

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА**

**Роль социально-культурной
деятельности в системе
профилактики
профессиональной
деформации педагога**

В статье раскрывается значение социально-культурной деятельности в профилактике возникновения профессиональной деформации у педагогов. В качестве примера рассматривается совокупность действий образовательного учреждения, направленных на объединение и сплочение педагогического коллектива в совместной социально-культурной деятельности.

Рассматриваются определённые направления деятельности участников образовательного процесса, основанные на технологиях социально-культурной деятельности, реализация которых предполагает достижения единства культурных потребностей и поведенческой практики.

*Валентина
Чернышова,
заведующая
лабораторией
«Психологическое
сопровождение
учебно-
воспитательного
процесса»
Института
повышения
квалификации
работников
образования*

Эмоциональное благополучие педагога крайне важно для благополучия его профессиональной деятельности. Психические состояния педагога — одно из важнейших условий его труда, они оказывают значительное влияние на тех людей, с которыми ему приходится взаимодействовать.

Деформация — дисфункциональное состояние, возникающее у педагогов под воздействием длительного психоэмоционального стресса. Оно характеризуется эмоциональным истощением, обесцениванием труда и снижением эффективности профессиональной деятельности.

Впервые проблема здоровья учителя в рамках профессиональной деятельности была рассмотрена Х. Фрейденбергером в 1974 году. С тех пор она привлекает внимание большого количества исследователей. Исследование профессиональной группы педагогических работников крайне важно, так как от того, насколько комфортно себя чувствует педагог, зависит эмоциональное благополучие всех участников образовательного процесса.

В настоящее время многие учёные и практики сосредоточены на осмыслении особенностей организации и содержания работы педагога, а также индивидуальных профессионально важных качеств работников, которые способствуют эффективному решению профессиональных задач и препятствуют оттоку кадров из системы образования (почти 30% молодых специалистов уходят из системы образования). В связи с этим представляется, что выявление оптимальных условий работы педагога и значимых характеристик стиля его деятельности (в частности, особенности стиля саморегуляции) являются одной из значимых и актуальных задач, поскольку позволяют выделить факторы, препятствующие возникновению профессиональной деформации.

Проблема высокой эмоциональной нагрузки педагогической деятельности весьма актуальна. С одной стороны, напряжённость психических функций необходима педагогу для достижения максимальных результатов в профессии, с другой, — если она неадекватна педагогической ситуации, могут произойти неблагоприятные изменения в поведении и здоровье. Исследования в сфере эргономики позволяют говорить о наличии у работников системы образования различных симптомов деформации. Следствием этого является:

- снижение продуктивности труда педагогов;
- изменение личностных качеств;
- низкий уровень творческой самореализации.

Игнорирование этих симптомов может привести к стойким нарушениям в психическом здоровье педагога, отразиться на его личностных качествах, сказаться на состоянии психологического климата в педагогическом коллективе.

Педагогам не всегда удаётся справляться с этой проблемой самостоятельно. Необходимо научить их избавляться от проблем эмоционального плана, сформировать позитивный взгляд на негативные ситуации общения, помочь овладеть приёмами самореализации, релаксации, снятия эмоционального напряжения.

Как же помочь педагогу в сложившейся ситуации, какие средства целесообразно использовать в работе с педагогами по профилактике возникновения профессиональной деформации с целью повышения эмоциональной и профессиональной компетентности? Мы считаем, что к таким средствам может быть отнесена социально-культурная деятельность, так как именно в сфере свободного времени в различных формах культурно-досуговой деятельности приобретаются широчайшие воз-

можности воспитания в себе таких личностных качеств, как способность утвердить себя и проявить своё неповторимое Я.

Видные деятели театральной педагогики, актёры, режиссеры, драматурги — К.С. Станиславский, М.А. Чехов, Е.Б. Вахтангов, М.О. Кнебель, Б. Брехт, Б. Шоу и многие другие — в своих трудах предложили интересные подходы, способствующие формированию человека-творца. Ю.П. Азаров, В.М. Букатов, П.М. Ершов, А.П. Ершова определили роль и значение социально-культурной деятельности как формы занятия, стимулирующего активность педагога, играющего важную роль в развитии их профессионально-личностных качеств.

