

Ресурсы педагога - наставника: где черпать и как возобновлять

*Чернышева Ж.В., преподаватель
ГБПОУ Педагогический колледж №1 им. Н.А. Некрасова*

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной.

Учителя на втором месте после медсестер по уровню стресса и усталости.

Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны всех слоев к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление.

Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию.

В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность.

Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится.

Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия.

Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Фрейденбергер в 1974 году для характеристики психического состояния здоровых людей, которые интенсивно общаясь с другими людьми, постоянно находятся в эмоционально перегруженной атмосфере при предоставлении профессиональной помощи. Тот же Герберт Фрейденберг, когда только открывал синдром выгорания, заметил, что ему подвержены «помогаторы» — врачи, медсестры, психиатры, социальные работники. Потом он присмотрелся к своим клиентам и выяснил, что связанные с рабочими моментами расстройства есть у всех. Выгорание приобрело характер пандемии и затронуло даже людей «скучных» профессий.

Виктор Васильевич Бойко выделяет три фазы синдрома эмоционального выгорания:

1. Напряжение – характеризуется ощущением эмоционального истощения, усталости, вызванной собственной профессиональной деятельностью.

2. «Резистенция» – характеризуется избыточным эмоциональным истощением, которое провоцирует развитие и возникновения защитных реакций, которые делают человека эмоционально закрытым, отстраненным, безразличным.

3. «Истощение» – характеризуется психофизическим переутомлением человека, опустошенностью, нивелированием собственных профессиональных достижений, нарушением профессиональных коммуникаций, развитием циничного отношения к тем, с кем приходится общаться, развитием психосоматических нарушений.

В целом, для синдрома эмоционального выгорания характерны такие симптомы:

- усталость, истощение;
- недовольство собой, нежелание работать;
- усиление соматических болезней;
- нарушение сна;
- плохое настроение и различные негативные чувства и эмоции: апатия, депрессия, чувство безнадежности, цинизм, пессимизм;
- агрессивные чувства (раздражительность, напряжение, гнев, беспокойность);
- негативная самооценка;
- пренебрежение своими обязанностями;
- снижение энтузиазма;
- отсутствие удовлетворения от работы;
- негативное отношение к людям, частые конфликты;
- стремление к уединению;
- чувство вины;
- потребность в стимуляторах (кофе, алкоголь, табак, и тому подобное);
- снижение аппетита или переедание.

Как понять, что у меня выгорание?

Вы легко опознаете выгорание по четырем основным признакам:

- эмоциональное истощение (всё, что раньше было интересно, не вызывает энтузиазма, даже котика);

- дегуманизация (вы испытываете к людям эмоции в спектре от презрения до подозрительности);
- редукция достижений (снижение чувства собственной компетентности и продуктивности);
- витальная нестабильность (потеря смысла и радости жизни).

Хотя выгорание тесно связано с депрессией, это не одно и то же. Депрессия сразу захватывает все стороны жизни, а выгорание в первую очередь оказывает негативное влияние только на рабочую сферу. Депрессия сопровождается чувством вины и страхами, а выгорание — раздражительностью и гневом.

От стресса выгорание отличается тем, что стресс — это «мобилизация сил», когда человек пытается подстроиться под рабочий ритм и находится в напряжении (это проходит), а выгорание срывает механизм адаптации (и этот процесс прогрессирует).

Помочь педагогам пытаются психологи, коучи, коллеги. Взались за проблему и молодые ученые. Что влияет на состояние учителя и как можно этим состоянием управлять? Победитель конкурса молодых ученых Российской академии образования, аналитиком Центра социализации, семьи и профилактики асоциального поведения Института педагогики и психологии МПГУ Алексей Ставцев проводил исследование под руководством академика РАО Артура Реана, в котором приняли участие восемь тысяч педагогов со всей России. Выяснилось: достаточное число учителей имеют низкие показатели по тому или иному критерию. И, конечно, далеко не все могут конструктивно справляться с высоким уровнем выгорания.

