

Э.Ф. Зеер,

Э.П. Кожевникова

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ ПЕДАГОГА: ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Выполнение педагогической деятельности сопровождается разнообразными эмоциональными состояниями: положительными, отрицательными, нейтральными. Это эмоциональное сопровождение во многом определяет продуктивность деятельности педагога, а также влияет на личность, что при определенных условиях может привести к эмоциональной дезадаптации.

Прежде чем перейти к анализу профессионально обусловленной эмоциональной дезадаптации педагога, рассмотрим место эмоций в его жизнедеятельности.

Эмоциональность заложена в самой природе педагогического труда, причем спектр эмоций весьма разнообразен. Так, возникновению положительных эмоций способствуют следующие факторы:

- любовь к профессии, ученикам;
- совпадение задуманного и достигнутого или приближение этого момента;
- восприятие себя как благополучной личности;
- способность увидеть причины неудач, ошибок в себе самом, стремление пересмотреть свое поведение;
- стремление к самообразованию, саморазвитию, самоосуществлению;
- активное участие в межличностных отношениях, открытость, общительность, конгруэнтность;
- способность заботиться об учениках, ответственность за них, чуткость, действенное сопереживание;
- соответствие выбранного стиля взаимодействия с учениками требованиям деятельности и свойствам индивидуальности учителя.

Все эти условия способствуют формированию комплекса психического здоровья и стабильности. Еще Аристотель указывал, что нравственный человек «четырёхуголен». Не исключено, что он вел речь о позитивном отношении к себе, близким, окружающим и к труду.

По словам С.Л. Рубинштейна, для того чтобы понять, что представляет собой человек, нужно знать:

- чего он хочет, что для него привлекательно, к чему он стремится (направленность, установки, тенденции, потребности, идеалы, интересы);
- что он может (способности, дарования, одаренность);
- что он есть (что из его тенденций и установок закрепилось в качестве стержневых особенностей его личности и как он реализует свои способности и возможности).

Не случайно на первое место поставлен комплекс человеческих потребностей, интересов и неразрывно связанных с ними желаний, влечений, страстей, так как они в первую очередь определяют линию индивидуального человеческого поведения, его направленность. Потребность и возможность ее удовлетворения – необходимые и достаточные факторы для появления эмоций. Остальные факторы обуславливают лишь вариации бесконечного множества эмоций.

Педагогический труд привлекателен тем, что он обеспечивает удовлетворение высших человеческих потребностей (в общении, самовыражении, самоутверждении, во взаимной помощи). Но нельзя забывать, что при неудовлетворении потребностей низшего уровня трудно рассчитывать на эффективное проявление высших двигателей человеческой активности.

Эмоциональная сфера педагога адаптируется нормально, когда все необходимые условия возникновения положительных эмоций выполняются, хотя и путем сознательного приложения немалых усилий, в итоге приводящих к успеху. В такой ситуации у педагога формируются стабильные (относительно равновесные) состояния: спокойствие, сосредоточенность, заинтересованность, эмпатия и др.

Педагоги – это обычные люди со своими недостатками, отрицательными чертами характера, особенностями поведения и темперамента. Не может в одночасье произойти переворот в характерах и привычках сотен

тысяч педагогов. их глубокая нравственная перестройка. На пути профессионального становления личности учитель постоянно определяет свое отношение к профессии, находя в ней новый смысл, и по-разному осуществляет ее. В процессе выполнения деятельности педагог либо приспосабливает свои индивидуально-психологические особенности к ней, либо наоборот.

Безразличное, объектное отношение к учащимся, которое лежит в основе педагогического взаимодействия, построенного на единообразии и нормативности в обучении и воспитании, связанных с трансляцией устоявшихся знаний, способов действий, норм поведения, на преобладании авторитарного стиля руководства педагогическим процессом, нивелирует личностные особенности как учащихся, так и самого педагога.

Взаимодействие педагога и учащихся на индивидуально-личностном уровне, когда невозможно общение с помощью стереотипных и шаблонных форм поведения, является необходимым и достаточным условием эффективности результатов деятельности. Педагог – это не только транслятор знаний, он призван развивать, обогащать эмоционально-нравственную сферу учащихся. Лишь единство интеллектуального и эмоционального в деятельности педагога может обеспечить полноценное образование. Обращенность педагога к внутреннему миру учащихся, их чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, склонностям и способностям, их отношению к себе, сверстникам, взрослым, окружающему миру создает комфортную психолого-педагогическую атмосферу, способствующую максимальной реализации потенциальных возможностей и способностей учащихся.