Один из главных методов, использующихся в практике социально-культурной деятельности — метод коллективного действия, или метод организации культурной жизни, повседневной досуговой деятельности. Он стимулирует образование стойкой микроструктуры досуговых групп, ускоряет их становление, определяет формирование позитивного микроклимата, помогает раскрытию главной цели, позволяет определить групповую систему ценностей, зафиксировать её в форме уверенных норм социального взаимодействия, правил поведения, обычаев и обрядов.

В структуре досуга определяются позитивные условия для активного самоопределения педагогических работников в социально-культурной деятельности, связанной с проработкой социальной технологии, способной привести в действие социальные механизмы современного образования.

Социально-культурная деятельность — деятельность, осуществляемая в русле определённых интересов и целей, которые ставит перед собой человек. В процессе социально-культурной деятельности на первый план выходят такие особенности социализации, как взаимное влияние участников досугового процесса, когда социализация происходит в ходе культурного взаимодействия. Теоретическую основу этого метода составляют положения о том, что индивиды не только физически, но и духовно образуют один другого¹.

Усвоение культурных ценностей, познание нового, любительский труд, творчество, физкультура и спорт, туризм, путешествия — вот чем и ещё многим другим может быть занят педагог в свободное время. Все эти занятия укажут на достигнутый уровень культуры поведения и эмоционального благополучия². От умения направлять свою деятельность в часы досуга на достижение общезначимых целей, реализацию своей жизненной программы, развитие и совершенствование своих сущностных сил, во многом зависит социальное самочувствие педагога, его удовлетворённость своим свободным временем.

К специфическим чертам педагогической профессии относится преобладание в ней поисковой, творческо-экспериментальной активности. Учитель учится всю жизнь, учитель живёт, пока учится. В его деятельности преобладают поисковые мотивы, они захватывают педагога целиком

¹ Морозова Е.Я., Тихонова Э.Д. Экономика и организация предприятий социально-культурной сферы: Учебное пособие. Санкт Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 2002. 318 с.

² Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности: Учебно-методическое пособие для вузов культуры и искусства. 2-е изд. перераб. и доп. М.: Профиздат, 2002. 288 с.

и дают постоянный приток эмоций, новых ощущений, он с трудом приспосабливается к деятельности однообразной, специализированной.

В процессе социально-культурной деятельности наиболее расширенным методом социализации выступает метод общения. Коммуникативность как особенное социальное качество проявляется себя в способности людей к социальному взаимодействию, умению сочувствовать другим, понимать их потребности и жизненные проблемы.

Обратимся к теории межличностной коммуникации О.Г. Ковалёва: процесс помощи можно реализовать двумя основными способами — рассказа и примера. К способам рассказа относят информацию, убеждения, который и как метод социального взаимодействия характеризуется не односторонне, а во взаимных связях. В особенностях диалогового и монологического способа проявляется специфика методов досугового взаимодействия.

Примечательной особенностью социально-культурной деятельности педагогов стало ярко выраженное стремление к психологическому комфорту в общении, стремлению приобрести определённые навыки общения с людьми различного социально-психологического склада. Общение в условиях социально-культурной деятельности удовлетворяет, прежде всего, следующие её потребности:

- в эмоциональном контакте, сопереживании;
- в информации;
- в объединении усилий для совместных действий.

Потребность в сопереживании удовлетворяется, как правило, в малых, первичных группах (семья, группа друзей, круг по интересам). Потребность в информации образует второй тип педагогического общения. Общение в информационной группе организуется, как правило, вокруг «эрудитов», лиц, обладающих определённой информацией, которой нет у других и которая имеет ценность для этих других. Общение ради совместных согласованных действий возникает не только в профессиональной, но и в досуговой сфере деятельности. Всё многообразие форм общения в условиях досуговой деятельности Е.Я. Морозова и Э.Д. Тихонова классифицируют по следующим основным признакам:

- по содержанию (познавательные, развлекательные);
- по времени (кратковременные, периодические, систематические);
- по характеру (пассивные, активные);
- по направленности контактов (непосредственные и опосредованные).