Что становится основной причиной профессионального выгорания? Невысокая зарплата? Плохое поведение учеников? Бумажная нагрузка?

Алексей Ставцев, отвечая на эти вопросы журналистов, отметил, что все это имеет значение, но зарплата, как ни странно, — лишь на третьем месте. Вернее, материальное положение — не только доход учителя, но и всей его семьи в целом. Как выяснилось, куда более важен для психологического состояния учителя школьный климат — взаимоотношения всех людей в школе: учеников, администрации, родителей. Не нагрузка, не зарплата, а взаимоотношения. Как помочь учителю, какие качества в себе воспитывать, чтобы не поддаваться "хандре"?

Алексей Ставцев выделил четыре качества, которые и защищают от профессионального выгорания и максимально развивают личность любого человека и педагога, в частности. Он назвал это их «квартет психологической жизнестойкости». Это любознательность, энергичность, оптимизм и благодарность.

Для психологической науки проблема жизнестойкости является новой и еще недостаточно изученной. Пока нет единства в определении этого понятия.

Сам термин «жизнестойкость» был введен Сальваторе Мадди и разрабатывался на пересечении экзистенциальной психологии, психологии стресса и психологии совпадающего поведения. До сих пор в психологической науке нет единого видения и определения сущности данного понятия, поскольку значение его схоже с

различными другими терминами, которые в разное время вводились в понятийный аппарат психологической науки и философии: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев), «мужество творить» (Р. Мэй), «зрелость» (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Г. Олпорт).

С. Мадди был не только первым, кто начал оперировать новым понятием, он разработал и определенную модель жизнестойкости. В рамках этой модели жизнестойкость рассматривается как «те убеждения человека, которые помогают и позволяют ему оставаться активным и осознанным по отношению к своим проблемам, а также препятствуют появлению негативных последствий стресса».

С точки зрения Мадди, существуют жизнестойкие люди («с высоким уровнем активации») и не жизнестойкие («с низким уровнем активации»). Жизненная активность или пассивность формируется с детства на основе научения, воспитания. Жизнестойкость предполагает признание человеком своих реальных возможностей, принятие реальной собственной уязвимости. Жизнестойкость – это база, исходя из которой перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, который позволяет трансформировать негативные впечатления в новые возможности.

Анализируя жизнестойкость как систему убеждений человека, С. Мадди предложил четкий конструкт жизнестойкости, состоящий из трех компонентов:

первый компонент - вовлеченность, убежденность человека в том, что вовлеченность в реальную действительность дает ему возможность найти в ней интересное и важное для себя;

второй компонент - контроль, убеждение человека в том, что на результат происходящего в реальности может повлиять только борьба как выбор собственной стратегии деятельности в конкретной ситуации;

третий компонент - принятие риска, убежденность человека: всё, что с ним происходит, необходимо для его развития, поскольку дает ему опыт как положительный, так и отрицательный.

Согласно такому подходу, выраженность каждого компонента в итоге определяет общий уровень жизнестойкости. Чем выше показатели по каждому компоненту, тем эффективнее противодействие человека возникшим жизненным трудностям.

Практическое значение модели Мадди заключается в том, что автор рассматривает жизнестойкость не просто как психологический феномен, а как важный внутренний ресурс (установку), который человек может осмыслить и изменить с целью поддержания своего физического, психического и социального здоровья. Другими словами, жизнестойкость в концепции Мадди- это то, что придает человеческой жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах.

Как правило, стресс возникает на фоне множества причин. Это может быть врожденная слабость организма, плохой иммунитет, принципы и убеждения человека, неблагоприятные условия работы, неумение справляться со сложными ситуациями. Врожденные особенности и внешние факторы, как правило, не зависят от человека, но благодаря развитию жизнестойкости можно значительно смягчить их последствия.

В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть получены в течение всей жизни. Каждый человек может развить свою жизнестойкость.

