

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Шалагинова К.С. Профилактика негативных эмоциональных состояний педагога как одно из условий предотвращения школьного насилия // Академия педагогических идей «Новация». – 2015. – № 05 (октябрь). – АРТ 43-эл. – 0,6 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ПСИХОЛОГИЯ

К. С. Шалагинова

к. псих. н., доцент кафедры психологии и педагогика
ФГБОУ ВПО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Российская Федерация

Профилактика негативных эмоциональных состояний педагога как одно из условий предотвращения школьного насилия* (*Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ, проект № 14-16-71011а/Ц)

В настоящее время личность учителя принято рассматривать как мощный фактор в формировании личности ребенка. Проблема влияния личностных качеств воспитателя на развитие личности ребенка является достаточно разработанных в отечественной психолого-педагогической теории и практике. Особую актуальность данная проблема приобретает когда речь идет о детях младшего школьного возраста. Данное обстоятельство стало возможным, прежде всего, в силу специфики возраста. Впечатлительность, эмоциональность, легкая внушаемость младших школьников становятся основной «причиной» того, что учитель оказывает воздействие в первую очередь личностными качествами, а лишь затем интеллектуальными и педагогическими способностями. К сожалению, данная

тенденция проявляется не только в отношении положительных, позитивных качеств, но и в случае негатива.

До недавнего времени в отечественной науке достаточно четко прослеживалась тенденция поиска причин возникновения и проявления агрессивности в поведении детей преимущественно за пределами образовательного учреждения. Сторонники данного подхода утверждали, что каждый ребенок приходит в школу из семьи, и в большинстве случаев причины агрессивности в своем поведении, дети «приносят из дома».

В последнее время ученые пришли к выводу о том, что анализ причин агрессивного поведения школьников должен строиться с учетом влияния личности педагога. Установлено, что учитель своим поведением как бы индуцирует фон поведения учащихся своей раздражительностью и подозрительностью по отношению к детям. Учитель подает пример агрессивного поведения детям, привыкающим к тому, что агрессия есть нормальный путь преодоления фрустрации.

Педагогическая деятельность насыщена напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. К напряженным относят чуть ли не все типовые ежедневные ситуации, с которыми сталкивается учитель. По степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций. Эмоциональная насыщенность педагогической деятельности приводит к повышению раздражительности, перевозбуждению, тревожности, нервным срывам, «желанию разрядиться на ком-либо», что негативно сказывается на школьниках и их родителях.

По данным исследований отечественных психологов (М.В.Борисовой, М.А.Воробьева, Л.Н.Молчанова, О.В.Хухлаева и др.) к особенностям педагогической деятельности, способствующим повышенному уровню нервно-психического напряжения у педагогов относят:

- фактическое отсутствие «права на ошибку»,
- информационные перегрузки в сочетании с дефицитом времени на усвоение и переработку непрерывно поступающих сведений,
- предъявление завышенных требований и высокая рабочая нагрузка; сюда же можно отнести и двусмысленные, неоднозначные требования к выполняемой работе,
- отсутствие или недостаток социальной поддержки, недооценка профессиональной значимости со стороны руководителей и коллег,
- невозможность влиять на принятие важных решений,
- необходимость быстрого принятия решений и их реализации при дефиците информации о случившемся,
- постоянно присущее рабочим ситуациям состояние новизны,
- постоянное включение в деятельность волевых процессов, высокий уровень саморегуляции,
- повышенную ответственность за подопечных,
- низкий социальный статус в сочетании с высоким уровнем социальной ответственности,
- работа в условиях постоянной нехватки времени,
- неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности,
- оценочность деятельности,
- отсроченность и относительность результатов деятельности,

- недостаток положительного стимулирования труда, как морального так и материального,

1. - психологически трудный контингент

Стрессогенными особенностями педагогического общения, обуславливающие «эмоциональное выгорания» личности педагога, выступают (М.В.Борисова, Э.Р.Ганеева, О.В.Хухлаева и др.):

- частое, продолжительное и интенсивное взаимодействие с различными социальными группами,

- необходимость осуществления частых и продолжительных контактов с людьми (так называемый фактор «пресыщения общением»),

- необходимость внешне проявлять эмоции, не соответствующие реальным, например, необходимость быть эмпатичным, вежливым, улыбчивым,

- специфика «объекта» труда, проявляющаяся в его собственной активности [1, 2, 3]

Исследования Н.А. Аминовой, Федоренко Л.Г. доказали, что «через 20 лет у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное «выгорание», а к 40 годам «сгорают» все учителя. Кроме того, даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации оказался ниже, чем у пациентов с неврозами, что в поведении проявляется в несдержанности, грубости, неуверенности, агрессия, тревожности» [4].

