

сийских учителей средней школы показало, что у замужних женщин с семейным стажем более 10 лет значительно чаще встречается высокий уровень выгорания, чем у разведённых и незамужних. Чем более выражено у замужних женщин эмоциональное истощение, тем сильнее неудовлетворённость работой в школе, ниже творческая активность и выше потребность в социально-психологической поддержке. Высокая профессиональная нагрузка в сочетании с семейными заботами, относительно низкой зарплатой, нехваткой времени на отдых и восстановление нервно-психического потенциала способствует эмоциональному и физическому истощению женщин-учителей. Дефицит социально-психологической поддержки переживается эмоционально выгоревшими женщинами как социальная незащищённость, неуверенность в будущем, одиночество в семье и на работе. Снижение уровня эмпатии, сензитивности, по мнению Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С. как следствие эмоционального истощения – это психологическая защита от жизненных и профессиональных стрессов.

У женатых мужчин учителей реже встречается высокое выгорание, чем у холостых и разведённых: очевидно семья сглаживает вредные факторы данного синдрома (более чем в случаи с женщинами).

У холостых и разведённых мужчин-учителей коррелирует с низким самоуважением, переживанием межличностного одиночества (дефицит доверительных и тёплых отношений), низкой познавательной активностью самопринятием.

Таким образом, последствием выгорания оказывается переживания одиночества, снижение удовлетворённостью жизнью и своими достижениями (самореализацией). Разведённые мужчины труднее справляются с профессиональными стрессами, поэтому среди них больше тех, кто испытывает высокую степень выгорания. В отличие от мужчин, женщины в большей мере подвержены этому синдрому в семье (2).

Указывая на значимость влияния семьи на уровень эмоционального выгорания необходимо указать на некоторые задачи брака, которые описал Валлерстайн Д.С.:

1. Умение противостоять и побеждать неизбежные кризисы жизни, поддерживать мощь семейных уз перед лицом неблагоприятных обстоятельств.

2. Создание безопасного пространства внутри семьи для выражения и разрешения разногласий, гнева и конфликтов.

3. Использование смеха и юмора при выяснении истинного положения вещей, а также чтобы избежать скуки и отчуждения.

4. Обеспечение условий ухода и комфорта в отношении партнера, а также удовлетворение постоянной потребности партнера в получении эмоциональной и иных типов поддержки (1).

Здесь следует отметить, что именно женщина в браке несёт на себе основную эмоциональную нагрузку, именно она в семье оказывает психологическую поддержку членам семьи и осуществляет заботу о других. В некотором смысле женщина в семье является «внутренним психотерапевтом» и как известно любому, даже очень хорошему психотерапевту, требуется супервизор. Если же она находит его, в семье или вне неё, то стоит предположить, что уровень эмоционального выгорания будет ниже. Исходя из этого одной из задач исследования зависимости эмоционального выгорания семейного положения педагога должно быть исследование зависимости удовлетворённости браком в особенности для женщин.

Литература:

1. Валлерстайн Д.С. Психологические задачи брака // Журнал практической психологии и психоанализа 2002, №3 http://www.psychol.ras.ru/ippp_pfr/j3p/20020308

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

3. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6.

4. Юрьева Л.Н. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников психиатрических служб: модель формирования и масштаб проблемы. // Социальная и клиническая психиатрия. – 2004. - №4. – С. 91-97.

Девятковская И.В.

Психолого-педагогические технологии преодоления выученной беспомощности педагогов

Профессиональное становление личности, как и всякий развивающийся процесс, имеет не только положительные, но и отрицательные стороны - происходит не только развитие и совершенствование профессионально важных качеств, но и возникновение различных деформаций, профессионально нежелательных качеств,

которые негативно влияют на продуктивность профессиональной деятельности.

Вопросы возникновения и развития профессиональных деформаций изучаются в последние годы XX в., отдельные аспекты этой проблемы освещены в работах С.П. Безносова,

Р.М. Грановской, Л.Н. Корнеевой, А.К. Марковой.

Профессиональные деструкции – это изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса.

Профессиональные деструкции нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность, устойчивость, отрицательно сказываются на продуктивности деятельности.

Деструкция профессиональной направленности, а именно, изменения мотивационной сферы в процессе деятельности порождают выученную беспомощность. «Выученная беспомощность» является следствием деструкции профессиональной направленности, определяющей отношение к профессии, потребность к профессиональной деятельности и готовность к ней.

