

КОРРЕКЦИЯ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕДАГОГОВ И ИХ СПОСОБНОСТИ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Работа представлена кафедрой психофизиологии и клинической психологии
Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина.
Научный руководитель – доктор медицинских наук, профессор С. В. Чермянин*

В статье освещается проблема профессиональной деформации педагогов и определяются подходы к ее решению через коррекцию их актуального состояния. Автор исследует пути профилактики повторяющихся отрицательных эмоциональных состояний специалистов. В качестве образовательной и тренинговой технологии предлагается ролевая игра «Возрожденные ценности».

The article describes the issue of professional teachers' strain. Approaches to the problem solution are defined through revision of the teachers' actual state. The author studies preventive techniques for elimination of such repetitive negative emotional state. The "Renewed values" role-play is proposed as an educational and training technique.

Наблюдаемое в последнее десятилетие столкновение идей и противоборство социальных идеалов, высших и низших ценностей и норм заставляет каждого человека искать опору и точку

отсчета в самом себе, и подрастающее поколение, как часть общества, также не является исключением в этом процессе. Ориентация на индивидуальность во все времена позволяла обществу выходить

из кризисных ситуаций. И в наше время обращение к человеку, его сущностным характеристикам является необходимым условием развития как отдельного человека, так и общества в целом. Поэтому изречение мудрых о том, что свободного человека может воспитать только свободный учитель, по-прежнему остается актуальным.

Педагог является главным действующим лицом в процессе обучения – передачи своих знаний ученикам. Стремясь к самореализации, он сам является «учеником», постоянно совершенствуя процесс, подразумевающий «личностно-развивающий подход в обучении»¹, в котором развитие и ученика, и учителя должно идти синхронно.

Большинство людей время от времени бывают эмоционально неустойчивыми, проявляют раздражительность, агрессивность, тревожность. У учителя также могут быть проблемы, вызывающие у него обиду, чувство вины, фрустрацию и т. д. И хотя эти реакции могут быть понятны подавляющему большинству, учителя несут большую, чем другие люди, ответственность за необходимость разрешения своих проблем, потому что в их проблемные ситуации невольно включены и ученики.

В силу специфики своей работы учитель подвержен эмоциональному выгоранию, и проблема профессионального здоровья педагогов связана с неблагоприятными условиями труда: высоким эмоциональным напряжением, перегрузками, фрустрациями, конфликтами и т. д., которые могут повлечь за собой профессиональные деформации, вызывающие ослабление эмоций сочувствия, принятия, терпимости, толерантности и т. д.

Учителя во время проведенного исследования отмечали свою работу как напряженную, связанную с эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками. Несмотря на то что по результатам проведенных исследований

всего 27% отметили неудовлетворенность состоянием своего здоровья, можно считать, что педагоги не уделяют этому вопросу должного внимания, не имеют системы сохранения и восстановления собственного здоровья. Так, 17% педагогов, отметив в анкете АСС отсутствие проблем со здоровьем, в это же время в ФСА описывали, что давно хотели бы заняться лечением зубов, жаловались на бессонницу, выражали желание пройти медицинское обследование и т. д. Как пишет Л. М. Митина, «ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Но, признаемся, никто не учит учителей выдержке и самообладанию, умению сохранять профессиональную форму. Отсюда и столь многочисленные провалы в их физическом и психическом состоянии»².

Учителям необходима помощь в обучении приемам саморегуляции психических состояний, в умении находить способ согласования целей и ценностей, с помощью которого эти цели могут быть достигнуты. Педагогу необходимо оставаться спокойным, уметь сдерживать импульсивные реакции, адекватно оценивать реальные ситуации и предвидеть выход из них.

Формирование стратегий совладания может помочь учителю позитивно изменить свое поведение в ситуациях, приводивших его ранее к неудовлетворению собой, своими действиями, а также поможет ему раскрыть и применить в повседневной жизни свои духовные качества. «В основе преодоления конфликтов и трудностей во взаимодействии лежат механизмы психологической регуляции или совладания, основными целями которых считаются достижение реалистического приспособления к окружающему миру, реалистический учет целостной ситуации, умение пожертвовать частным, ситуативным, способность разби-

вать всю проблему на мелкие потенциально разрешимые задачи»³.

В качестве образовательной и тренинговой технологии коррекционного процесса педагогов может быть предложена ролевая игра «Возрожденные ценности». Предлагаемая коррекционная методика по форме проведения и типу воздействия относится к краткосрочной групповой психотерапии в средней группе. Руководитель коррекционной группы выступает в качестве ведущего участника процесса, обеспечивающего организацию работы, алгоритм, инициацию группы, соблюдение норм и правил, принимаемых в данной группе. Коррекционный процесс состоит из этапов:

1. Инициация ассоциативных переживаний с использованием вербальных эмоционально значимых стимулов.

К размышлению участникам тренинга предлагаются антонимы, значения которых взаимно исключают друг друга: единение – разделение, достижение – застой, ответственность – безответственность и др. Для работы с каждой парой отводится одно занятие.

