

Столярова Светлана Сайрановна  
Назметдинова Ирина Сайрановна  
Астраханского государственного университета

### **К вопросу о развитии барьероустойчивого поведения специалистов общеобразовательных учреждений**

Одним из условий профессионализации личности можно считать развитие барьероустойчивого поведения, так как именно устойчивость к барьерам, возникающим в профессиональной деятельности, является одной из составляющих профессионализма специалистов общеобразовательных учреждений.

Педагогическая профессия насыщена напряженными ситуациями и трудностями, что требует от педагога больших резервов самообладания и саморегуляции. Учителю необходимо обладать большой работоспособностью; выдерживать действия сильных раздражителей, проявлять терпеливость, уравновешенность, собранность, сдержанность в напряженных ситуациях и уметь сохранять на протяжении всего рабочего времени общий и эмоциональный тонус. Низкий уровень навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов испытывает состояния напряжения, дискомфорта, тревожности, стресса, что в свою очередь снижает эффективность работы, повышает конфликтность, нарушает здоровье, как самих учителей, так и учащихся. Только эмоционально зрелая личность в состоянии справиться с любыми психологическими барьерами, содержание которых значимо влияет на такие качественные и количественные показатели труда учителя, как удовлетворенность, заинтересованность деятельностью, работоспособность, степень напряженности психических функций и процессов, обеспечивающих достижение целей деятельности.

Напряженные ситуации, часто возникающие в профессиональной деятельности, воспринимаются как непреодолимые барьеры, угрожающие не только деятельности, но и жизни самого педагога.

Возникновение психологических барьеров в профессиональной деятельности педагога обусловлено определёнными ситуациями, к которым мы относим (использована классификация А.К.Марковой) [1]:

– ситуации неопределённости (внезапное изменение расписания, замена коллег, неожиданное посещение урока администрацией, неопределённость критериев оценки труда учителя, нестандартность условий при проведении урока, требующих педагогической импровизации).

– ситуации с усложненными условиями деятельности педагога (большое количество предметных часов, многопредметное преподавание, дополнительные нагрузки во внеурочное время, классное руководство

или кураторство, дефицит времени на подготовку к уроку, отсутствие отдыха).

– ситуации неудовлетворённости (отсутствие удовлетворённости собственной деятельностью, несоответствие потребностей возможностям, несоответствие успешности учащихся ожиданиям учителя).

– ситуации конфликта, возникающие при отсутствии взаимопонимания; неспособности найти конструктивные пути разрешения конфликта в системах: «учитель - ученик», «учитель - родитель», «учитель - учитель», «учитель - администратор».

– ситуации кризиса в профессионально-педагогической деятельности в целом (изменение в системе ценностей общества, низкая социальная оценка результатов педагогической деятельности) и др.

В данных ситуациях, назовём их «стимульным событием», учитель испытывает физическое, или умственное, или эмоциональное ограничение активности профессиональной деятельности. Причём, как мы предполагаем, дифференцировать эти ограничения невозможно в виду того, что они взаимообуславливают друг друга.

Мы считаем, например, что умственное ограничение (поиск нестандартного решения какого-либо события, неполная картина какой-либо информации о себе и своём труде) вызывает недовольство собой, неудовлетворенность того, что быстро нельзя разрешить ситуацию. Всё это, естественно, сказывается на эмоциональной сфере, отражаясь во взволнованности, растерянности, раздражительности, тревожности, снижении чувства уверенности в себе, беспокойстве, напряжённости, а может быть, и в страхе, что проблема может не разрешиться. Что, в свою очередь, тормозит физическую активность и выражается в снижении или повышении аппетита, чувстве усталости и разбитости, расстройстве сна, нарушении внимания, памяти, в психосоматических недомоганиях и так далее.

А само «стимульное событие», трудная ситуация, в зависимости от того, как воспринимается и анализируется педагогом, приобретает когнитивную оценку. Введенный нами в научный обиход термин «барьероустойчивость» как нельзя лучше раскрывает тот факт, что степень трудности ситуации полностью зависит не от самого события, а от того, как оно воспринимается, в какой ранг возводится по уровню сложности. Степень трудности, как нам кажется, будет зависеть от уровня барьероустойчивости самого педагога, а, конкретно, от эмоциональной устойчивости, как способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности, гибкости поведения, уровня субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями, темпа, выносливости, чувствительности, эмоциональной удовлетворенности профессией.

Заметим, что, получив когнитивную оценку, «стимульное событие» вызывает одно из состояний: тревожности, напряжённости, неадекватной пассивности, стресса, конфликтности, фрустрации. Такое состояние затрудняет выполнение профессиональной деятельности и является психологическим барьером.

В нашем представлении, барьер – это напряжённое психическое состояние, вызванное неадекватно воспринятым событием, увеличивающее вероятность адаптационных нарушений, снижение активности и блокирующее деятельность человека [2].

В зависимости от того, в какой степени напряжённости это состояние переживается, на сколько человек уверен в том, что он справится или не справится с ним, можно прийти к выводу, что существует несколько путей выхода из состояния психологического барьера.

