

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ УЧИТЕЛЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Романова Ю.В., Елисеева И.М.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского
Romanowlih@mail.ru

Учительский труд связан с пребыванием в состоянии хронического напряжения из-за большого количества стрессогенных факторов. В современной научной литературе термин «стресс» используется в трех различных значениях: как внешние стимулы, вызывающие у человека напряжение, как внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения и как физическая реакция организма на вредное внешнее воздействие. Данные подходы к сущности стресса позволяют комплексно рассмотреть изучаемую проблему.

Стресс — это адаптационная реакция организма, которая возникает при действии неблагоприятных или угрожающих факторов. Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессорами. В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс [1, с. 47].

По мнению большинства исследователей, полностью избежать стресса невозможно, да в этом и нет необходимости, так как оптимальный уровень стресса способствует активизации психических функций, росту адаптационных возможностей. Вместе с тем в науке выделяется и понятие стресса в деструктивном значении — его принято обозначать термином «дистресс», — последствия длительного переживания данного состояния негативно сказываются на физиологическом и психологическом состоянии личности и могут приводить к возникновению ряда заболеваний и депрессивным состояниям, а также способствовать эмоциональному выгоранию. Именно возникновение дистресса и следует предупреждать.

В настоящее время можно выделить три группы основных научных подходов к пониманию стресса: адаптационный, трактующий стресс как ответную реакцию на различные внешние стимулы; факторный, описывающий стресс как ответ только на действие беспокоящих или разрушающих стимулов; трансактный, определяющий стресс как ответную реакцию на отсутствие соответствия между возможностями личности и требованиями со стороны среды [2].

Длительные профессиональные стрессы и высокий уровень психической напряженности учителя приводят к тому, что зачастую учителя теряют способность к быстрым и адекватным решениям, проявляют пассивность в межличностных конфликтах с учениками. По мере роста профессионального стажа у некоторых учителей формируется избыточная обобщенность и усредненность в восприятии учеников, возникает формализация отношений, сглаживается понимание непохожести, своеобразия личности каждого ученика.

Под влиянием деструктивных стрессогенных факторов у учителей может происходить и «заострение» уже имеющихся пограничных психических расстройств, могут возникать или усугубляться негативные психические качества, изменяющие личность, встречаться невротические проявления. Так, например, при неврозе неудачи учитель считает себя виновником всех собственных несчастий. При неврозе навязчивых идей у педагога может господствовать постоянное переживание одного и того же состояния (сожаления, сомнения, раскаяния), что тормозит все другие мысли и действия. У педагогов может наблюдаться и невроз с переживанием чувства одиночества, покинутости, потери собственной ценности, что сопровождается развитием тревожности, агрессивности, острой потребности в любви и социальном признании [3].

Эмоциогенность педагогического труда обуславливается его спецификой, а именно особенностями трех основных компонентов труда учителя: педагогической деятельности, педагогического общения и личности учителя. А.О. Прохоров, проводя анализ динамики психических состояний учителя, доказал, что психическое состояние педагога характеризуют высокий динамизм, частая и резкая смена состояний, их высокая интенсивность и напряженность. В исследованиях ученого выделено несколько групп эмоциогенных ситуаций на уроке и в педагогической деятельности на основе обобщения ответов учителей:

- ситуации, возникающие в ходе урока при объяснении, при изучении трудного для усвоения материала, непонимании, глупых вопросах, отказах учащихся отвечать и т. д.;

- ситуации, складывающиеся во взаимоотношениях с учащимися при непредвиденной конфликтной ситуации, плохом поведении, грубости, бестактности;
- ситуации, связанные с взаимоотношениями с коллегами и администрацией (конфликты с коллегами, перегруженность учебными и другими поручениями и др.);
- ситуации, связанные с регуляцией собственных эмоциональных состояний, прежде всего негативных — плохого самочувствия, раздражительности, волнения, тревоги.

Наиболее конфликтной зоной внутреннего мира учителя является его общение с администрацией учебного заведения и родителями.

