УДК 37.013.77
ББК Ю940

Е. И. Русакова

Екатеринбург

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ УЧИТЕЛЯ

ГСНТИ 14.37.27; 15.81.21
Код ВАК 13.00.01; 19.00.07

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: профессиональная дезадаптация; педагогическая деятельность; преодоление профессиональной дезадаптации учителя; смыслопорождение.

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются особенности процесса профессиональной дезадаптации учителя, приведены результаты исследования личностных свойств, коррелирующих с профессиональной дезадаптацией у учителей, а также результаты использования разработанной технологии для преодоления профессиональной дезадаптации преподавателя.

E. I. Rusakova

Ekaterinburg

PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGY OF OVERCOMING TEACHER'S PROFESSIONAL DESADAPTATION

KEY WORDS: professional desadaptation; pedagogical activity; overcoming of teacher's professional desadaptation; sense generation.

ABSTRACT. The article views peculiarities of the teacher's professional desadaptation process; the results of the analysis of personal qualities correlating with teacher's professional desadaptation as well as the results of applying this technology as a means of overcoming teacher's professional desadaptation are presented.

Активные изменения, происходящие в настоящее время в сфере педагогической деятельности (введение Единого государственного экзамена, изменение системы оплаты труда, принципиальные изменения в отношении к ученикам и самому образовательному процессу) требуют от учителя гибкости, мобильности, умения быстро приспособиться к изменившимся условиям и эффективно в них действовать. В ситуации, когда эти качества недостаточно выражены либо изменения оцениваются как чрезвычайно значимые, а внутренних ресурсов учителя недостаточно для перестройки поведения, мотивационной системы, представлений о профессиональной деятельности в единстве всех ее

© Русакова Е. И., 2011

компонентов, мы сталкиваемся с явлением профессиональной дезадаптации.

В контексте данного исследования мы рассматриваем профессиональную дезадаптацию как процесс нарушенного взаимодействия субъекта труда и профессиональной среды, результатом которого являются негативные изменения его профессиональной деятельности. Эти изменения выражаются в снижении самооценки учителя, мотивации к профессиональной деятельности (или в ее существенном искажении), в негативном отношении к коллегам и ученикам, в утрате субъективного смысла выполняемой деятельности, в агрессии, конфликтности и т. д. Кроме того, профессиональная дезадаптация приводит к замедлению профессионального развития и снижению продуктивности профессиональной деятельности, поскольку психическая энергия концентрируется на личных переживаниях. Дезадаптация сказывается и на психическом состоянии учащихся — их мотивационной, эмоциональной сферах, скорости и качестве усвоения знаний, отношении к предмету, учителю, школе, обществу.

В связи с этим актуальным становится вопрос о путях и методах преодоления профессиональной дезадаптации учителя. Рост распространенности дезадаптационных явлений в педагогической деятельности требует разработки программ по преодолению профессиональной дезадаптации. Эта потребность определила проблему данного исследования, состоящую в поиске способов преодоления профессиональной дезадаптации учителей.

В научных исследованиях по данной проблематике раскрывается понятие адаптации, ее виды, специфика этого процесса, приемы и методы, обусловливающие успешность его протекания. Рассмотрение понятий «дезадаптация», «профессиональная дезадаптация» на теоретическом уровне связано с исследованием ее сущности, видов, особенностей проявления [5; 6; 8; 15; 18]. Профессиональная дезадаптация учителя как таковая исследована недостаточно. Вместе с тем распространение дезадаптационных явлений в педагогической деятельности требует разработки различных программ по содействию в преодолении профессиональной дезадаптации учителей.