В процессе такого взаимодействия происходит расширение и обогащение спектра доступных человеку переживаний, осуществляется воздействие на физическую, эмоциональную и интеллектуальную сферы через дыхание, движение, ритм и словесное подкрепление, предоставляется возможность творческого самовыражения с помощью пения и творчества.

Одна из важных форм работы — использование в работе с педагогами элементов музыки, согласованного движения, которые позволяют снизить эмоциональное напряжение и повысить устойчивость педагога в неблагоприятных ситуациях; преодолеть коммуникативные барьеры и развить эмпатические умения; создать предпосылки для регуляции эмоциональных состояний и реакций, выработки адекватной самооценки; развивать способности к самопознанию и творческой самореализации.

Происходит изменение уровня самооценки, толерантности, роста мотивации на самопознание, увеличение эмоциональной стабильности. В процессе организованной социально-культурной деятельности педагоги активизируют внутренние защитные силы организма в процессе установления определённого дыхания, расслабляются в ходе музыкально-медитативных упражнений.

Многие рекомендации по снятию стрессовых состояний приводят к подавлению человеком реакций на раздражение, что лишает профессионала эмоциональной разрядки, возникновению неврозов. Под воздействием музыки педагоги получают возможность катарсической разрядки своих негативных переживаний.

Двигательные упражнения и танцы позволяют педагогам осознать возможности своего тела и чувств, снимают эмоциональное напряжение и помогают легко устанавливать контакт с другими людьми. Педагоги, таким образом, смещают центр ситуации с себя и переносят его во внешнюю среду, избавляясь от эмоционально отрицательного состояния.

Включение в деятельность исполнения специально созданных формул музыкального самовнушения (психологической устойчивости, защиты от негативных мыслей, позитивной самооценки) способствует гармонизации внутреннего мира. Разученные коллективно формулы могут быть использованы педагогами по окончании работы при возникновении стрессовой ситуации или как их предупреждение.

Творческие задания, постоянная импровизация становятся средством развития рефлексии, самопознания и самореализации каждого участника.

Для организации работы с педагогами нами разработана коррекционно-развивающая программа «Помоги себе сам», направленная на повышение эмоциональной устойчивости педагогов. Использование этой программы в деятельности образовательного учреждения поможет научить учителей ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять своим поведением. Отсроченный результат работы по программе — формирование привычки к психогигиеническим действиям, потребности в психической стабильности и внутреннем порядке.

Программа базируется на принципах гуманистической психологии (теория самоактуализации А. Маслоу), используются идеи В.И. Петрушина (концепция музыкально-рациональной терапии), А.А. Деркач и А.А. Реан (исследования мотивации и продуктивности педагогической деятельности). Программа может быть реализована на базе любого образовательного учреждения как коррекционный и профилактический комплекс работы с педагогами.

Однако прежде чем проводить занятия по этой программе, необходимо обучение руководителей образовательных учреждений по вопросам профилактики профессиональной деформации педагогов средствами социально-культурной деятельности.

Для решения поставленной задачи в образовательных учреждениях целесообразно организовать обучение в форме круглого стола «Профессиональная деформация: как помочь педагогу не потерять себя», который проводится в форме деловой игры «Помоги профессионалу», где ад-

министрацию образовательного учреждения знакомят с правилами и принципами организации профилактической работы с педагогическим коллективом.

Для организации работы с педагогами проводится цикл обучающих семинаров на темы: «Профессиональная деформация в педагогической деятельности, профилактика её возникновения», «Виды и роль эмоций в жизни человека», «Пути преодоления», «Путь к вершине».

Программы семинаров состоят из двух составляющих:

- теоретический аспект, где педагоги знакомятся с проблемой возникновения профессиональной деформации, системой профилактики средствами социально-культурной деятельности;
- практико-ориентированный аспект, где осуществляется апробация комплекса тренинговых занятий и упражнений, направленных на снятие эмоционального напряжения, формирование уверенности в себе.

Тренинг включал в себя три основных направления:

- формирование коммуникативных навыков;
- формирование и отработка навыков эмоциональной регуляции;
- повышение уверенности в себе и формирование адекватной самооценки.