Более подробно изучены следующие проявления «выгорания» у педагогов: неудовлетворенность жизнью, переживание одиночества, отсутствие душевного комфорта.

Учителя начальной школы в значительной степени подвержены риску «выгорания». Перечисленные выше симптомы могут проявляться у данной

категории профессионалов уже на первом году педагогической практики, что обусловливается особенностями деятельности [4].

Ю. П. Поваренков в своих исследованиях предлагает следующие характеристики симптомов и проявлений СЭВ эмоционального уровня: утрата чувства юмора или юмор «висельника»; постоянное чувство неудачи, вины и самообвинения; часто испытывает гнев, чувство обиды и горечи; повышенная раздражительность, проявляемая на работе и дома; ощущение как будто к нему придираются; чувство обескураженности и равнодушия; раздражительность и агрессивность; бессилие. Преобладающими в эмоциональной сфере являются такие чувства как раздражительность, тревога, депрессия, чувство вины, ощущение безнадежности [4].

1. Л. Н. Молчанова в качестве основного источника нарушения

эмоционального равновесия и повышенной тревожности педагогов рассматривает дефицит удовлетворенности работой, как фактор, объединяющий все указанные проявления [5].

2. В. В. Дикова рассматривает агрессивное поведение как форму реагирования на жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию, как относительно устойчивое личностное качество, приобретаемое в процессе социализации. Агрессивность выражается в готовности к реализации деструктивной формы поведения. Агрессия личности учителя – это «деструктивное поведение, выражающееся в нарушении профессионально-нравственных норм взаимодействия учителя и учащихся при формальном наличии профессионально оправданных действий» [6].

Агрессивное поведение учителя начальных классов связано в первую очередь с тем, что объект труда в данном случае обладает собственной активностью, направление которой часто не совпадает с направлением активности учителя по продуктивной реализации своих профессиональных обязанностей. Таким образом, взаимодействие с учащимися не всегда успешный процесс, и агрессия чаще направлена на тех учащихся, работа с которыми вызывает психологические и организационные сложности, затруднения, инициируя негативные эмоциональные реакции: пристрастное отношение к детям, демонстрация негативного отношения, повышение голоса, прямые угрозы, наказание оценкой, выраженная склонность к оскорбительным замечаниям, насмешка, иронии и унижению. У педагогов начального звена обучения развитие и закрепление агрессивной реакции может возникнуть также вследствие воздействия таких стрессовых ситуаций, как психологически трудный контингент, «перенасыщение общением», частое, продолжительное и интенсивное взаимодействие с различными социальными группами, необходимость быстрого принятия решения и др[6].

В. В. Дикова отмечает, что в ходе теоретического анализа, посвященного детерминантам агрессии как профессионально обусловленной деформации личности, выяснилось, что любые деструктивные изменения в процессе профессионального становления могут быть причинами, обуславливающими агрессию педагога, а также способствующими ее закреплению и дальнейшему развитию [6].

Реакцией на такие факторы педагогической деятельности учителя, как сниженное чувство собственного достоинства, низкая успеваемость учеников как причина заниженной самооценки и самоуважения и других профессиональных стрессов является растерянность, беспокойство,

переживание своих личных недостатков, являющихся по мнению педагога причиной всех его «бед». Все это свидетельства повышенного уровня невротизма. Подобная реакция в случае продолжительного воздействия стрессов на работе порождает чувство собственной неполноценности, затрудненность в общении, социальную робость и зависимость. У педагогов формируется защитное поведение, выраженное в пассивности, нежелании что-то делать; боязни нестандартных, неожиданных ситуаций; обидчивости; пессимизме; низком уровне ответственности за все происходящее. Учитель как бы присваивает черты поведения своих подопечных (интроекция), что, безусловно, отрицательно сказывается на качестве деятельности педагога, а также на учащих как субъектах интериоризации.