Основываясь на проведенном теоретико-методологическом анализе базовых социально-психологических подходов к рассмотрению понятия *дезадаптации* [6; 15; 18], данный феномен мы предлагаем понимать как процесс и результат нарушенного взаимодействия индивидуальной системы репрезентации окружающей действительности и объективных (либо кажущихся таковыми) требований социума, ситуации. Таким образом, *профессиональная дезадаптация* представляет собой процесс нарушенного взаимодействия субъекта труда и профессиональной среды, результатом которого являются негативные изменения профессиональной деятельности человека (производственные конфликты, снижение эффективности профессиональной деятельности, снижение мотивации, деструктивные изменения личности, профессионально обусловленные психосоматические заболевания и др.). Иными словами, профессиональная дезадаптация возникает как реакция на резкие изменения в системе восприятия субъектом труда профессиональной среды, своего места в профессии, в осознании своей профессиональной роли и профессиональных функций и др., т. е. дезадаптация — субъективная реакция на психологическую травматизацию.

Опираясь на исследования профессионально обусловленных деструкций С. П. Безносова, Н. С. Глуханюк, Э. Ф. Зеера, Л. М. Митиной, Э. Э. Сыманюк и исследования профессионального развития Э. Ф. Зеера, Е. А. Климова, А. К. Марковой, мы постулируем, что профессио-

нальная дезадаптация, помимо резких изменений в структуре профессиональной деятельности, может являться результатом деструктивной стратегии выхода из кризисов профессионального развития личности и в конечном итоге инициировать развитие профессионально обусловленных деструкций [5; 6; 17].

Целесообразно предположить, что преодоление профессиональной дезадаптации подразумевает интериоризацию новых либо актуализацию уже имеющихся, но по тем или иным причинам вытесненных из сознания знаний, умений, паттернов поведения. При этом происходит формирование/восстановление функциональных связей между различными элементами субъективной картины мира субъекта труда, т. е. происходит формирование новых смыслов.

Обращаясь к проблеме смысла, мы придерживаемся позиции Д. А. Леонтьева, который рассматривает его как «отношение между субъектом и объектом или явлением действительности, которое определяется местом объекта в жизни субъекта, выделяет этот объект в образе мира и воплощается в личностных структурах, регулирующих поведение субъекта по отношению к данному объекту» [12. С. 114].

Относительно роли и места смыслопорождения в профессиональной деятельности субъекта следует отметить, что в процессе адаптации происходит разрушение, изменение существовавших ранее отношений между субъектом и объектом, т. е. разрушаются смысловые структуры или деформируется смысл, который имеет для субъекта данный объект (явление, система взаимодействия и т. д.). Таким образом, для успешной профессиональной адаптации необходима способность продуцировать новые либо изменять старые смысловые образования (являющиеся неадаптивными в данное время), находить смысл в новой или изменившейся системе профессиональной деятельности и профессиональных отношений.

В 2006—2010 гг. в образовательных учреждениях Екатеринбурга и Свердловской области мы провели практическое исследование данной проблемы. В исследовании приняли участие 262 учителя средних школ Екатеринбурга и Свердловской области в возрасте от 22 до 66 лет (средний возраст — 41,5), со стажем педагогической деятельности от 2 до 43 лет (средний показатель — 19,4). Испытуемые подбирались из числа учителей общеобразовательных школ, гимназий и лицеев. В соответствии с результатами анализа литературы и гипотезой исследования, при подборе испытуемых мы учитывали такие факторы, как стаж педагогической деятельности и их возраст.

Эмпирическая часть работы включала в себя несколько этапов. Целью *первого этапа* являлось изучение показателей личностных характеристик испытуемых, достоверно связанных с состоянием профессиональной дезадаптации, направленное на выявление основных областей воздействия при разработке и реализации тренинга преодоления профессиональной дезадаптации учителя.

Исследование личностных характеристик проводилось при помощи следующих методик: методика диагностики общей коммуникативной толерантности В. В. Бойко; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (ДПА); опросник для оценки проявлений дезадаптации О. Н. Родиной; опросник для оценки уровня социально-психологической адаптации учителя средней школы Р. Х. Исмаилова; опросник «Удовлетворенность работой» (Г. С. Никифоров); тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева; опросник «Стиль саморегуляции поведения» — ССП-98 (В. И. Моросанова, Е. М. Коноз).

Первичный анализ данных показал, что более чем у 70% учителей наблюдается профессиональная дезадаптация.