Что касается особенностей личности учителя, то здесь в качестве основных причин, обуславливающих эмоциональное неблагополучие педагогов, стоит отметить рассогласование мотивов личности и деятельности учителя, а также рассогласование между индивидуально-типологическими особенностями личностями и характером педагогической деятельности.

Наряду с указанными особенностями труда учителя большую роль в возникновении эмоционального напряжения педагогов играет также и социально-политическая ситуация, сложившаяся в современном обществе, ситуация тотального кризиса практически во всех сферах общественной жизни. Резкие политические и экономические перемены, происходящие в стране, сами по себе способствуют повышению уровня нервно-психического напряжения.

Новая социально-экономическая обстановка в системе образования привела к еще более негативным последствиям, выразившимся в снижении интереса к учебе и повышении прагматической ориентации учащихся, в несоответствии высоких требований, предъявляемых к учителю социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т. д., — с явно недостаточной заботой общества об учителе. Педагог часто воспринимает свое социально-профессиональное положение как совокупность требований, не подкрепленных ни общественной, ни материальной поддержкой. Более половины учителей вынуждены работать на несколько ставок, часть педагогов работает дополнительно вне школы. Это приводит к перегруженности учителей, практически лишая их свободного времени. В таких условиях не хватает времени на семью, детей, себя, и этот фактор сильно фрустрирует учителей. Подавляющее большинство педагогов считают себя практически социально не защищенными как на уровне школы, так и на общегосударственном уровне, что негативно сказывается на эмоциональной сфере представителей данной профессиональной категории [4].

Как видно, для педагогической деятельности в целом характерны все классические источники стресса, описанные в современной концепции стресса.

Социальная оценка. Здесь речь идет о всевозможных видах оценки, начиная с симпатии со стороны учащихся, потребность в которой существует у каждого учителя, далее оценка учителя родителями, привносящая львиную долю конфликтов и дискомфорта в работу педагога, особенно классного руководителя, наконец, оценка со стороны коллег и администрации, открытые уроки, нескончаемые проверки вышестоящих органов.

Физическая опасность. Ощущение физической опасности может возникать у учителя при восприятии определенных условий или аспектов организации труда. Большую роль тут может играть столь типичный для школы повышенный уровень шума, нарушение температурного режима в школе, агрессия со стороны некоторых учащихся — все это входит в определение физической опасности как сферы возникновения стресса в работе учителя.

Неопределенность. Учитель обладает возможностью в определенной мере самостоятельно моделировать стратегию, тактику работы. Педагогическая деятельность — это ярко выраженная творческая профессия, но за такую возможность учителю приходится жертвовать своим психологическим комфортом, поскольку любая ситуация, требующая от человека выбора или создания чего-то нового, является напряженной.

Повседневная рутина. Одним из сложнейших аспектов работы учителя является его умение в сотый раз говорить об одном и том же, но по-разному, и при этом всякий раз нужно быть искренним, заинтересованным в том материале, который преподается.

Стресс учителя проявляется не только в экстремальных, но и во всех жизненных и профессиональных ситуациях, порождая стрессовые реакции в более широком диапазоне проявлений личности учителя. Многие исследователи отмечают у педагогов также частые ошибки в работе, невозможность сосредоточиться на чем-либо, ухудшение памяти, часто возникающее чувство усталости, «беспричинные» боли, повышенную возбудимость, увлечение табаком, спиртным, ощущение недоедания или отсутствие аппетита, неудовлетворенность работой, ощущение безнадежности, чувство бесплодности усилий, ухудшение способности вступать в социальные контакты и

т. д. Нарушения адаптации приводят также к различным нарушениям деятельности: снижению производительности труда и его качества, нарушениям рабочей дисциплины.

Таким образом, на когнитивном уровне психологическая дезадаптация находит свое проявление в отрицательных эмоциональных переживаниях. Это такие модальности эмоций, как неудовлетворенность, раздражение, подавленность, страх, тревога, фрустрация, депрессия. На поведенческом уровне это выражается в агрессивных действиях или, напротив, в общей заторможенности и пассивности.

Синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению у педагога эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, называется профессиональным выгоранием.