Самой распространенной агрессивной реакцией учителей большинством современных исследователей признана вербальная (речевая) агрессия. В самом общем виде Н. А. Ипполитова предлагает определить речевую агрессию как грубое, оскорбительное, обидное общение; словесное выражение негативных эмоций, чувств или намерений в неприемлемой в данной речевой ситуации форме: оскорбление, угроза, грубый отказ, обвинение, насмешка. Жалобы, доносы, сплетни, в рамках данного подхода, рассматриваются как скрытые или косвенные выражения агрессивных намерений.

Вербальная агрессия современным обществом оценивается как менее опасная и разрушительная, чем агрессия физическая. По мнению большинства отечественных и западных исследователей, трудно признать, что речевая агрессия не несет реальной угрозы. Слово часто воспринимается более болезненно, чем действие, в силу этого речевая агрессия педагога может иметь наиболее опасные последствия. Во - первых, это так

называемый «дидактогенный невроз», который, по некоторым неофициальным данным, составляет около 30% всех детских неврозов: у детей снижается самооценка, возникает неуверенность в себе, появляется сначала страх перед конкретным учителем, а потом и перед школой вообще. Во - вторых, у ребенка постепенно начинает доминировать идея, что агрессия учителя направлена не на его поведение в конкретной ситуации, а на него самого, его личность: «я плохой», а не: «сейчас я поступаю плохо». В – третьих, добиваясь сиюминутных целей послушания в неэтичной форме, педагог невольно провоцирует ответную агрессию. Агрессия педагогов пробуждает чувство обиды, досады, беспомощности, одиночества, страха. Школьники, усвоив от учителя агрессивную модель речевого поведения, переносят ее на общение друг с другом.

Ситуации подобного рода усугубляются с одной стороны тем, что учителя в большинстве случаев отказываются объективно признать собственную склонность к проявлению агрессивности, стыдливо заменяя это понятие абстрактными «несдержанность», «резкость», «неуравновешенность» и утешая себя тем, что «сейчас все так говорят», он ничего не сможет изменить в своем общении с учениками. С другой стороны, все большие опасения ученых, вызывает и тот факт, что большинство школьников, демонстрируя явную склонность к вербальной агрессии, не оценивают свою речь как агрессивную, проявляя неспособность к объективной оценке собственного речевого поведения, и, следовательно, к его анализу и изменению. Нормальным в своем поведении дети склонны считать словесные унижения, намеренные оскорбления, запугивания, высмеивания друг друга.

Агрессия учителя связана, как правило, с педагогическим бессилием, однообразием.

Нередко агрессивность учителя связана с неверно выбранными жизненными и профессиональными установками:

- «Не хватало еще, чтобы я тратил на них свое здоровье (силы, нервы, жизнь)».

- «В каждом классе чуть ли не половина дебилов. Пусть их родители учат!».

- «Книг нет, пособий нет, как учить по-новому - узнать негде, вот и приходится учить, как умею».

- «Каждый раз думаю, что надо бы сходить в библиотеку, получше подготовиться к урокам, найти какие-нибудь изюминки, да все некогда, заедает текучка, то - се, пятое-десятое» и. т. д.

Изучение психолого-педагогической литературы позволило выделить следующие основные причины агрессивности в поведении педагогов:

- неверно выбранные жизненные и профессиональные установки,
- осознание недостаточной квалификации,
- нездоровый климат в педагогическом коллективе,
- неблагоприятная обстановка в семье,
- агрессия как реакция на стресс,
- увеличение числа детей с задержкой развития,
- снижение социального статуса педагогов,
- агрессия педагогов в ответ на агрессию учеников,
- неготовность в силу отсутствия знаний и навыков, работать с детьми, испытывающими трудности в эмоциональной сфере.

Ведение профилактической работы с учителями считаем возможным по нескольким направлениям.

Первое направление основан на экологической парадигме управления стрессами на работе – устранение потенциальных источников стресса в рабочей среде. Это чуть смягчения действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего образовательного учреждения: корпоративное развитие и сплочение коллектива; развитие высокой организационной культуры и «здоровой» атмосферы в педагогическом коллективе, профессиональная и административная поддержка; эффективное руководство и администрирование; справедливая политика относительно материального и морального поощрения сотрудников; обеспечение учителям начальной школы возможности профессионального роста [7].

