, недостаточно выраженные, стремление регламентировать поступки других, конфликтные взаимоотношения в общении, коммуникативная интолерантность. Фактор 4 отражает показатели самосознания профессионала, а именно: профессиональную мотивацию, показатель самоактуализации в профессии, цели на будущее. Последний фактор, фактор 5, относится к показателям креативности. О распространённости феномена профессиональной деформации говорит незначительный процент преподавателей Высшей школы и психологов, у которых отсутствуют данные признаки. Данные наблюдения со стороны исследователей приводят к выводу о том, что требуются психологические мероприятия по их коррекции и профилактике [1,6,8,9].

А.А.Хван при обследовании 300 педагогов обнаружил, что с учетом профессиональных нагрузок при увеличении возраста и стажа наблюдается развитие тревожно-депрессивных состояний, психосоматических расстройств. Хроническое эмоциональное напряжение является фактором риска и состояния предболезни, легко переходящего в болезнь. (Л. И. Вассерман, М. А. Березин). Вначале психосоматические заболевания представлены «чикагской семеркой», а далее спектр расстройств увеличивается, включая в себя и болезни желудка, и гипертонию, и проблемы с сердечно-сосудистой системой и т. д. Это приобретает особое значение для педагогов и психологов, поскольку для них характерна гиперответственность, высокий локус контроля (К. Леонгард). Как отмечают многие исследователи, в частности, Ф. Б. Березин, М. А. Березин и др., длительно существующая высокая тревожность является фактором риска, высокий уровень тревожности создает базу для психосоматических расстройств: неврозов, психосоматических заболеваний, патологий личности.

Резюмируя, можно прийти к выводу о том, что профессиональная деформация проявляется на всех уровнях функционирования личности: личностно-психологическом, социальном, психосоматическом.

В нашем практическом исследовании было обследовано 35 педагогов и 35 психологов, из которых мужчин -23%, женщин -77%. Возраст респондентов составил от 40 до 60 лет, из них со стажем работы до 10 лет и более. Результаты уровня личностной и реактивной тревожности свидетельствуют о том, что

прогрессивное возрастание личностной тревожности выявляет проявление профессиональных деформаций.

Результаты. Результаты методики, выявляющие уровень невротизации и психопатизации, также свидетельствуют о возрастании профессиональных деформаций. По показателям психосоматического здоровья преподавателей и психологов и особенностей проявления выявлено: у преподавателей доминируют сердечные жалобы, у психологов – жалобы на истощение. Субъективная оценка состояния физического здоровья у преподавателей ниже, чем у психологов. На «первом месте» по интенсивности физических жалоб стоят преподаватели, и менее интенсивность соматических жалоб выражена в группе психологов. Следовательно, в соответствии с первой гипотезой, наблюдается взаимосвязь между психосоматическими жалобами, уровнем тревожности, уровнем невротизации и психопатизации и уровнем жизнестойкости специалистов.

Особенности жизнестойкости личности преподавателей выявляет их субъективное восприятие самого себя. Социально-психологические профили личности преподавателей и психологов схожи между собой в оценке некоторых психоэмоциональных показателей. Различия наблюдаются в оценке склонности к контролю и доминированию. Желание контролировать приводит к большему напряжению, депрессивности, пониженному фону настроения, и, как следствие, к психосоматическим жалобам, связанным с сердечно-сосудистой системой. Анализ субъективного восприятия показателей психосоматического здоровья и системой жизненных смыслов у преподавателей и психологов, специалистов «помогающих» профессий показал, что для преподавателей характерны когнитивные, семейные, статусные системы ценностей; психологи склонны к проявлению коммуникативных, экзистенциальных ценностей и ценностей самореализации. Вторая гипотеза получает подтверждение.

**Обсуждение.** Выявленные показатели свидетельствуют о профессиональной деформации специалистов. Для предотвращения профессиональной деформации и синдрома профессионального выгорания необходимы диагностика и медико-психологическое сопровождение профессиональной деятельности специалиста.

Личностно-ориентированный подход в профессиональной деятельности педагога, личностно-центрированный – у психолога предполагает деятельность фасилитатора, гуманистического по своей профессиональной направленности, с эмпатическим пониманием, открытого в общении. Личностно-развивающая парадигма во взаимодействии позволяет ориентироваться на диалогическое общение, на сотрудничество, взаимоуважение, взаимопринятие. Жизнь, наполненная смыслом, гуманистическими взаимоотношениями, со-бытием, субъект-субъектным взаимодействием в профессиональной деятельности, является хорошим способом профилактики профессиональных деформаций [2,4]. Следовательно, так как педагог, психолог выступают одними из важных, главных

«скульпторов» в развитии личности, их саногенный потенциал заслуживает пристального внимания, анализа и создания условий для гармонического развития личности.

В настоящее время в консультативной практике развивается тенденция рассматривать состояние здоровья работника как один из важных факторов оценки качества и эффективности работы учреждения. Очевидные выводы, которые базируются на исследованиях профессиональных деформаций, заключаются в акцентировании следующего положения: внимание к своему собственному психосоматическому здоровью является частью профессиональной культуры сотрудника и показателем его профессионального мастерства и компетентности.

### Литература

1. **Берберян А.С.** Экзистенциально-гуманистическая психология как фундаментальное основание концепции личностно-центрированного обучения в системе высшего образования. Монография. Прага: Vedecko vydavatelske centrum «Sociosfera –CZ., 2018. 299 с.
2. **Бойко, В.В.** Правила эмоционального поведения: Методическое пособие / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1997. – 172 с.
3. **Гришина Н.В.** Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во Спб. ун-та, 1997 – С.143 - 156.
4. **Леонтьев Д.А.** Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. Изд.- М.: Смысл, 2003. — 487 с.
5. **Лэнгле А.** Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – №2. – С. 3 – 16.
6. **Пашук, Н.С.** Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов / Н.С. Пашук // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 19 – 24.
7. **Роджерс К.** Взгляд на психотерапию. Становление человека. Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
8. **Freudenberger H.J.** Staff burn-out . / Journal of Social Issues,1974. Vol. 30. P. 159-165. Maslach C. // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. Washington: D. C: Taylor & Trancis, 1993. P. 19–32.
9. **Maslach C., Leiter M.P.** The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass,1997.- 186 p.

## VALUE OF RESISTANCE AND SYSTEM OF LIFE MEANINGS FOR PREVENTION OF PROFESSIONAL DEFORMATION OF TEACHERS AND PSYCHOLOGISTS

*Berberyan A.S. (Russian-Armenian University, Yerevan, Armenia)*

The article analyzes the issues of strengthening the psychosomatic health of specialists of “helping” professions in order to increase the effectiveness of their professional activities. The aim this survey is to study the significance of the features of resilience and the system of vital meanings for the psychosomatic health of teachers and psychologists in order to prevent them from professional deformation. The results of a practical research indicate that there are correlations between psychosomatic complaints, the level of anxiety, the level of neurotization and psychopathy, and the level of vitality of specialists. The analysis of the subjective perception of indicators of psychosomatic health and the system of life meanings showed that teachers and psychologists have a different system of life values. For the psycho-prophylactic of professional deformation, diagnosis, medical and psychological support of the specialist’s professional activity are needed.

**Keyword:** *professional deformation, psychosomatic health, vitality, life meanings.*