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция педагога на стресс, полученный на работе; включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты: учащение жалоб на здоровье, эмоциональное истощение, изменение продуктивности работы, снижение самооценки.

Состоянию профессионального выгорания учителя обычно соответствуют определенные чувства, мысли, действия. Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных, неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным. Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве. Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Что помогает педагогу избежать профессионального выгорания?

Крепкое здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом), высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях, опыт успешного преодоления профессионального стресса, способность конструктивно меняться в напряженных условиях, высокая мобильность, открытость, общительность, самостоятельность, стремление опираться на собственные силы, способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни в целом.

Синдрому выгорания подвержен только тот педагог, который не умеет переключаться и чувствовать себя счастливым в любой ситуации, воспринимая ее не как наказание, а как жизненный урок.

Таким образом, профессиональное выгорание, с одной стороны, обуславливается особенностями деятельности и личности учителя, а с другой — выступает как фактор негативного воздействия на психофизическое состояние и эффективность деятельности педагога.

Профилактика стресса, равно как и сам стресс, испытываемый на работе, является комплексным и динамическим процессом, с использованием различных методов, все разнообразие которых может быть разделено на два больших класса: эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные методы.

Труд педагога может являться мощным источником удовлетворения, положительных эмоций, самореализации личности учителя. Следовательно, для обеспечения наиболее полного позитивного эффекта от участия педагога в профессиональной деятельности необходимо изучение факторов личности и деятельности учителя, оказывающих неблагоприятное воздействие на его психофизиологическое состояние и эффективность труда с целью их нивелирования. К таким факторам можно отнести: индивидуально-психологические (эмоциональное напряжение и несформированность навыков саморегуляции) и социально-психологические (интенсивность межличностного общения и взаимодействия, постоянное нахождение в ситуации оценивания, повышенная ответственность, неравномерное распределение нагрузки).

Говоря о влиянии на личность профессионала негативных факторов деятельности, нельзя не остановиться на противоположном аспекте. Профессиональная деятельность, являясь важной составляющей жизнедеятельности человека, может давать наибольший позитивный эффект с точки зрения укрепления психического здоровья. Многие весьма важные составляющие благополучия теснейшим образом связаны с работой и профессией. Профессиональная деятельность обеспечивает возможность проявить свои способности и умения, овладеть мастерством и совершенством, позволяет индивиду войти в ту социальную среду, где он может найти совместное целенаправленное взаимодействие с другими и взаимную поддержку в межличностных отношениях [5].

Ежедневное разнообразие деятельности увеличивает возможности для наиболее полного проявления различных потенциалов личности. Умение выходить из стрессовых ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности, в том числе и деятельности учителя, может создавать чувство уверенности в своих силах.

Кратковременное ощущение стресса способно вызывать радостное чувство достижения цели и удовлетворение от исполненного долга. Профессиональная деятельность, как основная форма активности субъекта, обеспечивает индивиду возможность удовлетворения всей гаммы потребностей, раскрытия своих способностей и утверждения себя как личности. Осознание социального значения своей профессии — стимул развития педагога, обогащение смысла его жизни. Социальная значимость профессии способствует повышению чувства собственной значимости, высокому самоуважению педагога, положительному отношению к себе как к личности.

Многие учителя, отмечая привлекательные черты своей работы, в качестве основных позитивных моментов отмечают общение с детьми и сам процесс работы — урок как творимое ими педагогическое произведение. Урок дает возможность учителю в полной мере реализовать себя, творческие потребности, ощутить полезность своей деятельности.

Литература

1. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе. Казань, 2007.
2. Кашапов М. М. Психология педагогического мышления. СПб., 2000.
3. Митина Л.М. Психологу об учителе. Личностно-профессиональное развитие учителя: психологическое содержание, диагностика, технология, коррекционно-развивающие программы. М., 2010.
4. Педагогическая психология / под ред. Н. В. Ключевой. М., 2003.
5. Психология профессионального педагогического мышления / под ред. М. М. Кашапова. М., 2003.