Второе направление основывается на процессуально-когнитивной парадигме. В рамках данной парадигмы профилактика и преодоление синдрома выгорания фокусируется на развитии рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализации личностных ресурсов стрессоустойчивости и конструктивных моделей преодоления стрессов на работе (копинг-стратегий).

Для профилактики выгорания особое значение имеет расширение психологической компетентности педагогов, том числе и коммуникативной.

Здесь необходима работа по формированию у учителей навыков разрешения конфликтов, нахождения конструктивных решений сложных коммуникативных ситуации (с учениками, их родителями, коллегами, администрацией и т.п.).

Профилактической задачей данного направления является также создание условий для овладения педагогами школы методами позитивного

и рационального мышления, позволяющими объективно анализировать жизненные и профессиональные стрессовые ситуации, давать им реалистические оценки и обогащать свой поведенческий репертуар конструктивными стратегиями преодоления, а также для развития способности достигать поставленные цели и пересматривать систему ценностей и мотивов, препятствующих профессиональному и личному совершенствованию.

Для снижения негативного воздействия индивидуальных факторов может проводиться практическая психологическая работа, направленная на коррекцию индивидуально-личностных особенностей и мотивационной сферы выгорающего профессионала. Целью данной работы является получение педагогом представления о собственных сильных и слабых сторонах, осознание приемов профессионального самосохранения и освоение индивидуальной системы адекватных средств преодоления негативных состояний. В частности, для компенсации таких личностных особенностей как нейротизм, эмоциональная возбудимость, чувствительность могут использоваться упражнения, направленные на обучение навыкам совладания со стрессом, нормализации эмоционального состояния.

Для реализации данного направления в рамках образовательного учреждения школьной психологической службой могут быть использованы разного рода тренинги, например, тренинги уверенности в себе, самораскрытия, личностного роста, принятия решений.

Третье направление базируется на парадигме регуляции стрессовых состояний. Управление уровнем персонального стресса и профилактики синдром «эмоционального выгорания» личности возможно путем повышения умений управлять стрессами в процессе педагогической деятельности и

педагогического общения, развитие навыков саморегуляции психических состояний и восстановления психо-энергетических потенциалов.

Уменьшение негативного влияния факторов, связанных со сложным, напряженным содержанием труда, насыщенным множеством межличностных контактов, высокой степенью ответственности в ситуации неопределенности может быть достигнуто посредством снижения рабочей нагрузки, реструктурирования своей деятельности (грамотного распределения рабочих нагрузок), разделения ответственности, использования различных способов компенсации затраченных усилий (отслеживания результата педагогического воздействия, получения благодарности от родителей и учеников, самопрезентации в педагогической среде на уровне своего ОУ и межшкольном уровне, и др.), использования навыков управления стрессом (применение копинг-стратегий, дебрифинг и т.д.), саморегуляции, релаксации.

Особое значение имеет использование различных техник саморегуляции и релаксации. В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявления утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Формами проведения данных мероприятий могут быть лекции, семинары, практические занятия с элементами тренинга, направленные на ознакомление с феноменом выгорания, факторами, способствующими его возникновению и возможными способами предотвращения выгорания и снижения негативного

влияния этого явления на личность и деятельность профессионала, основные из которых были освещены выше.

Наибольшая эффективность профилактики возможна при наличии системы превентивных усилий, наполненных мероприятиями индивидуальной, групповой направленности, а также работой с администрацией ОУ. Нами составлена программа и подобраны психодиагностические методики, способные наиболее адекватно отразить рассматриваемые аспекты психических состояний педагогов. Диагностическая программа исследования представлена следующими методиками Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко; Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора (адаптация Т.А.Немчинова); Опросник А.Басса и А.Дарки; (адаптация А.К.Осницкий); Методика диагностики уровня невротизации Л.И.Вассерман; Методика дифференцированной диагностики депрессивных состояний В.А.Жмуров.

По итогам проведенного констатирующего этапа эксперимента можно сделать вывод о том, что все педагоги исследуемой группы в разной степени подвержены синдрому «эмоционального выгорания». При этом большинство опрошенных находится на второй фазе - «резистенция» и, следовательно, нуждается в психологической помощи.