Кроме того, для решения поставленных задач организуется педагогический всеобуч, который осуществляется в несколько этапов:

- на первом этапе мы знакомим педагогов с особенностями работы по профилактике профессиональной деформации;
- на втором этапе (деловая игра) изучаются необходимые составляющие педагогической компетенции, необходимые в работе над собой, к которым можно отнести:

а) коммуникабельность, умение погасить отрицательные эмоции, устранить агрессию, раздражение;

б) уметь решить возникающие конфликты посредством диалога и сотрудничества;

в) при разрешении спорных вопросов всегда руководствоваться нравственной позицией;

- на третьем этапе педагогам были даны рекомендации по организации системы профилактической работы.

Вся проведённая работа оказала позитивное влияние на создание условий для реализации программы профилактики «Помоги себе сам».

Реализация программы требует создания специальных условий: помещения достаточной площади для свободного передвижения участников группы, расположения их по кругу и объединения в микрогруппы по 3–5 человек, наличие музыкального инструмента, текстов формул и песен по каждой теме занятия.

Один из методов подготовительного этапа — арттерапевтическая методика, направленная на формирование чувства уверенности в себе, создания ситуации успеха.

Чтобы общение было эффективным, чтобы оно помогло каждому решить те задачи, которые он перед собой поставил, необходимо соблюдать следующие принципы групповой работы:

- добровольное участие (участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности в ходе работы группы);

- новизна (оригинальность вводимых упражнений и постоянная смена партнёров при выполнении заданий);
- самодиагностика (самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных лично значимых проблем);
- активность (постоянная активность участников группы);
- диалогизация взаимодействия (полноценного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу);
- доверительность и конфиденциальность (открытость и искренность членов группы).

Для реализации этих принципов перед участниками выдвигаются конкретные правила работы в группе:

► **Правило «здесь и теперь»:** главным является то, что происходит сейчас, какие чувства каждый из участников испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя. На занятиях можно пользоваться только той информацией, которую участник предоставляет о себе сам за время групповой работы. Прошлый опыт общения не обсуждается и не может предъявляться на занятиях в качестве аргумента. Ничего записывать, ничего зачитывать во время занятий нельзя. Кроме того, во время занятий выйти за дверь нельзя, что бы ни случилось.

► **Правило «круга»:** во время работы каждый участник должен видеть каждого. Говорить на занятии можно только так, чтобы говорящего видел каждый из участников. Кроме того, каждый участник должен находиться в относительно равном положении относительно любого другого участника.

► **Правило инициативы участников:** на занятиях обсуждается любая тема, исходя из внутреннего запроса присутствующих. Первоочередной является тема, наиболее актуальная (как в экстренной хирургии: в первую очередь оперируют не того, кого раньше привезли, а по жизненным показаниям). «Жизненные показания» на занятиях соответствуют неосознанной личностной иерархии ценностей участников.

► **Правило включённости:** на занятиях нет супервизоров, наблюдателей, «оценщиков».

► **Правило эмоциональной открытости:** если участник что-то думает или чувствует «здесь и сейчас», то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства, чтобы они стали достоянием группового опыта.

► **Правило «СТОП»:** каждый имеет право сказать: «У меня есть чувство, но я не хочу о нём говорить, мне больно». Это переживание также становится частью группового опыта, что вызывает новые чувства и новые перспективы групповой работы.

► **Правило искренности:** говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех, которые его бы успокоили, оправдали или, наоборот, обидели. Если давать партнёру по общению искажённую обратную связь, то это может повлечь за собой формирование ошибочного мнения как о себе, так и о других.

► **Правило не давать советы:** совет, пусть даже необходимый и правильный, трудно выполним, но не потому, что он плохой или нереальный, а потому, что совет — это, во-первых, индивидуальный способ действия, не

подходящий для другого человека, а во-вторых, совет — это ограничение свободы личности, что может вызвать неосознаваемую агрессию на советчика.

► **Правило «Я-высказывания»:** в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

► **Правило запрета на диагнозы или оценку:** оценка поступка есть ограничение личностной свободы, порождающее тревогу по поводу возможной оценки, которую данный участник может получить от других участников, что таким образом может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желаемости.

► **Правило личной ответственности:** всё, что происходит или произойдёт с данным человеком в процессе групповой работы, — это следствие его личной активности, поэтому находится полностью под его ответственностью. Говорить на занятиях можно всё, но за свои слова нужно отвечать лично. Что бы ни сделал участник группы, — это его выбор, за который он несёт ответственность.

