

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУПЕРВИЗИИ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГА**

Колесниченко Е.А.

УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

В настоящее время проблема изучения стрессовладающего поведения педагогов при осуществлении ими профессиональной деятельности обозначена особенно остро и обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности преподавателя и его роли в учебном процессе. По мнению ряда ученых, профессиональная деятельность

педагога – это один из наиболее напряжённых в психологическом отношении видов социальной деятельности, вследствие чего её можно отнести к разряду тех профессий, которые в большей степени подвержены влиянию феномена профессионального выгорания (М.В. Борисова, Д.Р. Мерзлякова).

К основным факторам, которые обуславливают эмоциональное выгорание педагога, можно отнести ежедневные рабочие, эмоциональные перегрузки, высокий динамизм, нехватку времени, сложность возникающих педагогических ситуаций, ролевую неопределенность, социальную оценку, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т. д. Также сюда можно отнести наличие ежедневных стрессовых ситуаций, которые возникают в учебном процессе (Л.М. Митина, Р.В. Овчарова).

Синдром выгорания наносит ущерб здоровью учителя, ведет к появлению чувства беспомощности и бессмысленности существования, низкой оценки своей профессиональной компетентности, ведет к проблемам в сфере межличностных коммуникаций. Присутствие в профессиональной деятельности педагога большого количества стресс-факторов предьявляет повышенные требования к такой профессионально значимой интегральной характеристике учителя, как стрессоустойчивость. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций (Р. Лазарус). Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стрессовых ситуаций – стратегии и модели преодолевающего поведения, или копинг-стратегии. Изучение стрессоустойчивости и механизмов копинг-поведения приобретает особую актуальность в связи с отсутствием единой теории, адекватно поясняющей особенности и специфику совладающего поведения в профессиональной деятельности данной группы специалистов.

Одним из способов профилактики эмоционального выгорания учителей технического и обслуживающего труда является супервизия. Внешняя оценка и поддержка как фактор эффективной деятельности – важная предпосылка психического здоровья индивида [1]. Ожидание успеха и положительного подкрепления со стороны окружающих ведет к повышению мотивации достижений, формированию эффективных стратегий преодоления стресса, т. е. способствует сохранению психического здоровья педагога. Смыслом социальной поддержки является, прежде всего, эмоциональное сопереживание и поддержка в трудных ситуациях. В категориях чувства когерентности эмпатию можно представить как своего рода настроенность на одну и ту же волну, глубокое взаимопонимание, действие в унисон друг с другом, супервизорство и супервизия. Супервизия – буквально «надзор». Супервизорство – новое для нашей страны направление работы с профессионалом, целью которого является увеличение целенаправленности профессиональных действий, повышение квалификации и повышение степени удовлетворенности собственной работой. Предметом супервизии выступает анализ осознаваемых и неосознаваемых потенциальных возможностей специалиста. Супервизия это наблюдение более опытного коллеги за работой молодого коллеги (преподавателя), обсуждение сильных и слабых сторон, исправление возникших ошибок, способность помочь разобраться в затруднительной ситуации, научить использовать новые эффективные методы и технологии работы. В этом случае супервизию можно рассматривать как систему профессиональной поддержки молодым специалистам помогающих профессий, в том числе и педагогическим работникам. Такого рода процесс «научения» в отечественной психолого-педагогической литературе традиционно называется наставничеством. Как известно, человек, выбирающий педагогическую профессию, должен быть способен понимать и прорабатывать собственные проблемы, а также обязан периодически обращаться за помощью к своим коллегам [2]. Для полноценного понимания какого-либо процесса необходимо присутствие, участие другого, иначе начинающий педагог оказывается в замкнутом кругу собственных мыслей и чувств, что может привести к нервному срыву или даже к серьезному психическому расстройству.

Основная функция супервизора заключается в поддержке и консультировании обучающегося молодого коллеги или менее опытного, предоставлении ему возможности рефлексировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение. По принципиальным соображениям уважительное обращение друг с другом является ценностью само по себе, кроме того, укрепляется понимание, что рабочие процессы могут быть оптимизированы благодаря мотивирующему климату на рабочем месте. Поэтому одной из задач супервизии является сделать преподавателей более чувствительными, научить осторожно и бережно обращаться с собственными силами и заботиться о собственных

ресурсах. Воспитание и образование, ориентированное на успех, не исключает вдумчивого обращения друг с другом [2].