При этом 20% учителей имеют высокий уровень выраженности дезадаптации (определение уровня дезадаптации производилось по шкале дезадаптивности, предлагаемой в методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, ДПА).

Математико-статистический анализ данных с использованием критерия корреляции r Пирсона позволил выявить положительную корреляционную связь дезадаптивности с самообвинением ($r_{эмп}$ = = 0,298, p = 0,001), неприятием себя ($r_{эмп}$ = 0,302, p = 0,001), неприятием других ($r_{эмп}$ = 0,309, p = 0,001), эмоциональным дискомфортом ($r_{эмп}$ = 0,298, p = = 0,001), экстернальностью ($r_{эмп}$ = 0,324, p= 0,001), ведóмостью ($r_{эмп}$ = 0,312, p = = 0,001), эскапизмом ($r_{эмп}$ = 0,282, p = = 0,001), сомато-вегетативными нарушениями ($r_{эмп}$ = 0,165, p = 0,01). Отрицательная корреляционная связь наблюдается между дезадаптивностью и стилем саморегуляции поведения ($r_{эмп}$ = –0,153, p = 0,05), приятием себя ($r_{эмп}$ = –0,221, p = 0,001), приятием других ($r_{эмп}$ = –0,402, p = 0,001), интернальностью ($r_{эмп}$ = –0,573, p = 0,001), эмоциональным комфортом ($r_{эмп}$ = –0,547, p = 0,001), стремлением к доминированию ($r_{эмп}$ = –0,362, p = 0,001), смысловой составляющей процесса деятельности ($r_{эмп}$ = –0,144, p = 0,05), смысловой составляющей результата деятельности ($r_{эмп}$ = –0,186, p = 0,01). Значимой связи показателя дезадаптации со стажем работы выявлено не было.

Таким образом, явление дезадаптации сопровождается негативными переживаниями относительно приятия себя, окружающих людей, чувством эмоционального дискомфорта, преобладанием экстернального локуса контроля, стремлением уйти от возникающих проблем, нарушениями саморегуляции поведения, утратой смысла процессов и результатов выполняемой деятельности.

Результаты корреляционного анализа полученных данных графически отражены в корреляционных плеядах на рисунке.

Приведенные показатели позволяют сделать следующие заключения:

- явление дезадаптации не связано с возрастом и стажем работы;
- дезадаптация проявляется на личностном уровне в комплексе специфических характеристик личности;
- дезадаптация сопряжена с изменениями в смысловой сфере учителей как субъектов профессиональной деятельности.

Второй этап эмпирического исследования включал в себя разработку и реализацию технологии преодоления профессиональной дезадаптации учителей. Данная технология состоит из трех взаимосвязанных блоков: *теоретического, практико-ориентированного* и *развивающего*.

Целью теоретического блока является ознакомление с феноменом профессиональной дезадаптации, формами ее проявления, способами преодоления и предупреждения. Цель практико-ориентированного блока — применение полученных ранее теоретических знаний к практическим ситуациям. Практические занятия предполагают работу в микрогруппах, а также свободную дискуссию по вопросам проявления, преодоления и предупреждения профессиональной дезадаптации у учителей на материале реальных ситуаций. Общий объем теоретических и практических занятий — 32 часа.

Реализация *третьего этапа* эмпирического исследования включала в себя разработку и апробацию развивающего блока технологии преодоления профессиональной дезадаптации учителей.

Основой развивающего блока является тренинг как особый способ работы с личностью, ориентированный на использование активных методов групповой психологической работы. В качестве таких методов были выбраны групповая дискуссия, ролевые игры, арт-терапия.

Тренинг был разработан на основании выводов, сделанных в результате математико-статистической и качественной обработки данных первого этапа эмпирического исследования.

Опираясь на полученные результаты, мы можем говорить об успешной коррекции профессиональной дезадаптации учителей через такие личностные характеристики, как приятие себя, приятие других, саморегуляция поведения, интернальность, смыслопорождение в сфере процессов и результатов деятельности, целеполагание.

