

Жить в профессии или выживать?

Приемы профессионального самосохранения

Быть педагогом сегодня очень сложно и очень ответственно. Постоянно усложняющийся и ускоряющийся мир меняет социальный запрос к образованию, что выражается и в изменении программ, методов обучения, и в возрастании требований к профессионально-личностной компетентности учителя. Вместе с тем этот новый запрос приходится реализовывать в далеко не всегда благоприятных условиях, среди которых ухудшение здоровья детей, падение престижа образования в обществе и, как следствие, отсутствие у многих учеников желания учиться.

Педагоги, безусловно, ощущают происходящие изменения. Их субъективным, индивидуальным переживаниям в сложившихся условиях посвящена статья кандидата психологических наук, доцента, заведующего кафедрой психологии Брестского государственного университета Елены Ивановны МЕДВЕДСКОЙ. Публикация позволит читателям найти ответ на важнейший вопрос: как наполнить свою профессиональную жизнь радостью?

Пожелания к качеству своей жизни у всех людей примерно одинаковые: все хотят, чтобы она была долгой, счастливой, интересной, насыщенной, полезной. И поскольку каждый человек сам проживает свою жизнь, то только от него и зависит возможность соответствия желаемому. Данная закономерность зафиксирована в хорошо известной формуле “Хочешь праздника — устрой его себе сам”. Действительно, как бы человека ни веселили, какие бы приятные сюрпризы ни готовили, без его встречного движения, “хотения” никакой праздник не состоится. Так же и с жизнью в целом — ее качество бесполезно искать вовне, поскольку оно рождается именно в процессе встречи внешнего и внутреннего.

Важной частью жизни человека, безусловно, является работа. Она во многом определяет удовлетворенность человека самим собой и собственной жизнью. Опросив 100 педагогов начальных классов, работающих в различных учреждениях образования г. Бреста и Брестской области, мы смогли увидеть, как учителя оценивают собственную педагогическую деятельность [1]. Полученные варианты продолжения фразы “Школа для меня — это...” были объединены в следующие группы:

- место работы — 76 % (только 8 % опрошенных охарактеризовали ее как любимую, другие употребляли эпитеты “сумасшедшая”, “трудная”, “нервная”, “каторж-

ная” или довольно отстраненно называли школу “источником заработка”);

- пространство общения — 16 % (с детьми — 8 %, коллегами — 8 %);
- источник самореализации и творчества — 6 % (“возможность посеять доброе и вечное”, “место полной отдачи своих сил и знаний”, “стимул для самообразования”).

Представленные результаты говорят сами за себя. Подавляющее большинство педагогов работу в школе оценивает негативно, видит в ней постоянный источник отрицательных переживаний и психической травматизации. Полученные данные не могут не вызывать тревогу. На социальном уровне они свидетельствуют о том, что большинство учителей работает через силу или через “не могу”, т. е. не так продуктивно, как это необходимо, тем более для такого активно развивающегося государства, как Беларусь.

На уровне субъективных переживаний приведенные варианты ответов доказывают, что многие учителя воспринимают свою работу как тяжелое бремя. Но ведь профессия педагога, как и других помогающих специалистов (врачей, социальных работников, психологов и т. п.), предполагает работу в интересах других людей, т. е. некую добровольную самоотдачу. А что отдает другим педагог?

Учитель — это прежде всего человек, который проживает свою единственную и неповторимую жизнь.

Только то, что есть у него самого. И поэтому, если учитель — глубоко несчастный, обозленный на мир человек, то именно такую атмосферу он и создает вокруг себя. Вырастить в ней что-то “доброе и вечное”, конечно же, просто невозможно.

В помощь учителю предлагаем перечень основных психологических приемов, использование которых позволит преодолеть негативные факторы и насытить свою профессиональную деятельность положительными переживаниями.