От эмпатических способностей (эмоциональной формы познания другого человека) учителя зависит формирование социального контекста его педагогической направленности (гуманистической направленности на ученика, принятия его как личности), которая является центральным базовым образованием структуры личности педагога. Отсутствие ее приводит к тому, что индивидуально-психологические особенности ученика обезличиваются, а его творческий саморазвивающийся потенциал редуцируется.

Психологически сложно отследить, как развивается каждый учащийся, но благодаря этому можно выйти на путь личностно ориентированного

образования, отдающего приоритет личности. Учителю необходимо быть психологически готовым к осуществлению инноваций в современном педагогическом процессе, превращению школы функциональной в школу развивающую. Выход на первый план человекоцентристских позиций, гуманизации отношений, развития активности, самостоятельности, творческих способностей личности создает возможность преодоления консервативных тенденций в педагогической практике.

В психолого-педагогической литературе прочно утвердилось положение о том, что важным фактором успешности педагогической деятельности является личность учителя. При этом, как убедительно показано в исследованиях Ф.Н. Гоновой, Н.В. Кузьминой, Ю.Н. Кулюткина, Л.М. Митиной, В.А. Сластенина, А.И. Щербакова и др., профессионально важные качества личности формируются в процессе овладения деятельностью, приобретения педагогического мастерства. Наши исследования показали, что профессиональное развитие педагога – это непрерывный динамический процесс самопроектирования личности, активное качественное преобразование педагогом своего внутреннего мира, приводящее к принципиально новому способу жизнедеятельности [1].

При избытке субъективных и объективных эмоциональных факторов, с которыми сталкивается педагог в процессе выполнения профессиональной деятельности, его эмоциональная сфера не может не изменяться с первого дня работы и до последнего. На возможность эмоциональной дезадаптации учителей указывают как отечественные, так и зарубежные психологи, валеологи, врачи (Х.Дж. Фрейдберг, Е. Махер, Т.В. Форманюк, А.С. Шафранова, А.К. Осницкий, Ю.С. Жуков, Н.А. Аминов, В.В. Бойко и др.).

Н.А. Аминов включает сопротивляемость к развитию синдрома эмоционального истощения в структуру терминальных способностей педагога (способностей, обеспечивающих и повышающих конкурентоспособность человека).

Учителя, которые работают страстно, с особым интересом, полностью отдают свои силы школе, помогают другим, сочувствуют, поддаются «сгоранию», но возможностей противостоять ему у них больше, чем у пе-

дагогов, постоянно испытывающих отрицательные эмоции. У таких учителей возможно не только развитие усталости, подавленности, эмоциональной сухости, но и возникновение угрозы срыва адаптивных механизмов, появление невротических расстройств.

С.Л. Рубинштейн отмечает, что эмоции могут стать мобилизующими или дезорганизующими в зависимости от их интенсивности. Дезорганизующий эффект возникает при чрезмерном и частом накале эмоционального напряжения: высокое эмоциональное напряжение вызывает большие затраты психической энергии. В результате эмоционального пресыщения происходит притупление эмоций. В целом эмоциональный тон деятельности педагога приобретает индифферентный оттенок. Ведущей ориентацией учителя становится развитие познавательной сферы учащихся, их внутренний мир, личностные особенности уходят на второй план, так как познание и понимание внутреннего мира требуют особого эмоционального настроения, личностной заинтересованности со стороны учителя, индивидуального подхода к каждому ученику.

На эмоциональную дезадаптацию педагога влияет также то обстоятельство, что учет индивидуально-психологических особенностей учащихся не выступает в качестве критерия при оценке профессионального статуса работающего педагога, а значит, они менее для него значимы. Проблема психологических особенностей личности учащихся в профессиональном сознании учителей практически не отражается. В профессиональном сознании педагога имеются разнообразные варианты комплексов представлений об абстрактных учениках (эталон), с различным содержанием и структурой. Обезличенный подход к учащимся, недостаточное внимание к их запросам, потребностям, интересам обуславливает возникновение целого ряда психологических проблем во взаимоотношениях «учитель–ученик», препятствует успешности педагогической работы.