► **Правило личного вклада:** чем больше участник проявляет собственную активность, чем больше он участвует в групповой работе, тем больше обратных связей он получит, следовательно, тем больше у него будет возможностей для личностного роста. Все действия, происходящие во время групповой работы, предполагают участие в них каждого участника на равных условиях со всеми.

► **Правило конфиденциальности:** рассказывать о том, что было на тренинге, как вёл себя тот или иной член группы, какие проблемы решал, неприемлемо с точки зрения этики. Кроме того, групповые процессы должны обсуждаться в группе, а не за её пределами, т.к. разговоры о групповых процессах вне работы ведут к снятию напряжения, необходимого при групповой работе.

► **Правило «Презумпция здоровья»:** участники берут на себя ответственность признать себя здоровыми людьми.

► **Правило «постоянства»:** занятия пропускать нельзя.

Наиболее интересно проходят занятия на темы:

«Зеркало», его основные задачи:

- обучение участников технике обретения успеха в стрессовых ситуациях;
- налаживание эмоциональных контактов между членами группы.

Педагоги создают авторский ритмический рисунок, выполняют произвольные движения под музыку, зеркально отражая друг друга. Выполняют творческое задание: мелодизация природных явлений — «Песня морского прибоя». Участники группы сочиняют звуковую или песенную импровизацию по предложенной теме. Они стараются выстроить рельеф эмоционального состояния личности, наметить перспективы личностного роста и развития.

Рефлексией занятия является групповая релаксация «Ласковые волны», где участники в такт музыке выполняли ритмические упражнения, направленные на саморазвитие и самовосприятие собственного эмоционального состояния.

На занятии **«Мое будущее»** участники подбирают собственный ритм движения своей жизни, а также ритм движения близких людей и других участников занятия.

Выполняя свободный танец **«Мое будущее»** или **«Мой самый счастливый день»**, участники группы представляют, каким образом выглядит их будущее (либо вспоминают и импровизируют в танце какое-то счастливое событие жизни). Участники при исполнении песни Б. Окуджавы **«Давайте восклицать»** или песни В.И. Петрушина **«Заповедь»** стараются посмотреть на себя и своих коллег глазами дружбы, признательности и уважения.

При проведении рефлексии занятия участники озвучивают дневники жизненных ощущений, при этом делясь впечатлениями, собственными ощущениями, которые они испытывают во время занятий.

В результате проведения этих занятий улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринуждённо, сокращается дистанция в общении, повышается уровень эмоционального благополучия.

Господство в досуге эмоций и подчинения радостям, развлечениям, как интеллекта, так и волей продиктовано основным назначением **«досуговых»** занятий — дать человеку физиологически, психологически отдохнуть, разрядиться, отключиться от работы и бытовых проблем. Активно отдыхать позволяют разнообразные переключения с обязательных дел на необязательные, с серьёзных на весёлые, с умственной нагрузки на физическую, с познания на развлечение, с пассивного отдыха на активный. И, наоборот, необходимо опираться на типичные для города и района социально-культурные учреждения. Совместные экскурсии, посещение театра, кино, проведение вечеров отдыха и т.п. — всё это имеет психофизиологическую ценность для людей с разным характером и темпераментом, способствует установлению в коллективе доброжелательных отношений и формирует у каждого человека стремление найти себя в профессиональной деятельности и в педагогическом коллективе.

Таким образом, грамотное руководство учебно-воспитательным процессом, системный подход к решению психолого-педагогической организации досуга педагогов в образовательных учреждениях предлагает целостное рассмотрение проявлений интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер человека, их соотношения в занятиях по свободному выбору, учёт индивидуально-психологических особенностей каждого специалиста.

Деятельность любого педагогического коллектива оценивается эффективностью работы образовательного учреждения. Успешная его деятельность зависит от семи основных факторов: преданность педагогов своему делу, ожидания, конкретные действия, качество руководства, концентрация усилий на важнейших проблемах, благоприятный микроклимат в коллективе, предоставление педагогу возможности быть самим собой.

г. Тамбов