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Основные хронические заболевания современности возникают на фоне эмоциональных переживаний, острого или хронического стресса. На основании исследования индивидуальной устойчивости человека к эмоциональному стрессу выявлено, что из-за стресса формируются такие психосоматические заболевания как нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, опухолевые заболевания и неврозы. По оценкам некоторых западных экспертов, до 70% заболеваний связаны с эмоциональным стрессом. А как известно, по степени напряженности нагрузка преподавателя в среднем больше, чем у менеджеров и сотрудников банка, директоров и президентов различных корпораций, т.е. других профессионалов, непосредственно работающих с людьми. По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% преподавателей.

Такие обстоятельства являются сигналом для включения механизма регуляции и компенсации, конечным результатом действия которого может стать организация нового уровня психической деятельности в соответствии с изменяющимися принципами и условиями работы в образовательной среде, или, другими словами, включение механизма переадаптации.

Переадаптация в данном случае может быть истолкована как процесс перехода из состояния устойчивой психической адаптации в привычных условиях в состояние относительно устойчивой адаптации в новых непривычных (измененных) условиях работы. Дело в том, что приспособление к новым условиям работы - достаточно долгий, требующий немалого времени процесс, и, как уже было сказано, у людей с большим стажем и опытом работы этот процесс протекает особенно тяжело. Поэтому говорить сразу о полном и быстром восстановлении не совсем корректно. Говоря о проблеме переадаптации, необходимо иметь в виду, что данный процесс направлен на достижение адаптивности в экстремальных условиях, но под экстремальными условиями здесь нужно понимать не отдельные временные периоды трудоемкой работы, а измененные и непривычные условия работы преподавателя.

Однако с помощью развития основ жизнестойкости, предложенных американским психологом С. Мадди, при совмещении двух методик - исследования жизнестойкости и здорового образа жизни - можно воспользоваться программой формирования жизнестойкости для преподавателя.

В основе тренировки жизнестойкости лежит понятие, что убеждения не являются врожденными, а могут быть сформированы в течение всей жизни. Каждый человек способен развить жизнестойкость. Тренировка преследует глубокое осознание стрессовой ситуации, нахождение путей и способов преодоления сложных обстоятельств, углубление трех компонентов

жизнестойкости, а также восстановление жизненного тонуса личности. В программу формирования жизнестойкости педагога-наставника должны входить: расслабляющие практики (работа с дыханием и мышцами).

Правильное питание. Практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств личности, рассмотрение перемен как проблем, ожидающих своего решения, и извлечение пользы из этих проблем: наблюдение, мудрость, чтобы расти и развиваться как личности. Такая практика может проводиться с помощью различных тренингов и семинаров).

Использование метода самоаутентичности посредством гавайской методики (хоопонопоно). Эта практика, направленная на обретение гармонии и успеха во всех сторонах жизни - от здоровья и материального благополучия до духовного роста и просветления. Гавайский метод хоопонопоно является практически самым легким способом достижения здоровья и благополучия, особенно если причина болезни лежала во внутренних негативных блоках.

В переводе с гавайского «хоопонопоно» означает «делать правильно» или «исправить ошибку». Среди множества эзотерических практик, доступных современному человеку, хоопонопоно выделяется своей простотой, с одной стороны, а с другой, - очень глубоким внутренним смыслом и духовностью.

Таким образом, мы можем отметить, что данная программа может стать существенным ресурсом для педагога – наставника, которая поможет ему укрепить механизмы жизнестойкости тем самым не даст запустить процесс выгорания.

Литература

Галиев Р.Р. Обзор исследований жизнестойкости личности // Общество: социология, психология, педагогика. 2022. № 1. С. 129-133. <https://doi.org/10.24158/spp.2022.1.16>.

Набиркина Мария. Как справиться с педагогическим выгоранием. Ученые ищут способ. Российская газета - Федеральный выпуск: №287(8935). Декабрь 2022.