Монологичность, холодность, отчужденность в общении с учащимися – вот те негативные реалии, выявляемые у учителей, адаптация педагогических способностей которых затянулась (или, возможно, вообще не произошло полноценной адаптации соответствующих способностей). Во время посещения уроков нами было отмечено немало ошибок в педаго-

гическом общении: излишняя строгость, приказной тон, сухость обращения, слабость эмоционального контакта, низкий уровень эмпатичного понимания учащихся, шаблонность и др.

Наряду с этими негативными проявлениями педагогическая деятельность характеризуется новизной (многообразие непредвиденных, нестандартных ситуаций), широкими возможностями для творческого труда, что предупреждает притупление интереса к профессии.

В процессе профессиональной деятельности (с увеличением возраста, стажа) происходят качественные своеобразные изменения психики учителя. Б.Г. Ананьев указывает, что зрелость человека как индивида и субъекта труда во времени не совпадает, в интеллектуальном развитии, общей реактивности и нейродинамике, психомоторных и перцептивных процессах, мотивации и характере наблюдаются противоречивые и неравномерные изменения. На периоды спада и подъема творческой педагогической деятельности указывают многие педагоги и психологи. На каждой стадии профессионального становления изменяется социальная роль педагога. С переходом к новой социальной роли наблюдаются существенные изменения эмоциональности учителя.

Исследователи отмечают, что изменение эмоциональной сферы педагога в течение профессиональной деятельности обусловлено тем, испытывает он неудачи или достигает успеха, а также его индивидуально-личностными, общеличными качествами и профессионально-психологической направленностью личности. В зависимости от того, как часто возникают те или иные эмоциональные реакции в каждой конкретной ситуации, формируется эмоциональный тон отношений, который может быть доброжелательным, напряженным или нейтральным. Эмоциональный тон, проявляющийся в индивидуально-психологических особенностях личности, в ее направленности, установках, отчетливо показывает, что оставляет человека равнодушным, а что затрагивает его чувства, что радует, а что печалит, и это обычно ярче всего выявляет и выдает (иногда) истинную его сущность.

Тип общей эмоциональной направленности человека определяется тем, к какой категории переживаний он в первую очередь тяготеет.

В.А. Петровский по эмоционально окрашенной активности разделил учителей на три группы:

- позитивной эмоциональности (ровный тон, положительная оценка деятельности учащихся, практическая помощь);
- негативной эмоциональности (категоричный тон, отрицательная оценка деятельности учащихся);
- нейтральной эмоциональности (безразличный тон, безучастное отношение к учащимся, к тому, что они делают, словесная помощь без оценки действия ребенка) [2].

Понимание педагогического труда как целостной и развивающейся психологической реальности востребовано практикой школы, нуждающейся в преодолении таких негативных явлений, как ранние педагогические «кризисы», профессиональная стагнация, синдром «эмоционального сгорания», педагогическая индифферентность, социальное лицемерие, педагогический догматизм и др. Факторы, ведущие к развитию деструктивных тенденций и дезадаптации педагога в процессе выполнения им профессиональной роли, разносторонни. Среди них можно назвать следующие:

- случайный выбор профессии;
- неполноценность педагогического образования;
- генерализацию негативного жизненного и профессионального опыта;
- деструктивное влияние на педагога специфических особенностей профессии;
- низкий уровень аутокомпетентности;
- неумение разобраться в себе самом;
- акцентуацию черт характера;
- неадекватную профессиональную самооценку.

Следует отметить еще один фактор профессиональной дезадаптации педагога и снижения его творческого потенциала. Это объективные обстоятельства (низкая заработная плата и невыплата ее по несколько месяцев, большая учебная и сверхурочная нагрузка, отсутствие нормальных жизненных условий и положение учителя в обществе в целом), приводящие и к физическому, и к психическому истощению.

Сегодня педагогам приходится иметь дело с подростками, которые постоянно наблюдают беспредел в отношениях, безвкусицу, жестокость, царящие в обществе. Разрушительно влияние средств массовой информации на нравственные устои подрастающего поколения. Следует иметь в виду также то, что большинство педагогов – женщины, которые сами переживают различные житейские неурядицы, отражающиеся на их эмоционально-психологическом состоянии.