В современной психолого-педагогической практике все более актуальным становится понятие «копинг-стратегии поведения» как средство профилактики синдрома профессионального выгорания и сохранения психологического здоровья педагогов. В 1966 году американский психолог Р. Лазарус вводит понятие «копинг» (coping) – преодоление стресса, совладение с ним и с порождающими тревогу событиями, через осознанно используемые приемы поведения. Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением. Для совладания со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта. Совладающее поведение является результатом взаимодействия копинг-стратегий и копинг-ресурсов. Успешность адаптации к стрессам определяется уровнем развития копинг-ресурсов. Низкое развитие копинг-ресурсов приводит к формированию пассивного неадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции. С. Фолькман выделяет следующие виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, выносливость и т. д.), психологические (убеждения, самооценка, locus-контроля, мораль и т. д.), социальные (социальные связи человека и его окружение).

Психологи Р. Лазарус и С. Фолькман создали опросный лист «Способы копинга» (1980), состоящий из 118 пунктов, который в последующем в различных модификациях стал одним из наиболее популярных инструментов измерения копинг-поведения. Данная методика позволяет определить 7 видов ситуационно-специфических копинг-стратегий: конфронтация, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход-избегание, плановое разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности [3].

В последующие годы были разработаны различные варианты опросников для изучения копинг-поведения. Исследователи А. Биллингс и Р. Моос создали опросник, с помощью которого выделили 3 вида копинга: нацеленный на оценку, нацеленный на проблему, нацеленный на эмоции [4]. Копинг, нацеленный на оценку – преодоление стресса, включающее в себя попытки определить значение ситуации и ввести в действие определенные стратегии (логический анализ, когнитивная переоценка и др.). Копинг, нацеленный на проблему – совладение со стрессом, имеющее целью модифицировать, уменьшить или устранить источник стресса. Копинг, нацеленный на эмоции, – преодоление стресса, включающее в себя когнитивные, поведенческие усилия, с помощью которых человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

Психолог Дж. Амирхан на основе факторного анализа разнообразных копинг-ответов на стресс разработал опросник «Индикатор копинг-стратегий». В нем автор выделил 3 основные группы копинг-стратегий: разрешения проблем, поиска социальной поддержки и избегания. Идея этого опросника заключается в том, что все поведенческие стратегии, которые формируются у человека в процессе жизни, можно подразделить на три большие группы:

1) стратегия разрешения проблем – это активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы;

2) стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде (семье, друзьям, значимым другим);

3) стратегия избегания – это поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем [3].

В случае избегания педагог использует пассивные и неэффективные способы решения проблемы, это могут быть, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, суицид. Стратегия избегания, по мнению психологов, одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем.

Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности. Наиболее эффективным является использование всех трех поведенческих стратегий, в зависимости от ситуации. В некоторых случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему требуется поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать столкновения с проблемной ситуацией, заранее подумав о ее негативных последствиях.

Таким образом, в представлении о мерах преодоления синдрома выгорания, исследователи сходятся во мнении, что наилучшим способом является предотвращение, профилактика возникновения этого состояния, ориентация на осознание и конструктивное использование внутренних и социальных ресурсов, потенциалов личности педагога для самовосстановления и накопления как личностных, так и средовых ресурсов совладания. Необходимая и базовая составляющая профилактики синдрома эмоционального выгорания – это личностная психологическая подготовка педагога не только с помощью теоретического обучения основам психологических знаний, сколько обучение практическое, ориентированное на формирование стрессоустойчивости профессионала и навыков высокоэффективного профессионального копинг-поведения.

Список использованных источников

1. Психология здоровья: учебник для вузов; под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, – 2006. – 607 с.
2. Жуков, Г.Н. Основы общей профессиональной педагогики: учебное пособие / Г.Н. Жуков, П. Г. Матросов, С. Л. Каплан; под общей ред. проф. Г. П. Скамницкой. – М.: Гардарики, 2005. – 382 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.