С помощью методики В.В.Бойко выявлены следующие отягощающие эмоциональное состояние педагогов симптомы: «редукция профессиональных обязанностей», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «переживание психотравмирующих обстоятельств», «расширение сферы экономии энергии».

Исследование тенденций в психоэмоциональном состоянии педагогов позволяет говорить о наличии тревожности в той степени, которая влияет на поведение и состояние педагогов; выявлены характерные проявления агрессивного поведения учителей («косвенная агрессия», «обида», «чувство вины» и «вербальная агрессия»), а также в целом несколько повышенный уровень невротизации испытуемых.

Обращает на себя, выявленный в ходе исследования, факт: обследование по методике В.В.Бойко показало низкий уровень по шкале «тревожность и депрессия», однако диагностика тревожности по методике Тейлора выявила у всех обследованных наличие данного симптома преимущественно повышенного уровня. Исследование же уровня депрессивных состояний педагогов не выявило отклонений, сколько-нибудь существенных для их психоэмоционального здоровья.

Составленная нами профилактическая программа для работы с педагогами направлена на психологическое просвещение педагогов, повышение уровня профессиональных коммуникативных навыков, компетенции в области конструктивного разрешения конфликтов, развитие педагогической рефлексии, обучение навыкам саморегуляции и релаксации, развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, обогащение поведенческого репертуара конструктивными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций, снижение тревожности, агрессивности, уровня депрессивных состояний.

После реализации программы профилактики синдрома «эмоционального выгорания» личности у педагогов нами был проведен контрольный этап эксперимента, т.е. повторное исследование в соответствие с диагностической программой.

Сравнительный анализ констатирующего и контрольного этапов эксперимента позволяет говорить о положительной динамике. В выборке наблюдается отрицательная динамика в развитии всех фаз синдрома «эмоционального выгорания» личности у педагогов начальной школы. Самое значительное уменьшение проявлений выгорания можно наблюдать в фазе «резистенция». Таким образом, можно констатировать факт улучшения психоэмоционального состояния педагогов. По всем симптомам, выявленным в констатирующем этапе как наиболее выраженным у педагогов, наблюдается уменьшение проявления. Симптом «деперсонализация» на контрольном этапе не выявился как сложившийся ни у одного испытуемого. Уровень тревожности снизился. После проведения профилактической программы большинство педагогов испытывают средний уровень тревожности, что свидетельствует об улучшении психоэмоционального состояния испытуемых. В выборке отмечено снижение проявлений педагогами всех форм агрессивного поведения после проведения профилактической программы. Между тем, наиболее высокие средние баллы в выборке остаются по шкалам «косвенная агрессия», «обида», «чувство вины» и «вербальная агрессия». Отмечено небольшое снижение уровня невротизации. В частности, после проведения профилактических занятий, количество педагогов с высоким уровнем невротизации снизилось до нуля, со средним уровнем осталось в прежнем количестве, с низким – несколько повысилось.

Список использованной литературы:

1. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов. // Вопросы психологии, 2005, №2. с. 96-104.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

2. Гаязова Л.А. Обеспечение комплексной безопасности образовательной среды и ее психологическое сопровождение. // Известия Российского государственного педагогического университета им. Герцена, 2011, №142. с. 27-33.

3. Степанова Е.Н., Лузина Л.М. Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания. 2-е изд., перераб. и дополн. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224 с.

4. Мерзлякова Д.Р. Синдром профессионального «выгорания» и метаиндивидуальность педагога // Психологическая наука и образование. – 2009. - №1. – С. 55-59.

5. Молчанова Л.Н. Профиль деятельности и состояние психического выгорания у воспитателей детских садов и учителей начальных классов общеобразовательных школ // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. Шолохова. 2011. №3. – С. 90-98.

6. Дикова В.В. Агрессия как профессионально обусловленная деформация личности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. – 24 с.

7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: ... с. 235-248.

Рекомендовано к публикации:

**Н.В. Камеровой, к.и.н., доцент, профессор Российской Академии Естествознания
гл. редактор журнала «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»**

Дата поступления в редакцию: 28.10. 2015 г.

Опубликовано: 30.10.2015 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2015

© Шалагинова К.С., 2015