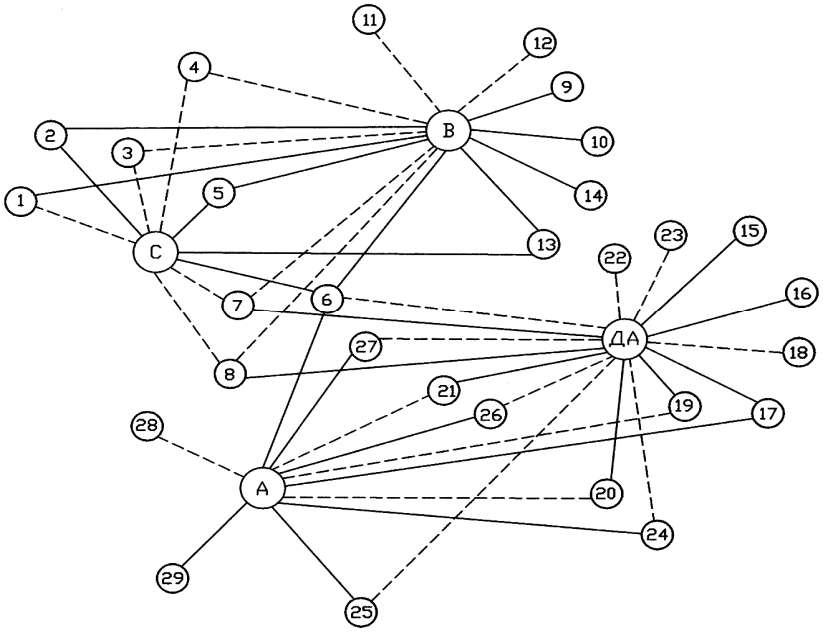

Рис. **Статистически значимые корреляционные связи между основными профессиональными показателями и личностными особенностями испытуемых**

Пояснения к рисунку. Пунктиром обозначена отрицательная корреляционная связь, сплошной линией — положительная корреляционная связь.

Основные профессиональные показатели: А — адаптивность; ДА — дезадаптивность; С — стаж; В — возраст.

Личностные характеристики: *1* — ощущение усталости; *2* — неумение приспосабливаться к характеру и привычкам других людей; *3* — удовлетворенность работой; *4* — снижение мотивации к деятельности; *5* — отношения между педагогами; *6* — интернальность; *7* — экстернальность; *8* — эскапизм; *9* — нарушение цикла «сон — бодрствование»; *10* — отношение к руководителю; *11* — особенности отдельных психических процессов; *12* — неумение прощать ошибки, непреднамеренно причиненные неприятности; *13* — нетерпимость к психическому или физическому дискомфорту; *14* — особенности социального взаимодействия; *15* — ведóмость; *16* — самообвинение; *17* — стремление к социальной желательности; *18* — процесс (в смысловой сфере); *19* — неприятие других; *20* — неприятие себя; *21* — эмоциональный дискомфорт; *22* — приятие себя; *23* — результат (в смысловой сфере); *24* — саморегуляция поведения; *25* — доминирование; *26* — приятие других; *27* — эмоциональный комфорт; *28* — отрицательное отношение к коллективу; *29* — целеполагание (в смысловой сфере).

Таким образом, *цель тренинга* — преодоление учителем профессиональной дезадаптации через положительное изменение личностных дезадаптивных образований. В соответствии с поставленной целью мы выделяем следующие задачи тренинга:

- осознание учителем своей индивидуальности, осознание и приятие себя как профессионала;
- накопление эмоционально положительного опыта, развитие интереса к себе и другим, снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния;
- помощь учителю в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими;
- помощь учителю в осознании субъективных смыслов профессиональной деятельности и развитии умения самостоятельно их продуцировать и изменять через воздействие на ценностно-смысловую сферу личности;
- поиск внутренних резервов для более эффективной педагогической деятельности.

