➡ осуществлять совместно с работником разбор ситуаций приведших к браку, вызывающих напряженность, определять путь их устранения или минимизации;

➡ разработать гибкую систему стимулирования качественного выполнения работы: моральное и материальное поощрение, различные конкурсы на звание лучшего работника за определенный период работы.

В настоящее время все большее внимание специалистов привлекают новые технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса. Некоторые из них направлены на адекватное информирование представителей коммуникативных профессий о ранних признаках "выгорания" и факторах риска. Наиболее эффективными являются групповые формы работы: специальные занятия в группах профессионального и личностного роста, повышения коммуникативной компетентности. Человек может переносить значительный стресс без повышенного риска развития психического или соматического заболевания, если он получает адекватную социальную поддержку.

В заключении отметим, что реализация предложенных рекомендаций будет способствовать решению такой проблемы, как текучесть кадров.

Девятовская И.В.
г. Екатеринбург
РГППУ

Подходы к коррекции выученной беспомощности у педагогов

Модернизация образования предполагает изменение не только содержания и технологий обучения, но и самого педагога. Это означает, что в процессе профессиональной деятельности учитель должен не просто выполнять многоаспектные функции, но и реализовывать и преобразовывать себя, переосмысливать свои профессиональные ожидания, ощущать свою

причастность к происходящему, уметь видеть и прогнозировать результаты своего труда, т.е. быть субъектом профессионального развития.

Одним из ведущих факторов профессионального развития педагога является его активность. Именно активность определяет, как преобразуется совокупность обстоятельств, формируется профессиональное самосознание и направляется профессиональная траектория. По мнению Т.М. Денисовской, динамическая направленность личности – это не просто потенция, не нашедшая сейчас еще реализации: это основа прогноза, предсказание завтрашнего поведения личности, перспектива ее жизни и деятельности. Таким образом, активность личности – необходимое условие успешного развития субъекта профессиональной деятельности.

Вместе с тем, некоторые педагоги проявляют отсутствие интереса к работе, равнодушие к успехам учащихся, безразличие к происходящим в образовательных учреждениях, да и в педагогическом сообществе изменениям. Профессиональная позиция непричастности характеризуется безинициативностью и апатией, порождает атмосферу профессиональной бездуховности.

Причиной такого профессионального поведения педагогов является отсутствие настоящей связи между его действиями по отношению к учащимся, к самой работе и результатом этих действий в окружающей среде. Когда педагог многократно убеждается в непродуктивности и ненужности собственных действий и поступков, то формируется атрибуция неуспеха (сколько усилий не прикладывай – все равно будет неуспех) и как следствие, избегание лишних усилий. Многократное нарушение связи между действиями и результатом, возникающее на фоне профессиональных неудач, взаимодействия с авторитарным руководителем, а также внешнего локуса контроля, приводит к формированию у педагога выученной беспомощности.

Выученная беспомощность, по мнению Н.А. Батурина, – это привычка жить, не оказывая сопротивления, не принимая ответственности на себя.

Опыт педагога, состоящий из того, что его действия никак не влияют на ход событий и не приводят к желаемому результату, усиливает ожидание неподконтрольности субъекту результатов его действий, вследствие чего возникает тройственный – мотивационный, когнитивный и эмоциональный – дефицит. Мотивационный дефицит проявляется в торможении попыток активного вмешательства в ситуацию. Когнитивный – в трудности последующего научения тому, что в аналогичных ситуациях (на самом деле подконтрольных субъекту) действие может оказаться вполне эффективным. Эмоциональный же дефицит проявляется в возникающем из-за бесплодности собственных действий подавленном (или даже депрессивном) состоянии.

Схема развития выученной беспомощности выглядит следующим образом: плохие события воспринимаются как неконтролируемые → стиль объяснения причин: устойчивость, локализация и глобальность → ожидание, что никакие действия не могут контролироваться и изменить результаты в будущем → выученная беспомощность: мотивационный, когнитивный и эмоциональный дефициты.

Симптомами выученной беспомощности являются пассивность, грусть, тревога, враждебность, когнитивные дефициты, пониженный аппетит, снижение иммунитета, снижение самооценки, изменения нейрохимических процессов. Все это негативно отражается на качестве образовательного процесса и поэтому необходима разработка психотехнологий коррекции выученной беспомощности.

В психологии разработано достаточно много подходов к преодолению негативных последствий неудачи и, в частности, к профилактике и противодействию выученной беспомощности. Все они напрямую связаны с развитием внутренних ресурсов – соответствующих личностных качеств, эффективных стратегий поведения, а также стратегий "совладания (*coping*) с ситуацией".

Рассмотрим основные подходы к коррекции беспомощности.