Осознание психотравмирующих факторов социально-экономических условий профессионально-педагогической деятельности, устранение которых не зависит от педагогов, приводит к снижению эмоционального тонуса, накоплению профессиональной усталости, росту раздражения, отчаяния и негодования. Это негативное эмоциональное состояние получило в психологии название синдрома «эмоционального сгорания».

Наиболее выраженной фазой синдрома «эмоционального сгорания», как показали наши исследования, является фаза истощения, характеризующаяся тем, что педагог начинает ощущать, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности, не в состоянии войти в их положение, сочувствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевою и нравственную отдачу. Педагог постепенно приучается работать, как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «сгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъектам общения (учащимся). Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности.

На фоне эмоциональной отстраненности возникает личностная отстраненность, проявляющаяся в широком диапазоне умонастроений и поступков педагога в процессе общения и выражающаяся в полной или частичной утрате интереса к учащемуся как субъекту профессиональной деятельности. У отдельных педагогов наблюдается переход реакции с уровня эмоций на уровень психосоматики, когда мысль о субъектах (учащихся, коллегах) или контакт с ними вызывает плохое настроение, чувство страха,

неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострение хронических заболеваний.

Отрицательные эмоции, эмоциональное пресыщение, ведущие к индифферентности учителя по отношению к детям, коллегам, профессии возникают под воздействием следующих условий и факторов:

- необходимости приспособляться к профессиональным особенностям, которые кажутся подчас жесткими требованиями (хотя таковыми не являются). Насилие над психикой вызывает подавленность, раздражительность;

- существовании на стадии вхождения в самостоятельную профессиональную деятельность и в процессе ее дальнейшего осуществления наряду с реальными планами несбыточных надежд. Они уведут человека от активной борьбы с действительностью, его не удовлетворяющей, обрекают на пассивность, бездеятельность, построение воздушных замков. И хотя они дают силы мужественно переносить невзгоды, трудиться над завершением задуманного, но появление неудач, как правило, приводит к разочарованию;

- установок на конфликт с окружающими, избегания контактов, замкнутости, акцентирования внимания на недостатках людей (в том числе учащихся). В этом случае возникают негативные установки по отношению к руководителям, нетерпимость к замечаниям, советам, эмоциональный барьер, недоверие, неприязнь;

- отрицательной позиции по отношению к труду, ориентации на конкретные результаты труда (материальные или моральные), проявления недобросовестности, разболтанности. Это приводит к напряженным отношениям с коллегами, усиливает неудовлетворенность профессией;

- неумения увидеть причины неудач и ошибок в себе самом, отсутствия желания изменить собственную позицию. Многие педагоги видят причину своего неблагополучия, личных неудач в своем отношении к жизни и другим людям. Без внутренней работы над собой, без искреннего выражения подлинного Я никогда не будет гуманных отношений личности со своим аутентичным Я;

- внутренней ориентации на нормативную модель «хорошего учителя», что нивелирует индивидуальность педагога, вступает в противоречие с современной социокультурной ситуацией, для которой характерно размывание норм социального поведения;

- неумения правильно выбрать способ подачи своего имиджа. Именно по этой причине многие талантливые педагоги не смогли стать понятыми. Особенно это относится к учителям, не имеющим соответствующих способностей: коммуникативных, эмпатийных, рефлексивных; самообладания, внешних выразительных особенностей (блеск глаз, улыбка, своеобразная интонация голоса, привлекательность манеры поведения);

- выраженности некоторых черт характера (акцентуации), многие из которых мешают в налаживании отношений с учащимися, коллегами, что приводит к конфликтам, потере авторитета, способствует отдалению от окружающих;

- стереотипности мышления, поведения, деятельности, форм и стилей психологического воздействия на учащихся без учета их индивидуальных особенностей и конституции. Если педагог не ставит перед собой далекие цели, не повышает свой профессиональный и общий интеллектуальный уровень, использует одни и те же технологии обучения, его профессиональная активность падает, возникают условия для стагнации, снижается эмоциональный фон деятельности, она становится бедной и однообразной. Чаще такое наблюдается при недостаточно высоком уровне компетентности учителя;