С учетом поставленных задач необходимо использовать в тренинге арт-терапию как метод воздействия на эмоциональную сферу учителей, входящих в группу. На основании анализа научно-методической литературы по вопросам воздействия искусства на личность [1; 2; 4; 7; 10] и использования арт-терапии как метода активного воздействия на эмоциональную сферу личности [3; 9; 11; 14] в качестве основных инструментов для работы с образами и символами в тренинге использовались: изобразительное творчество, лепка из пластилина (глины), создание коллажа, написание рассказов, работа с метафорами, использование музыки (как в качестве фасилитатора, так и в качестве самостоятельного способа выражения экспрессии участников группы).

Тренинг рассчитан на восемь встреч продолжительностью по четыре часа (таким образом, общая продолжительность программы составляет 32 часа). В основе тренинга лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности в углеблении понимания каждым участником самого себя. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является в содержательном плане основой для следующей.

Четвертый этап эмпирического исследования предполагал реализацию разработанной технологии преодоления профессиональной дезадаптации учителя. Технология была реализована в 2009—2010 гг. на базе образовательных учреждений Екатеринбурга и Свердловской области. В реализации разработанной технологии принимало участие 36 учителей, у которых на первом этапе исследования была выявлена профессиональная дезадаптация. Для участия в тренинге испытуемых разделили в произвольном порядке на три группы (10, 12 и 14 человек), что обусловлено требованиями проведения психологического тренинга. Во всех группах было обеспечено максимальное единообразие условий проведения работы.

Математико-статистическая обработка данных на этом этапе при помощи Т-критерия Вилкоксона показала наличие достоверных изменений в сторону увеличения таких показателей, как адаптивность ($p = 0{,}000$), приятие себя ($p = 0{,}000$), приятие других ($p = 0{,}000$), эмоциональный комфорт ($p = 0{,}000$), «цель» в смысловой сфере, ($p = 0{,}000$), «процесс» в смысловой сфере ($p = 0{,}006$), «результат» в смысловой сфере ($p = 0{,}000$), общий балл смысложизненных ориентаций ($p = 0{,}000$), отношение к работе ($p = 0{,}007$), отношение к ученикам ($p = 0{,}002$), общий балл социально-психологической адаптации учителя ($p = 0{,}000$), планирование ($p = 0{,}000$), моделирование ($p = 0{,}001$), гибкость ($p =$

= 0,05), общий уровень саморегуляции поведения (p = 0,000).

Достоверное снижение признака произошло по следующим позициям: дезадаптивность (p = 0,000), самообвинение (p = 0,000), неприятие себя (p = 0,000), неприятие других (p = 0,000), эмоциональный дискомфорт (p = 0,000), эскапизм (p = 0,000), неприятие и непонимание личности другого человека (p = 0,026), использование себя в качестве эталона при оценке других людей (p = 0,04). Общий балл коммуникативной толерантности принял следующее значение: p = 0,000.

Полученные в результате математико-статистической обработки данные позволяют говорить о значимых изменениях личностных характеристик учителей: достоверно снизились показатели дезадаптации, самообвинения, неприятия себя и других, эмоционального дискомфорта, эскапизма, интолерантных коммуникативных установок. Наряду с этим наблюдается достоверно значимое увеличение показателей адаптации: приятия себя и других, эмоционального комфорта, осознания целей, процесса и результата в смысловой сфере; позитивно изменяется отношение к работе и ученикам, увеличиваются показатели планирования, моделирования, оценки результатов деятельности. Эти изменения затрагивают все основные личностные особенности, коррелирующие с профессиональной дезадаптацией учителя, что свидетельствует об эффективности разработанной технологии. Ее использование позволяет снизить влияние личностных характеристик, препятствующих быстрой и эффективной профессиональной адаптации, улучшить общее эмоциональное состояние, отношение к труду, соответственно способствует повышению эффективности профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сформулировать следующие *выводы*:

