

Технология применения супервизии и копинг-стратегии поведения в образовательном процессе Колесникова И. Д.

*Колесникова Ирина Дмитриевна / Kolesnikova Irina Dmitrievna - преподаватель психологических дисциплин,
высшая категория,*

*Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Камчатский педагогический колледж, г. Петропавловск-Камчатский*

Аннотация: актуальность тематики вызвана необходимостью сохранения психологического здоровья преподавателей как участников образовательного процесса, посредством применения технологий супервизорства и копинг-стратегий. Это особенно важно в связи с возрастанием интенсификации и стрессогенности преподавательской деятельности.

Abstract: the relevance of subjects caused by the need to preserve the psychological health of teachers as participants of the educational process that by applying technology and supervizorstva and coping strategies. This is particularly important in connection with increasing intensification and stressful teaching.

Ключевые слова: супервизорство, копинг-стратегия, психическая нагрузка.

Keywords: supervizorstvo, coping strategies (ability to cope with stress), mental load.

Инновации в образовательной деятельности – это использование новых знаний, приёмов, подходов, технологий для получения результата в виде образовательных услуг, отличающихся социальной и рыночной востребованностью. Изучение инновационного опыта показывает, что большинство нововведений посвящены разработке технологий.

Под технологией обучения подразумевается определенный способ обучения, в котором основную нагрузку по реализации функции выполняет средство обучения под управлением человека.

В технологии обучения ведущая роль отводится средствам обучения: преподаватель не обучает студентов, а выполняет функции стимулирования и координации их деятельности, а также функцию управления средством обучения. Педагогическое мастерство преподавателя состоит в том, чтобы отобрать нужное содержание, применить оптимальные методы и средства обучения в соответствии с программой и поставленными педагогическими задачами.

Меняются функции преподавателя и студента; преподаватель становится консультантом-координатором (а не выполняет информирующе-контролирующую функцию), а студентам предоставляется большая самостоятельность в выборе путей усвоения учебного материала. Результат применения образовательных технологий в меньшей степени зависит от мастерства преподавателя, он определяется всей совокупностью её компонентов [2].

Психологический подход к организации процесса обучения и выбору его методов позволяет не только повысить успеваемость, избежать стрессовых ситуаций, но и сохранить психологическое здоровье студентов и преподавателей.

В условиях современного образования большинство субъектов деятельности (студентов и преподавателей) находятся под воздействием предельных психических нагрузок, что не может не отразиться на состоянии как физиологического, так и психического здоровья субъектов образовательного процесса.

Психическая нагрузка – это произвольный процесс взаимодействия (взаимопроникновения) между внешними условиями (средовыми, поведенческими, ситуационными), т. е. объективными нагрузочными требованиями и внутренними условиями (функциями, состояниями, свойствами), т. е. субъективными проявлениями, которые мобилизуют или побуждают личность человека к определенной целенаправленной активности (деятельности).

Исходя из тезиса, что психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья обучающихся, необходимо задуматься о психогигиене - системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья преподавателей [1].

Из анализа литературы можно выделить, что повышение психологической культуры педагога может осуществляться по трем направлениям [10]:

1. Расширение арсенала психолого-педагогических средств и методов педагога в целях повышения эффективности обучения.
2. Привлечение педагогов к работе в русле психологии здоровья.
3. Профилактика профессионального выгорания педагогов.

Исследования, проведенные среди педагогов и социальных работников, отчетливо показывают, что в этой профессиональной группе существует опасность раннего появления отрицательных последствий длительных стрессов.

Сегодня педагоги — та профессиональная группа, в которой отчетливо прослеживается риск профессионального выгорания. Классический «образ» синдрома профессионального выгорания,

описанный Маслач, складывается из чувства низких личных достижений, собственного бессилия и деперсонализации межличностных отношений. «Выгоревший» человек не только не ожидает поддержки со стороны окружения, но и сам сознательно от нее отказывается, воспринимая ближайшую среду как безразличную или даже враждебную по отношению к его проблемам, чувство отчужденности, развиваются такие симптомы выгорания, как чувство собственной неполноценности, к неудовлетворенности собой, резкое снижение самооценки, чувство вины, агрессия, направленная на себя и окружающих. Внешняя оценка и поддержка как фактор эффективной деятельности — важная предпосылка психического здоровья индивида [8]. Ожидание успеха и положительного подкрепления со стороны окружающих ведет к повышению мотивации достижений, формированию эффективных стратегий преодоления стресса, т. е. способствует сохранению психического здоровья индивида.

Один из способов его профилактики заключается в проведении супервизии и выработке копинг-стратегий поведения.

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 России 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 специалистам помогающих профессий. Такого рода процесс «научения» в отечественной литературе традиционно называется наставничеством. Как известно, человек, выбирающий помогающую профессию, должен быть способен понимать и прорабатывать собственные проблемы, а также обязан периодически обращаться за помощью к своим коллегам [4].

Для полноценного понимания какого-либо процесса необходимо присутствие, участие другого, иначе специалист оказывается в замкнутом кругу собственных мыслей и чувств, что может привести к нервному срыву или даже к серьезному психическому расстройству. Среди специалистов помогающих профессий наиболее часто эмоциональное выгорание как защитный механизм психики от чрезмерных нагрузок.

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.

Уплотнение графика работы затрагивает также чисто педагогические сферы деятельности. В целом значимость образования признается, однако в настоящее время аспект свободного целеполагания не настолько в центре внимания – скорее, образовательные процессы должны быть поставлены на службу эффективного развития общества. Это означает повышенный стресс для обучающихся и преподавателей, учеников и инструкторов. Для педагогов возникает опасность появления всех неприятных симптомов перегрузки, таких как чувство бессмысленности собственной работы, апатия, проблемы со здоровьем в виде симптомов истощения и т. п. 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 [9].