В нашем понимании барьероустойчивость – это такое психическое состояние, которое позволяет личности учителя адекватно воспринимать трудности, контролировать свои чувства, поведение и быстро находить конструктивные пути выхода из ситуации барьера. «Барьероустойчивое поведение» будем понимать, как способность педагога разрешать ситуации психологического барьера конструктивным способом, низкая степень выражена в применении неконструктивных способов поведения.

Существует два основных способа преодоления психологического барьера, характеризующих степень барьероустойчивости: неконструктивный (низкая степень) и конструктивный (высокая степень). Конструктивный способ характеризует активную позицию в преодолении барьера, учитель считает себя ответственным в решении проблемы. Неконструктивный способ характеризует пассивную позицию учителя, желающего любым путем ослабить, избежать или отложить разрешение проблемы, при этом возлагается вина на других или внешние обстоятельства, вменяется обязанность другому лицу разрешить ситуацию барьера. Рост напряжения сопровождается эмоциональным возбуждением, препятствующим рациональным процессам мышления и выбора: человек волнуется, впадает в панику и теряет контроль над ситуацией. Активное недовольство собой, прежним состоянием достигает такого уровня, при котором его эффект уже не способствует деятельности, направленной на достижение цели, а носит разрушительный характер.

В то же время до сих пор не разработанной остается проблема барьероустойчивости педагога, отсутствуют целенаправленные системные исследования особенностей барьероустойчивости в профессиональной деятельности, их специфики на разных этапах профессионального становления и развития личности учителя, нет и программ занятий по формированию всевозможных вариантов регулирования барьероустойчивости.

Все это свидетельствует о необходимости разработки и проведения систематической, комплексной профилактической работы психологами учебных заведений, включая в нее мероприятия общего и специального плана.

Основным содержанием общего направления психопрофилактической работы должно стать ослабление и устранение социальных и социально-психологических предпосылок, способствующих формированию психологических барьеров.

#### **Составными частями такой работы являются:**

⇒ Четкая организация профессиональной деятельности и отдыха педагога.

⇒ Предупреждение и устранение чрезмерного эмоционального напряжения педагогического коллектива (конфликтов между членами коллектива, повышенных эмоциональных напряженных ситуаций).

⇒ Выявление лиц с низкой барьероустойчивостью, организация коррекционных мероприятий по развитию навыков психической саморегуляции, адекватного снятия эмоционального напряжения.

⇒ Своевременное оказание эффективной помощи со стороны практического психолога педагогу, находящемуся в состоянии психологического кризиса.

Для этого предлагается педагогам-психологам образовательных учреждений использовать следующую схему анализа форм и методов организации барьероустойчивой деятельности учителя в образовательном учреждении путем анкетирования.

#### **Предварительный мониторинг:**

##### Анализ инфраструктуры и внутришкольной среды:

- наличие столовой с горячим питанием
- наличие благоустроенного туалета
- наличие учебного кабинета преподавателя
- оснащенность учебных кабинетов
- наличие лаборантских кабинетов с необходимым учебно-методическим оборудованием
- наличие комнаты отдыха

##### Анализ организации профессиональной деятельности учителя:

- недельная нагрузка
- количество преподаваемых предметов
- наличие «окон» в расписании
- переуплотненность ученических классов

##### Анализ психологического климата в коллективе

- изучение психологической атмосферы в коллективе
- изучение межличностных отношений

Анализ состояния медицинской помощи и состояние здоровья учителей:

- частота заболеваемости среди учителей
- хронические заболевания в учительской среде
- наличие медицинского центра реабилитации педагога

## **II Выделение факторов напряженности педагогической деятельности:**

### Внешних

- загруженность рабочего дня
- столкновение с новыми, трудными ситуациями
- повышенные интеллектуальные нагрузки
- напряженные взаимоотношения в трудовом коллективе (в системах: учитель-ученик, учитель-родитель, учитель-администрация, учитель-учитель)

### Внутренних

- неудовлетворенность состоянием своего физического здоровья
- неудовлетворенность состоянием здоровья членов своей семьи
- неудовлетворенность творческой самореализации на работе
- неудовлетворенность своим положением в обществе
- неудовлетворенность проведением досуга
- неудовлетворенность жилищными условиями.

## **III Проведение комплексной психопрофилактической работы**

Предлагаемая программа нацелена на развитие барьероустойчивого поведения учителей образовательных учреждений.

Данный курс направлен на решение следующих задач:

- расширение сферы осознаваемого в понимании собственных психических состояниях, вызванных барьерами в профессиональной деятельности;
- гармонизация внутреннего мира педагога за счет освоения новых знаний навыков психической саморегуляции, адекватного снятия эмоционального напряжения;
- актуализация и расширение мотивов профессионального самосовершенствования;
- укрепление личностной и профессиональной самооценки учителей, осознание ими своих личностных особенностей и творческих возможностей.

1. Маркова А.К. Психология труда педагога: Кн. для педагога. - М.: Просвещение, 1993.
2. Назметдинова С.С. Психологические барьеры и барьероустойчивость в профессиональной деятельности педагога: Дисс. канд. псих. наук. –М., 2004.