Согласно подходу Х. Хекхаузена, корректирующему влиянию в программе модификации поведения должны подвергаться (по отдельности или вместе) три детерминанты: процессы формирования уровня притязаний на основе личного стандарта, каузальная атрибуция успеха и неудачи и самооценка. При этом коррекция эмоционально-волевых качеств приобретает характер дополнительного эффекта. Под модификацией поведения, по сути, понимается выработка адекватной самооценки, которая, в свою очередь, делает человека менее зависимым и эмоционально устойчивым в случае неудачи.

С целью формирования адекватной самооценки используются такие психологические приемы, как тренинги, ролевые игры, создание ситуации успеха.

Следующий подход к коррекции беспомощности направлен на изменение соотношения мотивов стремления к успеху и избегания неудачи. Согласно теории мотивации достижения Аткинсона-Мак Клеланда-Вейнера, наиболее благоприятным является преобладание в 2 – 3 раза величины мотива стремления к успеху над мотивом избегания неудачи. Причем абсолютная величина мотива стремления к успеху не должна быть очень большой, а мотива избегания неудачи – очень маленькой.

В качестве технологии изменения соотношения используется мотивационный тренинг, заключающийся в создании для участников тренинга условий, позволяющих им испытать на себе действие мотивационных сил, научиться управлять ими, а после этого – научиться позволять этим силам свободно проявляться и специально вызывать их, когда это помогает добиться максимального результата.

Технологией преодоления выученной беспомощности, вызванной систематическими неудачами, является разработка программы самообучения для преодоления неприятностей, частным случаем которых является неудача.

Цель программы – научиться осознавать процесс перехода ситуативной неприятности в еще более неприятные последствия. Чтобы освоить технику преодоления неприятности, необходимо сначала научиться устанавливать связь между неприятностью (Н), мнением (М) и последствием (П), а затем – развить способность замечать действие НМП в реальной жизни.

В процессе тренировки упомянутой способности производится анализ конкретных ситуаций, позволяющий проследить, как сформированное мнение оказывает влияние на наше поведение. Для противодействия подобным неадаптивным мнениям предлагается несколько способов. Первый способ заключается в отвлечении от навязчивых пессимистических мыслей, которые непрерывно вращаются в голове (переключение внимания на другой объект или событие, запрет на мысли "о плохом" и так далее). Второй способ состоит в обсуждении с самим собой вопроса о справедливости пессимистичного мнения (предоставление свидетельств в свою пользу; указание на альтернативные причины неприятности; снижение значимости ожидаемых последствий; отказ от проверки достоверности своего мнения, формулирование другого мнения или переход к отвлечению). Третий способ – это переход после обсуждения к активизации своего поведения. Для этого человек принимает решение совершить ряд действий, направленных на выход из ситуации. Уже первый конкретный шаг в этом направлении позволяет разорвать замкнутый круг бесконечного "пережевывания" ситуации.

Еще одно направление в коррекции выученной беспомощности связано с развитием самоуважения. Только развитое чувство собственного достоинства позволяет жить в гармонии с собой и окружающими. Самоуважение зависит от социального окружения и принятых в обществе норм, а достоинство – категория более высокого порядка, которая от природы дана всем людям. К сожалению, в процессе жизни под влиянием воспитания и других внешних условий, глобальное позитивное отношение к себе

может искажаться и уходить на глубокий подсознательный уровень, утрачивая связь с реальностью. Для того чтобы восстановить эту связь, необходимо принять "здоровые базовые веры", смысл которых сводится к следующему: каждый человек – способный, любящий, ценный, сильный и равный другим.

Таким образом, для преодоления беспомощности необходимо проделать ряд психологических шагов, ведущих к внутреннему изменению.

1. Осознать, что признаки беспомощности налицо. Пережить этот факт как явление, неизбежное в данном виде деятельности.

2. Задать себе самоконфронтирующий вопрос: "Я на своей стороне или я в своем случае?". Смысл ответа на вопрос в том, чтобы уйти от искушения быть "жертвой" и, в итоге, оказаться на "своей стороне".

3. Проверить, какое из здоровых базовых убеждений в данном случае ослаблено, последовательно задавая себе вопросы: "Хочу ли я верить в то, что я человек способный, ценный, сильный, любящий и равный", тщательно отслеживая собственные внутренние реакции.

4. Услышать и понять "послания", которые проявляются в виде негативных чувств и означают "ущемление" какой-то важной потребности.

5. Осознать, какое изменение необходимо, и, возможно, совершить его немедленно.

6. Если необходимы дополнительные ресурсы, уделить их наработке такое количестве времени, которое потребуется.

Ни один из подходов нельзя назвать универсальным, однако, их комплексное использование может дать мощный эффект – добиться устойчивого изменения личности не только в плане поведенческих стратегий, но и на глубинном, оценочном уровне. В итоге человек сможет сам справляться со своими проблемами в будущем и уже не зависеть от каждой конкретной ситуации.