- низкого уровня нисходящей действенной эмпатии (от учителя к ученику). Педагогическая деятельность изобилует нестандартными ситуациями, где требуется знание духовного мира учащихся, искреннее эмпатийное отношение к ним, действенная помощь, творческий подход. Педагог, привыкший к шаблонным методам, совершает ошибочные действия, неадекватные реакции, что приводит к непониманию, отдалению от учащихся;

- складывающихся у учителя психологических защит. Хотя психологические защиты могут формироваться и во время обучения, но чаще они проявляются в процессе длительной педагогической деятельности. Ес-

ли урок для учителя – стресс, то его организм как бы мобилизуется целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации. Сопротивление воздействию психотравмирующих факторов начинается с момента появления тревожного напряжения. Это естественно: человек осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, снижению давления внешних обстоятельств с помощью имеющихся в его распоряжении средств. Формируется защита на основе синдрома «эмоционального сгорания» (В.В. Бойко, 1996).

Преодоление разнообразных негативных факторов, вызывающих отрицательные эмоции и приводящих к возникновению педагогической индифферентности возможно, если педагогу присуще такое важнейшее качество, как психологическая зоркость, которая обуславливает решение проблемных педагогических ситуаций, выбор среди большого количества вариантов решения самого верного при опоре не только на доводы разума, но и на мудрость чувств. При этом защитные силы организма и адаптационные способности человека сохраняются, он хочет и может преодолевать трудности, борется, действует. Это требует большой работы над собой, напряжения, самонастройки на те эмоциональные импульсы, которые излучают ученики.

У многих педагогов эта потребность (в гармоничных контактах, в понимании другого, сопереживании ему) блокирована. Тогда возникают внутренние и внешние конфликты и учитель не может приспособиться к трудным ситуациям, повышается вероятность срыва психологических адаптационных механизмов и могут включиться неспецифические защитные реакции, имеющие отрицательные последствия, так как трудность при этом не преодолевается и педагог встает на путь разрушения (личность уже не может совершенствоваться). Для защиты педагога чаще всего проявляют либо негативные эмоции, либо подчеркнутое равнодушие. При этом реорганизация осознаваемых и неосознаваемых компонентов системы ценностей и изменение всей иерархии ценностей личности направлены на то, чтобы лишить значимости и тем самым обезвредить психологически травмирующие моменты. Если дезадаптационные механизмы вовремя не блокируются (поддержкой, вниманием, помощью коллектива, руководите-

ля), то у учителя появляется стойкая неуверенность в себе, порой ожесточение, безразличие, уныние, подавленность, что становится серьезным препятствием для педагогического творчества.

При избытии объективных и субъективных эмоциогенных факторов, с которыми сталкивается школьный учитель в процессе профессионализации, способность сопротивляться эмоциональному пресыщению, «сгоранию», истощению выше в случае испытывания положительных эмоций, особенно если даже при несовпадении итога деятельности с надеждами и замыслами учитель способен сохранить эмоциональную стабильность при работе с детьми. Работа в оптимальном эмоциональном режиме (управление эмоциями, эмоциональная разгрузка и т.д.) дает положительный эффект, но может при чрезмерном и частом накале эмоционального возбуждения (высокое эмоциональное напряжение, большие эмоциональные затраты положительного и отрицательного характера) иметь отрицательные дезорганизующие последствия.

Решение проблемы эмоциональной дезадаптации педагогов является важным шагом на пути реформирования образования. Результаты психологических исследований в этой области и внедрение их в практику реально значимы для учителей. Характер взаимоотношений педагога и учащихся в процессе совместной деятельности, ее течение, промежуточные и окончательные результаты во многом зависят от того, какой эмоциональный отклик друг от друга получают участники этой деятельности.

Коррекция и предупреждение педагогической индифферентности как эмоциональной стороны непродуктивных форм взаимодействия педагога и учащихся является важной проблемой, имеющей практическую значимость. Индифферентный, равнодушный учитель не сможет подвести учеников к процессу самовыражения, без чего учеба не будет способствовать развитию самостоятельной, активной, творческой личности.

Литература

1. Зеер Э.Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование. Екатеринбург. 1998.
2. Петровский В.А. Личность в психологии: Парадигма субъективности. Ростов н/Д. 1996.