Различают два типа педагогов: страдающего педагога, осознанно действующего педагога. Страдающий педагог: не научился или недостаточно натренировался осознавать собственные эмоции и осознанно-дистанцированно обращаться с ними. Его, к примеру, со временем все больше раздражает назойливая болтовня учеников или частые опоздания сотрудников, при этом он не тематизирует отчетливо проблему и не определяет четко свою позицию. Вероятно, раз или два он более или менее вежливо попросит изменить нежелательное поведение. Однако если помехи не устраняются, раздражение страдающего педагога перерастает в большую ярость. Незначительный повод часто приводит к тому, что страдающий педагог пытается получить разрядку путем выброса эмоций. Он рычит на класс или грозит какому-нибудь сотруднику неприятными последствиями. Как правило, после этого он не чувствует облегчения, а, скорее, начинает стыдиться перед учениками/сотрудниками. Эмоция «ярость» вызывает поведенческую реакцию «крик» или «угроза». Подобные цепочки «раздражитель - реакция» могут быстро закрепляться (кто не знает учителей, о которых ученикам точно известно, чем их можно «разозлить»), чтобы потом злорадно ухмыляться над чересчур эмоциональной реакцией

педагога!). Действия педагогов не ведут в этом случае к решению конфликта, но регулярно заканчиваются провалом. Тот или иной учитель страдает не от профессиональной ситуации, но от себя самого, а именно от простого поведения «Кто реагирует на основании эмоции, тот ведет себя в соответствии только с ней». Простая, недистанцированная эмоция приводит к (неконтролируемому) поведению.

Осознанно действующий педагог ведет себя иначе. При беспокойном или невнимательном поведении учеников/сотрудников педагог осознанно обращает внимание на собственные чувства. Он внимательно ощущает собственные эмоциональные состояния – осознанно воспринятое чувство раздражения или ярости становится, таким образом, ощущением, которое оценивается как полезный сигнал о том, что что-то не в порядке. Что-то не так, как должно быть. Педагог также осознает (и продолжает последовательно работать над подобным осознанием), какие ценностные представления должны реализовываться в процессе преподавания/в профессиональном сотрудничестве/на рабочем месте. Поэтому он может в соответствующей ситуации быстрее дать запрос, какая из ценностей сейчас нарушается, и в состоянии также назвать это нарушение – он может обосновать, почему осуждаемое им поведение должно быть прекращено. Педагог все больше научается в критических ситуациях занимать дистанцию по отношению к себе и своим эмоциям и воспринимать их как сигнал необходимости вмешательства, он превращает эмоции в осознанные ощущения и принимает определенные действия.

- Определить ответственность: «Я как учитель несу ответственность за то, чтобы обеспечить всем своим ученикам возможность учиться. Я не несу ответственности за то, чтобы действительно каждый мой ученик научился».

- «Ты как ученик важен для меня, и важен именно потому, что ты чему-то учишься».
- Не обсуждать правила с учениками: «Чтобы все имели возможность учиться, ты должен вести себя спокойно и сконцентрироваться на совместной работе!»
- Настойчиво быть последовательным: это выражает позицию, насколько важным я себя воспринимаю как личность в своей роли учителя.
- Быть внимательным: «Ты невнимателен, но мне важно, чтобы ты был внимательным».
- Увлечись другим: «Что для тебя важно?»
- Воспринимать другого всерьез: «Ты несешь ответственность за свои поступки!»
- Относиться с уважением: критиковать не личность, а поведение личности.
- Устанавливать границы, чтобы освободить пространство для реализации ценностей [11].

В современной психолого-педагогической практике актуальным становится понятия «копинг-стратегии поведения» как средство профилактики синдрома профессионального выгорания и сохранения психологического здоровья педагогов.

Р. Лазарус вводит понятие «копинг» (coping) – преодоление стресса, совладение с ним.

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 приводит к формированию пассивного неадаптивного копинг-поведения, социальной изоляции.

С. Фолькман выделяет следующие виды копинг-ресурсов:

1. Физические (здоровье, выносливость и т. д.).
2. Психологические (убеждения, самооценка, locus-контроля, мораль и т. д.).
3. Социальные (социальные связи человека).

Р. Лазарус и С. Фолькман определили 7 видов ситуационно-специфических копинг-стратегии: конфронтация, самоконтроль, поиск социальной поддержки, уход-избегание, плановое разрешение проблем, позитивная переоценка, принятие ответственности.

А. Блингс и Р. Моос выделили три вида копинга: нацеленный на оценку; нацеленный на проблему; нацеленный на эмоции [1, 21].

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.

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.

Литература

1. *Ананьев В. А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб., 2006.
2. *Анов А. М.* «Морально-этические аспекты правового образования» // «Основы государства и права». № 1 2000 г.
3. *Горбылева И. А.* «Становление личности» // «Среднее профессиональное образование» № 6 2004 г.
4. *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.
5. *Магометова З.* «Педагогическая коррекция конфликтного поведения» // Педагогика № 6 2007 г.
6. *Милейко М. Г.* «Воспитание милосердия» // «Специалист» № 8 2006.
7. *Мясников В. Н.* «Компетенции и педагогические измерения» // «Народное образование». № 9 2006 г.
8. Психология здоровья: учебник для вузов. – Под ред. Г. С. Никифорова. – 2006.
9. «Психология новой эры». Изд. дом «Первое сентября», № 43, 2004 г.
10. *Решетникова О.* «А корабль плывет» // Школьный психолог. № 4 2007 г.
11. *Степанов С.* «Легко ли быть безупречным» // Школьный психолог. № 10 2004 г.