Ощущайте себя свободным человеком

В рутине ежедневных привычных обязанностей многие начинают воспринимать себя как заведенную машину, запрограммированную на соблюдение определенного стиля и ритма жизни. Однако стоит приподняться над суетой, и становится понятно, что по-настоящему человек связан только со своими родителями и детьми. Все остальное он волен выбирать — друзей, место жительства, место работы, профессию и т. п. Спросите себя: в чем лично для вас заключается смысл работы? зачем она нужна другим людям и вам?

Один из основателей экзистенциальной психологии — немецкий ученый Виктор Франкл, прошедший фашистские концлагеря, — свой жизненный опыт обобщил так: “Человек может пережить любое “как”, если он знает “зачем” [2]. Если ваши размышления над смыслом работы ограничиваются вариантами “Я больше ничего не умею”, “Другой работы нет”, “Это единственная возможность заработка” и т. п., то такие узкомеркантильные соображения не могут породить иного переживания, кроме как обреченной “ломовой лошади”. В подобном случае следует либо продолжать искать иные смыслы, либо серьезно задуматься над сменой вида своей деятельности.

Дозируйте общение с различными людьми

Одна из самых универсальных и простых для выполнения рекомендаций принадлежит канадскому биологу, основателю учения о стрессе Г. Селье [3]. Для поддержания себя в положительном психоэмоциональном состоянии он советовал тщательно регулировать объем общения: больше общаться с теми людьми, которые нравятся, доставляют удовольствие, вдохновляют; сводить к возможному минимуму, не противоречащему нормам вежливости, взаимодействие с неприятными партнерами.

Старайтесь видеть в окружающих их сильные стороны

В любых межличностных отношениях действует тонкий механизм, который научным

языком называется “самореализующиеся пророчества” (self-fulfilling prophecy). Заключается он в том, что другой человек улавливает наше мнение о нем и старается этому мнению соответствовать. Иными словами, если видеть в людях недостатки, промахи, слабости, то своим негативным восприятием мы будем побуждать их к ожидаемому (воображаемому) негативному поведению. И, соответственно, наоборот. Задолго до научного обоснования этой закономерности она была емко сформулирована Гете: “Когда мы воспринимаем человека таким, какой он есть, мы делаем его хуже; но когда мы воспринимаем человека таким, каким он должен быть, мы продвигаем его к тому, чем он может быть”. Таким образом, позитивное мнение об окружающих не только делает лучше нас самих, но и способствует совершенствованию других людей.

Посвящайте часть своей жизни любимому делу, не связанному со школой и образованием

Одной из самых деструктивных “профессиональных болезней” специалистов в профессиях типа “человек — человек” является синдром эмоционального выгорания (СЭВ), который имеет три основных компонента:

- ✓ *эмоциональное истощение* — неадекватные эмоциональные реакции на происходящее (появление избирательности в общении, т. е. явных любимчиков и отвергнутых, потеря объективности и др.);
- ✓ *деперсонализация (обезличивание)* — отстраненное и отчужденное отношение профессионала к тем людям, с которыми он работает. Например, педагог жалуется, что не в состоянии запомнить имена детей, “потому что они все на одно лицо”; часто использует фразы типа “все родители — ...”, “все вы двоечники” и др. В данном случае налицо признаки проявления деперсонализации, не позволяющей учителю строить продуктивное взаимодействие с людьми. Местоимение “все” выступает некой искусственной конструкцией, которая является серьезным препятствием для нормального, живого общения с людьми и еще одним ложным поводом для разочарования в них;
- ✓ *редукция (сокращение) профессиональных обязанностей* или стремление свести свой функционал к самому необходимому минимуму — отсутствие инициативы и творчества в работе, потеря интереса как к профессии в целом, так и к самому себе в этой профессии.

Как видим, синдром эмоционального выгорания мешает учителю нормально работать,

одновременно оказывая негативное влияние на формирование учебной мотивации учащихся. По результатам исследований СЭВ присутствует почти у 80 % педагогов [4; 5]. К основным путям его профилактики можно отнести следующие:

- иметь увлечение, хобби (желательно, чтобы их было несколько);
- заниматься любимым делом каждый день хотя бы по 30—40 минут;
- разнообразить круг общения, в котором должны быть не только коллеги;
- время от времени устраивать себе выходной день без конкретных планов (или с минимумом обязательных дел) и проживать его по настроению.

