

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ ПЕДАГОГА

*С. К. Рыженко
(Россия, Краснодар)*

На этапе модернизации системы образования мы можем наблюдать рост интереса школьных психологов к проблеме профессиональных деструкций и эмоционального выгорания педагогов и способам их профилактики в образовательном учреждении. Объясняется это как объективными факторами, связанными с социально-профессиональной средой и влияющими на личность учителя: изменениями социально-экономической ситуации, учебно-пространственной среды, профессионально-образовательного процесса в русле введения новых образовательных стандартов, так и субъективными, обусловленными личностными особенностями педагога и обучаемых, характером их взаимоотношений.

Профессиональный труд педагогов отличается высокой степенью эмоциональной напряженности, требует постоянного проявления качеств моральной и социальной ответственности, альтруистической установки по отношению к ученикам. Постоянное переживание стрессов в профессиональной деятельности педагога ведёт к негативным личностным изменениям, неудовлетворенности в работе, усталости. При этом нарастание равнодушия, формализма, редукции профессиональных обязанностей, факты вербальной и физической агрессии по отношению к детям, мы должны изначально рассматривать как проявления механизмов психологических защит учителя, средств порой безуспешной адаптации психики к длительному стрессовому напряжению.

В психологии труда профессиональные деструкции понимаются как изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса [4]. Негативные изменения качеств личности педагога (стереотипов восприятия, ценностных ориентаций, характера, способов общения и поведения) определяемые как профессиональные деформации личности чаще наступают под влиянием длительного выполнения профессиональной деятельности. Можно перечислить следующие основные общепедагогические деформации, которые необходимо учитывать педагогу-психологу при организации психологической помощи учителю [3]:

1. Авторитарность. Проявляется в использовании преимущественно распоряжений, указаний, требованиях, наказаниях, оценивании, контроллинге.

2. Педагогическая агрессия. Проявляется во враждебном отношении к нерадивым и неуспевающим учащимся, в приверженности к "карательным" педагогическим воздействиям, в требовании безоговорочного подчинения педагогу.

3. Социальное лицемерие педагога. Обусловлено необходимостью оправдывать высокие нравственные ожидания учащихся и взрослых, пропагандировать моральные принципы и нормы поведения. Социальная желательность с годами превращается в привычку морализирования, неискренность чувств и отношений.

4. Педагогическое равнодушие. Характеризуется эмоциональной сухостью и развивается с годами как следствие эмоционального выгорания.

5. Выученная беспомощность. Формируется тогда, когда субъект убеждается, что ситуация, в которой он оказался и которая ни в коей мере его не устраивает, совершенно не зависит от его поведения, от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить. Мотив личного развития, роста и овладения компетентностью в этом случае подменяется систематической демонстрацией собственной беспомощности, перекладыванием решения всех своих проблем на окружающих людей.

6. Педагогический догматизм. Возникает вследствие частого повтора одних и тех же ситуаций, типовых профессионально-педагогических задач. У педагога формируется склонность к упрощению проблем, применению уже известных приемов без учета всей сложности педагогической ситуации, проявляется в игнорировании психолого-педагогических теорий, пренебрежительном отношении к инновациям, в самоуверенности и завышенной самооценке.

7. Ролевой экспансионизм. Обнаруживается в жестком ролевом поведении за пределами учебного заведения, в преувеличении роли преподаваемого предмета.

8. Монологизм. Это процесс с угасания способности к диалогу - не как к обмену "дежурными репликами", а как к взаимообмену и взаимообогащению личностными смыслами, как к проникновению во внутренний мир "Другого" и отражению в нем своего внутреннего мира. Большое количество ситуаций, наблюдаемых на уроках, позволяют говорить не об истинном, а о псевдиалоге. Главными его показателями являются: а) знание и проговаривание ребенком того, что от него хочет услышать учитель; б) оценивание высказываний ученика на основе их соотнесения с "эталонным ответом"; в) изобилие речевых штампов при отсутствии или дефиците неповторимых индивидуальных оттенков.

