

О.С. Оносова, Н.В. Остапчук
Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический
университет

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

Изучением проблемы нервно-психической устойчивости занимались Л.И. Аболин, М.И. Дьяченко, А.Б. Леонова, О.Н. Чернышева, М.А. Дмитриева, Д.А. Леонтьев, в зарубежной – А. Бек и др.

Гипотеза исследования: Чем выше уровень депрессии, тем ниже жизнестойкость.

Методы исследования: были использованы следующие методики: опросник «Уровень депрессии» А. Бека, и «Тест жизнестойкости» Д.А. Леонтьева.

Основные понятия, используемые в данной работе:

- нервно-психическая устойчивость – это свойство, характеризующее индивида в процессе напряженной деятельности, отдельные эмоциональные механизмы которого, гармонически взаимодействуя между собой, способствуют успешному достижению поставленной цели (Л.М. Аболин);

- депрессия – это преувеличенное и хроническое переживание реальной или гипотетической утраты.(А.Бек);

- жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция,

включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска(Д.А. Леонтьев);

- вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Д.А. Леонтьев);

- контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован (Д.А. Леонтьев);

- принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. (Д.А. Леонтьев).

Обследование педагогов проводилось на базе МОУ СОШ №21 города Полевской. Выборка: 50 человек (от 23 до 72 лет; средний возраст – 45 лет), из них 46 женщин и 4 мужчины.

Все диагностируемые были разделены по возрастному критерию: первая группа – педагоги в возрасте до 40 лет(19 человек), вторая группа – педагоги в возрасте после 40 лет(31 человек).

Первая группа:

В среднем по группе зарегистрировано отсутствие депрессии (хср=3,16), выше среднего показатели жизнестойкости(хср=89,47), контроля(хср =33) и высокий показатель принятия риска(хср =18,95). Показатель вовлеченности(хср =37,53) незначительно ниже среднего. Это объясняется тем, что у молодых мало жизненного опыта, часто они живут в мечтах и иллюзиях, не в состоянии ясно оценивать реальность. А значит, их действиям по достижению результата может не хватать реальной основы и поэтому эффективность их снижается.

Фактор принятия риска предполагает риск, как путь к саморазвитию, к приобретению жизненного опыта. Молодые стремятся к этому, их жизнь, как правило, направлена на это: на саморазвитие, на получение новых знаний, впечатлений, эмоций. Чтоб этого добиться, нужно совершать множество разнообразных действий, их деятельностью охвачен широкий круг сфер жизни.

Вторая группа:

В среднем по группе зарегистрировано отсутствие депрессии $x_{ср} = 3,9$ (хотя уже на верхней границе со слабой депрессией), выше среднего показатели жизнестойкости ($x_{ср} = 83,45$), вовлеченности ($x_{ср} = 38,10$), принятия риска ($x_{ср} = 17,03$). Показатель контроля чуть ниже среднего $x_{ср} = 28,65$ (объяснение было дано выше).

Это можно объяснить тем, что старшие педагоги обладают большим жизненным опытом, поэтому в их взглядах на жизнь больше реалистичности, они более четко видят реальность и последствия своих действий в ней. Старшие педагоги лучше прогнозируют результат, а значит, их действия по достижению цели будут подобраны с учетом реальных обстоятельств.

С возрастом жизнестойкость человека снижается, а значит снижаются и силы человека для совершения деятельности. Снижается убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего. Люди ставят себе всё более простые цели, стараются избегать риска, так как в результате неудачи людям в возрасте есть, что терять: имущество, репутация, да и самооценку понижать уже не хочется. Молодым, конечно, тоже есть, что терять. Но это не вызывает большого страха у них. Ведь они уверены в своих силах, у них

достаточно энергии для того, чтоб пережить неудачу, ликвидировать её последствия и попытаться вновь.

В целом по группе в среднем зарегистрировано отсутствие депрессии ($x_{ср} = 3,62$), выше среднего показатели жизнестойкости ($x_{ср} = 85,74$), вовлеченности ($x_{ср} = 37,88$), контроля ($x_{ср} = 30,3$) и принятия риска ($x_{ср} = 17,76$). Это значит, что у педагогов присутствует убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для себя, убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован, в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Все компоненты жизнестойкости достаточно выражены, а это благотворная почва для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

В качестве гипотезы данной работы было выдвинуто предположение о том, что чем выше уровень депрессии, тем ниже жизнестойкость

Для выявления корреляционной связи был применен непараметрический метод корреляционного анализа Спирмена.

Таким образом, на выборке преподавателей школы была обнаружена отрицательная взаимосвязь (с высокой достоверностью) между уровнем депрессии и жизнестойкостью ($r=0.59$, $p=0,01$). То есть, чем выше уровень депрессии, тем ниже жизнестойкость.

Выводы:

Согласно теории депрессии А. Бека, депрессия - серьезное заболевание, которое резко снижает трудоспособность и приносит страдание как самому больному, так и его близким.

У преподавателей в возрасте до 40 лет уровень депрессии ниже, а жизнестойкость выше, чем у преподавателей в возрасте более 40 лет.

В целом у преподавателей школы №21 г. Полевской отсутствует депрессия, а жизнестойкость в пределах средних значений.

Между уровнем депрессии и жизнестойкостью высокая отрицательная корреляционная связь: чем выше уровень депрессии, тем ниже жизнестойкость

Литература

Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб: Питер, 2003.

Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 87-101.

Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. (Wellness Lecture Series). Oakland (CA): University of California/Health Net., 1994.

Maddi S. The Personality Construct of Hardiness: Effects on Experiencing, Coping and Strain // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. Vol. 51, № 2. 1999. P. 323-335.

Maddi S., Harvey R. Hardiness Considered Across Cultures // Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping / P.T.P. Wong, L.C.J. Wong (Eds.). New York: Springer, 2005. P. 403-420.