Грамотно планируйте свое время

Темп современной жизни постоянно ускоряется. Попытки упорядочить, расписать, организовать свое время, к сожалению, зачастую не решают проблемы его дефицита. Чтобы изменить ситуацию, необходимо сместить акценты с хронометража на эффективность использования этого бесценного ресурса. И здесь уместно вспомнить математическую зависимость, которая называется законом Парето, или принципом 80/20 [6]. Относительно времени этот принцип звучит так: с пользой тратится только 20 % времени, отведенного на выполнение того или иного дела (причем наиболее продуктивно используются последние минуты или часы, поскольку «сроки поджимают»). И за эти 20 % времени человек производит примерно 80 % от всего объема работы.

Для того, чтобы использовать этот универсальный принцип в свою пользу, следует:

- ✓ отводить на дела, особенно неприятные, меньше времени, что позволит не тратить впустую драгоценные минуты и часы;
- ✓ планировать время своего рабочего дня примерно на 70—80 %, оставляя резерв на непредсказуемые ситуации.

Дифференцируйте свои функциональные обязанности

Пересмотрите круг своих должностных обязанностей и разделите их на любимые и нелюбимые (или те, которые вы считаете ненужными). Если с любимыми делами все понятно, то в нелюбимых следует постараться найти определенное позитивное, развивающее значение лично для себя. Например:

- участвуя в затянувшемся педсовете, который, по вашему мнению, представляет собой пустую трату времени, подумайте о том, что это неплохая возможность для тренировки силы воли или упражнений в христианском терпении;

- выходя на замену заболевшего коллеги, порадитесь возможности пообщаться с другими детьми и сделать доброе дело;
- приказ руководства выступить на общешкольном родительском собрании воспринимайте как знак доверия к вам, возможность проявить свои лучшие профессиональные качества, преодолеть стеснительность при выступлении перед большой аудиторией и др.

Воспринимайте себя как творца, а не бесправного исполнителя

Происходящая гуманизация образовательного процесса иногда осуществляется с определенными перекосами. В частности, это выражается в изменении позиций различных его участников [7]. Многие педагоги сегодня основные позиции переживают следующим образом:

- ✓ *ученик* — главный человек: “всегда прав”, “все позволено”, “знает только свои права”, “человек без обязанностей”, “король”, “неуязвимый”, “выше всех”;
- ✓ *родители ученика* — управляющие учителя: “всегда правы”, “контролеры”, “всезнающие”, “учат учителя, как ему работать”, “главные советчики учителя”, “диктаторы”, “критики педпроцесса” и др.;
- ✓ *администрация* — контролеры: “только требования и приказы”, “надсмотрщики”, “пастухи”, “надзиратели”, “жандармы”, “феодалы” и др.;
- ✓ *сам учитель* — обслуживающий персонал: “бесправное существо”, “работяга, отвечающий за все”, “ломовая лошадь”, “козел отпущения”, “человек с одними обязанностями”, “вечный должник” и т. п.

Иначе говоря, многие учителя сегодня ощущают, как школа и общество отворачиваются от них. Безусловно, такая ситуация далека от идей гуманизма, которые не подразумевают приоритета интересов одного субъекта за счет другого. Гуманизация — это равенство позиций, поэтому педагог в позиции “снизу”, безусловно, чувствует себя негативно.

Появляющееся в последнее время в обществе мнение о педагоге как об обслуживающем персонале совершенно необоснованно. И педагог должен собственной деятельностью оспаривать его. Многочисленные исследования, представленные в русскоязычной и зарубежной психологической литературе, доказывают, что личность учителя в любой системе образования обладает мощной творческой силой, которая созидает, “строит” личность ученика. Например:

- ✓ стиль общения учителя определяет становление конкретных личностных качеств учащихся (А. А. Леонтьев, А. В. Кан-Калик, Я. Л. Коломинский и др.);

- ✓ оценка учителя является одним из источников формирования самооценки школьника, а выставляемая отметка выступает сигналом, своеобразным знаком, по которому ребенок начинает строить межличностные отношения (Б. Г. Ананьев, Я. Л. Коломинский, С. В. Кондратьева, А. А. Люблинская);
- ✓ используемые педагогом способы поощрения и наказания формируют вид учебной мотивации ребенка — внешней или внутренней (Л. И. Божович, А. К. Маркова, М. В. Матюхина и др.).