9. Формализм. Развивается формальное отношение к работе, отсутствие творчества, фантазии, выполнение работы по принципу «лишь бы отстали».

10. Некомпетентность. Отсутствие развития личности, профессионального роста приводит к постепенному снижению уровня профессиональной компетентности учителя.

Профессиональные деструкции педагога всегда сопровождаются или являются следствием синдрома эмоционального выгорания. Под синдромом “психологического или эмоционального выгорания” понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы [6]. При проведении диагностики эмоционального выгорания личности методикой В.В.Бойко [2] нами выявлено присутствие симптомов различных стадий эмоционального выгорания у 95% из 150 респондентов с различным педагогическим стажем.

На первой стадии «напряжения» это переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога. На второй фазе «резистенции» - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей. На третьей фазе «истощения» - эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения.

При этом выраженность симптомов и степени формирования определенной фазы было незначительно связано с общим педагогическим стажем учителя. То есть педагог с 10 – летним стажем работы мог иметь в большей степени выраженность симптомов первой фазы выгорания, а учитель с небольшим стажем работы – последней фазы.

Определенные личностные характеристики учителя можно назвать факторами риска в плане появления эмоционального выгорания, и на них следует обращать особое внимание педагогу-психологу образовательного учреждения. Это проблемы самооценки, сниженное чувство собственного достоинства у педагога. Тогда стрессогенными являются ситуации социального сравнения, что проявляется как неудовлетворенность своим статусом, зависть в адрес людей, более социально успешных. Во многом из-за проблем нарциссического характера вытекают трудоголизм, перфекционизм, навязчивое стремление все и всегда сделать очень хорошо, желательно лучше всех. Любое снижение результатов труда даже по объективным причинам может вызвать неадекватную реакцию: от ухода в себя и свои депрессивные переживания до поиска виноватого и направления в его адрес резких агрессивных вспышек.

Следующая особенность – это высокая интровертированность педагога, эмоциональная закрытость, формализация контактов. Любая ситуация, когда есть необходимость выйти из роли, например, поучаствовать в спортивном празднике или приоткрыться — принять участие в тренинге, вызывает сильную тревогу вплоть до агрессии. Как

правило, эти педагоги с трудом перестраивают свои жизненные планы, поведенческие стереотипы, часто страдают психосоматическими заболеваниями на фоне эмоционального выгорания.

Процессы профессиональных деструкций и эмоционального выгорания педагогов являются частью объективной реальности современной системы образования, но при использовании психологических технологий коррекции и средств системы профилактики возможно успешное преодоление данных негативных явлений.

Социально-психологический тренинг, на наш взгляд, является наиболее эффективным способом работы психолога с профессионально обусловленными психологическими проблемами учителя. Его преимуществами являются:

1. Высокая степень охвата педагогического коллектива как поля психологического воздействия по сравнению с индивидуальными формами работы.

2. Формирование и поддержка благоприятного морально-психологического климата в педагогическом коллективе.

3. Положительный эффект воздействия группы на личность, изменение индивидуальных суждений, оценки себя и окружающих в процессе дискуссий и групповой динамики.

4. Возможность применения широкого спектра групповых методов работы из различных направлений практической психологии: психодрамы, символдрамы, арт-терапии, сказкотерапии, телесно-ориентированной терапии.

Организация социально-психологических тренингов должна осуществляться в общей системе профилактики эмоционального выгорания и профессиональных деструкций личности педагога, которая включает диагностическое, просветительское и психокоррекционное направление деятельности педагога-психолога образовательного учреждения.