Это привычка жить, не оказывая сопротивления, не принимая ответственности на себя. Такая установка способствует формированию у человека негативного отношения к себе и к миру, потере контроля над происходящим и снижению продуктивности деятельности и, как следствие, к крушению надежд профессиональных достижений.

Она возникает в результате частого отсутствия настоящей связи между действиями по отношению к работе и результатом этих действий в окружающей среде, когда человек многократно убеждается в непродуктивности и ненужности собственных действий и поступков. Возникновение выученной беспомощности обусловлено наступлением неприятных субъекту событий, неподконтрольных его воле, однако на ее формирование большое значение оказывают индивидуально-психологические особенности личности.

Наиболее уязвимыми к возникновению состояния беспомощности оказываются люди, которые привычно объясняют плохие события внутренними, устойчивыми и глобальными причинами, а хорошие события – внешними, неустойчивыми и частными причинами. Они склонны обобщать негативный жизненный и профессиональный опыт и сохранять симптомы беспомощности.

Проявления «выученной беспомощности» в поведении демонстрируют работники, примирившиеся с неблагоприятной ситуацией. По своей сути, это привычка жить, не оказывая сопротивления давящим на тебя обстоятельствам. «Выученная беспомощность» проявляется во всей полноте тогда, когда обстоятельства могут быть изменены к лучшему, для этого требуется лишь приложить определённые усилия. Именно отказ от этих усилий и обнаруживает своим по-

ведением человек с «выученной беспомощностью».

Таким образом, проявлениями «выученной беспомощности» в деятельности педагогов являются снижение активности, пассивность, неуверенность, уход от проблемных ситуаций, стремление к избеганию негативных переживаний, отсутствие инициативы в деятельности, а также ответственности за свои действия.

Все это негативно отражается на качестве образовательного процесса и поэтому необходима разработка психотехнологий профилактики и коррекции выученной беспомощности, направленных на формирование мотивации достижения, навыков ассертивного поведения, реалистичного уровня притязаний личности и адекватного целеполагания.

В психологии разработано достаточно много психолого-педагогических технологий преодоления негативных последствий неудачи и, в частности, профилактики и противодействия выученной беспомощности. Все они напрямую связаны с развитием внутренних ресурсов – соответствующих личностных качеств, эффективных стратегий поведения, а также стратегий "совладания (coping) с ситуацией".

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.

Преодоление выученной беспомощности предполагает формирование адекватной самооценки. Для этого используются тренинги, ролевые игры, создание ситуации успеха.

Изменение соотношения мотивов стремления к успеху и избегания неудачи осуществляется при помощи мотивационного тренинга, заключающегося 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.

Согласно теории мотивации достижения Аткинсона – Мак Клееланда – 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.

Психолого-педагогической технологией преодоления выученной беспомощности, вызванной систематическими неудачами, является также 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 пессимистического 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.

Следующая психолого-педагогическая технология преодоления выученной беспомощности направлена на развитие 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.

Ни одну из названных технологий нельзя назвать универсальной, 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.

Литература:

1. Батулин Н.А. психология успеха и неудачи. Челябинск, 1999.
2. Зеер Э.Ф. Психология профессий. М., 2003.

Дудина М.М.

Значение методологической культуры в профессиональной деятельности педагога

События, происходящие в общественной жизни нашей страны, качественно преобразовывают ситуацию в сфере образования. Современное образование ориентируется не на сумму знаний и умений, а на способность их получения, не на исполнительность, а на инициативу и самостоятельность. Возникают принципиально новые ценности и цели образования – воспитание личности, способной к самоопределению, саморазвитию.

Новые цели невозможно реализовать в старых формах педагогического процесса: способность к саморазвитию, к самореализации не сформировать прямым педагогическим воздействием. Если учащийся чего-либо не знает или не умеет, то педагог ему объяснит и научит. Саморазвитию научить нельзя. Напрямую от

педагога к ученику эта способность не передается. Но педагог должен уметь создавать условия для «выращивания» этой способности. Умение создавать такие условия становится профессиональным требованием к современному педагогу.

Многие преподаватели, воспитатели ждут и требуют от педагогической науки, к чему она сама их и приучила за долгие годы, конкретных методов, технологий, приемов, сценариев учебных занятий и мероприятий, т.е. новых рецептов. Однако создать эти рецепты может только сам педагог, работающий с конкретными людьми и не только обладающий суммой педагогических знаний, но и владеющий методологической культурой объединения в педагогических