1. Определено, что профессиональная дезадаптация учителя — процесс нарушенного взаимодействия учителя и профессиональной среды, результатом которого являются негативные изменения личностных характеристик. Профессиональная дезадаптация учителей сопровождается негативными переживаниями относительно приятия себя, окружающих людей, чувством эмоционального дискомфорта, преобладанием экстернального локуса контроля, стремлением уйти от возникающих проблем, предоставить их решение другим людям, нарушениями саморегуляции поведения, утратой смысла процессов и результатов выполняемой деятельности, а также соматовегетативными нарушениями.
2. Установлено, что профессиональная дезадаптация учителя может иметь место на любом этапе профессионального развития, независимо от возраста и стажа работы, поскольку обусловливается субъективной оценкой происходящих изменений, новых препятствий и собственных возможностей их преодоления.
3. Определено, что для успешного преодоления профессиональной дезадаптации учителю необходима способность продуцировать новые либо изменять, корректировать старые смысловые отношения, являющиеся неадаптивными в данное время, находить смысл в новой или изменившейся системе профессиональной деятельности и профессиональных отношений.
4. Установлено, что использование предложенной технологии преодоления профессиональной дезадаптации учителя, включающей в себя теоретический, практико-ориентированный и развивающий блоки, позволяет снизить проявление негативных личностных характеристик, препятствующих

быстрой и эффективной профессиональной адаптации, улучшить общее эмоциональное состояние, отношение к профессиональному труду, способствует повышению эффективности профессиональной деятельности.

Данное исследование не исчерпывает проблему профессиональной дезадаптации учителя и может быть продолжено разработкой комплексной программы психологической помощи в преодолении профессиональной дезадаптации, коррекцией существующих и созданием новых специализированных учебных программ подготовки учителей с целью развития адаптационных ресурсов личности, углублением знаний о психологических детерминантах адаптации и дезадаптации личности.

Еще одним возможным направлением дальнейших исследований является изучение и сравнительный анализ проявления дезадаптации у учителей разных предметов или профилей.

ЛИТЕРАТУРА

1. БЕЛЯЕВА-ЭКЗЕМПЛЯРСКАЯ С. Н. О психологии восприятия музыки // Музыкальная психология: хрестоматия / сост. М. С. Старчеус. М., 1992.
2. БОЧКАРЕВ Л. Л. Психология музыкальной деятельности. М. : Изд. ИП РАН, 1997.
3. ДЕКЕР-ФОЙГТ Г.-Г. Введение в музыкотерапию. СПб. : Питер, 2003.
4. ДОРФМАН Л. Я. Эмоции в искусстве: теоретические подходы и эмпирические исследования. М. : Смысл, 1997.
5. ДРУЖИЛОВ С. А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития. Новокузнецк : ИПК, 2002.
6. ЗЕЕР Э. Ф. Психология профессий. М. : Академический проект, 2003.
7. ИВАНЧЕНКО Г. В. Психология восприятия музыки: подходы, проблемы, перспективы. М. : Смысл, 2001.
8. КЛИМОВ Е. А. Психология профессионала // Избранные психологические труды. Москва ; Воронеж, 1996.
9. КОКОРЕНКО В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. СПб. : Речь, 2005.
10. КРУПНИК Е. П. Психологическое воздействие искусства. М. : Изд. ИП РАН, 1999.
11. ЛЕБЕДЕВА Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2007.
12. ЛЕОНТЬЕВ Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е изд., испр. М. : Смысл, 2003.
13. ПОВАРЕНКОВ Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. М. : Изд. УРАО, 2002.
14. ПЕТРУШИН В. И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. М.: ВЛАДОС, 1997.
15. РОММ М. В. Социальная адаптация личности как объект философского анализа : дис. ... д-ра филос. наук. Томск, 2003.
16. САМСОНИДЗЕ Л. С. Особенности развития музыкального восприятия. Тбилиси : Мецниереба, 1987.
17. СЫМАНЮК Э. Э. Психологические барьеры профессионального развития личности: практико-ориентированная моногр. М. : Московский психолого-социальный институт, 2005.
18. ФРОЛОВ А. Г., ХОМОЧКИНА С. А., МАТУШАНСКИЙ Г. У. Адаптация преподавателя к профессионально-педагогической деятельности в высшей школе. Казань, 2006.

Статью рекомендует д-р филол. наук, проф. А. П. Чудинов