На этапе подготовки к тренингу желательно провести просветительскую работу в форме лекции, презентации, видеоролика в отношении заявленных психологических проблем педагогов, а также соответствующую диагностику, о результатах которой необходимо сообщить каждому. Проведенное тестирование позволяет определить:

- какие симптомы доминируют;
- объяснимо ли эмоциональное выгорание факторами профессиональной деятельности, или в большей степени субъективными факторами;
- какой симптом более всего отягощает эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях необходимо влиять на учебно-образовательную среду, чтобы снизить нервное напряжение;

- какие аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и окружающим.

Комплексный подход к организации педагогического тренинга по профилактике профессиональных деструкций и эмоционального выгорания означает, что программа тренинга должна включать упражнения различных уровней воздействия на личность:

1. Телесный. Предполагает снятие мышечного напряжения, усталости, психосоматических симптомов. Формирование мотивации к физической активности, занятию спортом.
2. Эмоциональный. Снятие эмоционального напряжения, снижение уровня беспокойства, тревожности, подавленности, апатии. Обучение способам саморегуляции эмоционального состояния.
3. Когнитивный. Переосмысление своей профессиональной деятельности, снятие негативного отношения к своей работе, формирование (реконструкция) позитивного образа учителя, улучшение самопонимания.
4. Поведенческий. Устранение стереотипов профессиональных действий, освоение новых, более адаптивных и результативных форм поведения на работе.

В структуру социально-психологического тренинга для учителей возможно включение ролевых игр (в том числе салонных), реальных профессиональных ситуаций, релаксационных упражнений, техник визуализации и работы с рисунком.

При разработке плана и сценария занятий педагогического тренинга по профилактике эмоционального выгорания и профессиональных деструкций важно, чтобы выбранные педагогом-психологом упражнения и техники соответствовали следующим приоритетным целям:

1. Активизация участников группы, повышение их самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие индивидуальности учителя, поиск и выбор наиболее эффективного стиля педагогической деятельности.
3. Расширение самосознания, укрепление доверия к собственным желаниям и потребностям.
4. Обучение и отработка эффективных коммуникативных средств взаимодействия с учениками и коллегами по работе, активизация диалогизации общения.
5. Развитие социального интеллекта, распознавания собственных эмоций и эмоционального состояния окружающих.
6. Развитие гибкости и артистизма, способностей к смене социальных ролей.
7. Личностный рост, повышение социальной, психологической и общепедагогической компетентности.
8. Укрепление силы «Я», эмоциональной стабильности, стрессоустойчивости.

9. Безопасный сброс агрессии, управление негативными эмоциями через обучение способам саморегуляции состояния.
10. Формирование эмоционально-положительного отношения к детям через активизацию внутреннего ребенка, развитие способности к спонтанному игровому общению и раскованности.
11. Укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу.
12. Обмен между учителями опытом успешного разрешения трудных ситуаций профессиональной деятельности.

При проведении социально-психологического тренинга не следует перенасыщать занятия упражнениями, слишком активно предлагать одно упражнение за другим, не давая возможность участникам глубоко обсудить возникшие проблемные ситуации или выразить свои чувства. В то же время важно не допускать слишком затянутых пауз или чрезмерно длительных высказываний одного из участников. Психолог должен быть готов, что некоторые занятия с одной и той же группой учителей будут в большей степени информационными, другие – театрализованными, третьи – интимными, способствующими глубоким личностным изменениям.

Литература

1. Безносков, С. П. Профессиональная деформация личности / С. П. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
2. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В.Бойко) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов / Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – С. 394-399.
3. Гафнер, В. В. Профессиональная деформация и профессиональная компетентность педагога / В. В. Гафнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни, 2004. – № 10. – С. 22–24.
4. Зеер, Э.Ф Психология профессиональных деструкций: Уч. для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – М.: Академич. проект, 2005. – 240 с.
5. Самоукина, Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Н. В. Самоукина. – Дубна: ООО «Феникс+», 2002. – 192 с.
6. Умняшкина, С. В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) [Электронный ресурс]: Дис. канд. психол. наук: 19.00.04 / С. В. Умняшкина. — М.: РГБ, 2002.