Ведущий предлагает двум желающим исполнить роль, которая заключается в объяснении одного из полярных понятий всей группе. Главное требование – слово, обозначающее понятие, не произносится вслух, зато приветствуется эмоциональное пояснение. Слушатели записывают свои предположения и поочередно высказывают их, после этого называются сами понятия и вся группа переходит к обсуждению.

Рассмотрим на примере пары «здоровье – нездоровье». Понятие «здоровье» ассоциировалось у слушателей с бодростью, радостью, движением, успехом, работоспособностью, желанием действовать, удовлетворенностью. Ассоциации понятия «нездоровье»: апатия, усталость, разбитость, слабость, страх, закрытость, уныние, болезнь. Таким образом, на пер-

вом этапе ассоциации вызвали у слушателей соответствующие эмоции, и произошла актуализация эмоционально значимого личного опыта.

2. Переработка группового обсуждения, в результате которой достигается устранение когнитивного диссонанса, происходит выход на систему выбора, которую участники могут использовать в своей повседневной жизни. На этом этапе ведущий углубляет знания участников и представляет им различные аспекты разбираемых на занятии понятий.

В 1976 г. экспертами Всемирной организации здравоохранения было дано определение здоровья, согласно которому здоровье – это полное физическое, душевное и социальное благополучие человека, однако до сих пор нет единого определения здоровья. Амосов считал, что здоровье – это способность к проявлению резервов организма; Спиноза определял здоровье как выражение энергии и запасных мощностей человеческого организма, бесценный дар природы, основа для достижения совершенства; Шопенгауэр – как основное (90%) слабое счастье человека.

Далее анализируются причины, влияющие на потерю здоровья: плохая экологическая обстановка, ускорение ритмов жизни, курение, злоупотребление алкоголем, неадекватное питание и ожирение, гипокинезия, избыточные эмоциональные реакции, генетические факторы, возраст и др. Слушатели охотно поддерживают диалог о том, как болезнь влияет на человека, заставляет его по-новому взглянуть на жизнь, ее смысл, самого себя. Предлагаются к размышлению характеристики здорового человека как личности, описанные А. Маслоу: «Высокая степень восприятия реальности; более развитая способность принимать себя, других и мир в целом, такими, какие они есть на самом деле; улучшение межличностных отношений...»⁴.

3. Происходит выход на систему выбора, на поведенческом уровне закрепляются копинг-стратегии, позволяющие учителю лучше понимать себя, свое поведение. Для этого участникам предлагается представить свою жизнь в двух вариантах. Первый – это жизнь, в которой нет времени на отдых, работа на износ; вредные привычки – основное правило жизни; сложные, конфликтные отношения на работе и дома, плохое самочувствие и настроение. Второй вариант – это жизнь человека полного жизненных сил, ведущего активный образ жизни, у которого достаточно времени на работу, отдых и реализацию своих творческих способностей... «Что вы чувствуете сейчас? Какое у вас настроение, ощущение перспективы?» – задает ведущий вопросы, подводя участников к необходимости сделать выбор в соответствии со своими ощущениями: «Каким вы хотите быть? Выбирайте!».

На этом этапе возникает трансформация. Ведущий, используя внутренние ресурсы участников тренинга, путем разъяснения, убеждения, целенаправленного представления подводит их к пониманию необходимости самостоятельной работы над трансформацией личностно неадаптивных установок и убеждений. Закрепляется мотивация к здоровому образу жизни, тем самым вызывая у слушателей стремление к реализации своего здоровья.

Данная методика проверялась на протяжении 3 лет, общее количество обследуемых 220 человек. В тренинге принимали участие более 100 преподавателей из различных регионов: Санкт-Петербурга, Казахстана, Татарстана, Башкортостана. Курс включал 12 сессий с интервалом 3–4 месяца. Продолжительность одной сессии 12 часов.

Проведенный тренинг показал достаточную эффективность, что проявилось в улучшении самочувствия преподавателей, снижении уровня тревожности, повышении самооценки, уменьшении имевшихся личностных проблем. В большей степени позитивные изменения касались позиций: дисциплина – паника, мир – борьба, любовь – ненависть, сотрудничество – соперничество. В меньшей степени удалось сформировать положительные изменения, связанные с позициями: богатство – бедность, творение – разрушение. Формирование ценностных ориентаций зависело от некоторых личностных особенностей участников, а также от выраженности профессиональной нагрузки, особенно заметной в конце учебного года.

В целом проводимая работа снизила частоту эмоциональных ситуаций у участников тренинговых групп за счет повышения эмоциональной устойчивости и способствовала повышению психолого-педагогической культуры педагогов.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Митина Л. М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение. М.: 1996. С. 8.

² Митина Л. М.: Митин Г. В. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М.: 2005. С. 42.

³ Василюк Ф. Е. Психология переживаний. М.: 1984. С. 41.

⁴ Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб. 1997. С. 49.