И этот ряд, показывающий, что личностные особенности учителя напрямую отражаются и воплощаются в личности его учеников, можно еще долго продолжать.

В завершение представляется уместным процитировать одно из четверостиший Игоря Губермана:

Свечение души разнообразно,
незримо, ощутимо и пронзительно;
душевная отравленность — заразна,
душевное здоровье — заразительно.

Настоящий учитель, продуктивно работающий и живущий, словно светится изнутри, тем самым пробуждая в окружающих его людях лучшие человеческие качества. Поддерживать в себе этот свет позволяет многогранность деятельности педагога: наряду с вполне осязаемыми проблемами, в ней есть множество источников для радости, творчества, полета мысли. Но обнаружить их возможно только самому.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведская, Е. И. Значение школы в профессионально-педагогическом и обыденном сознании / Е. И. Медведская // Начальная школа: проблемы, приоритеты и перспективы развития : сб. материалов IV регион. науч.-практ. конф., Брест, 12 нояб. 2014 г. — Брест : БрГУ, 2014. — С. 13—16.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла ; пер. с англ. / В. Франкл. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса ; пер. с англ. / Г. Селье. — М. : Прогресс, 1990. — 68 с.
4. Бойко, В. В. Правила эмоционального поведения / В. В. Бойко. — СПб. : Сударыня, 1998. — 88 с.
5. Ключева, Н. В. Программы социально-психологического тренинга для педагогов (рук. для ведущего группы) / Н. В. Ключева. — Ярославль : НИЦ “Психодиагностика”, 1994. — 105 с.
6. Кох, Р. Принцип 80/20 ; пер. с англ. / Р. Кох. — М. : Эксмо, 2012. — 448 с.
7. Медведская, Е. И. Педагогическая деятельность: сфера услуг или...? / Е. И. Медведская // Вопросы психологии. — 2012. — № 5. — С. 19—28.

Цель: содействие укреплению психологического здоровья педагогов.

Задачи:

- познакомить педагогов с понятием “синдром эмоционального выгорания”, характеристиками этого состояния;
- проанализировать проявления признаков эмоционального выгорания, выделить источники неудовлетворенности профессиональной деятельностью;
- провести экспресс-оценку уровня подверженности участников тренинга синдрому эмоционального выгорания;
- научить педагогов психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния;
- оптимизировать самооценку участников тренинга, снять их эмоциональное напряжение.

Оборудование: мультимедийный проектор, мультимедийная презентация, игрушка-талисман, бумага, ручки, бланки для проведения диагностики, “калоши счастья”, карточки с ситуациями, рефлексивный кубик, памятки, сборник мелодий и видеороликов для релаксации, 5 столов, 5 геометрических фигур-жетонов по количеству участников (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг).

“Здоровье — это драгоценность, и при этом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной”.

Мишель Монтень.

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Вступительное слово ведущего:

— Уважаемые коллеги, сегодня наше занятие мы посвятим проблеме психологического здоровья педагога. Тема семинара-тренинга — “Профилактика синдрома эмоционального выгорания”.

Важную часть жизни каждого человека занимает работа. Выбирая дело своей жизни, человек определяет, по какому пути он пойдет. Один путь ведет его в сторону зависимости от работы, второй — в сторону достижения собственной цели. При правильном выборе профессии делом, которым человек занимается, становится средством выразить себя, приобрести и развить собственные способности, реализовать свои планы, надежды, возможности. Оно ведет к достижению жизненной цели и никогда не приводит к зависимости. Соглашаясь на работу, которая не связана с его собственными целями, человек обрекает