Басина Анна Максимовна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

РЕФЛЕКСИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ПЕДАГОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕСТРУКЦИЙ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация: *в статье рассматривается роль рефлексивных способностей педагога в профилактике и преодолении кризисных деструкций в условиях постоянного стресса и кризисных ситуаций. Современная образовательная среда характеризуется высоким уровнем стресса и неопределённости. Такие глобальные проблемы, как пандемии и социально-экономическая нестабильность пагубно влияют на протекание образовательного процесса. Педагог оказывается в эпицентре конфликтогенной среды. На него оказывается, как внешнее давление со стороны начальства, детей и их родителей, так и внутреннее давление профессиональных противоречий. Опираясь на труды Г.В. Митина, Л.М. Митиной, Ю.И. Востоковой, О.С. Ноженкиной, Э.Ф. Зеера и Э.Э. Сыманюк в работе обосновывается значение рефлексии как механизма профессионального самопознания, эмоциональной саморегуляции и конструктивного изменения поведения. Особое внимание уделяется практическим способам развития рефлексивных способностей педагогов в условиях профессионального стресса и нестабильности.*

Ключевые слова: *рефлексия, рефлексивные способности, педагог, профессиональные деструкции и деформации, кризисная ситуация.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Современный педагог должен сочетать в себе профессиональную компетентность с целым комплексом личностных качеств и гибких навыков, таких как стрессоустойчивость, способность к саморегуляции и коммуникации, умение договариваться, которые напрямую влияют на эффективность его работы и атмосферу во время проведения занятий.

Учитель должен уметь находить индивидуальный подход к каждому ученику, чтобы максимально доступно и понятно объяснить ему материал. Педагог часто сталкивается с ситуациями, в которых ему необходимо стараться максимально контролировать себя и свои эмоции для того, чтобы избежать конфликтов с учениками и их родителями, ведь любое слово с неверно подобранной интонацией может стать поводом для разбирательств. В условиях, в которых человеку необходимо постоянно сдерживать себя, неизбежно появление профессионального стресса, который накапливается внутри организма и провоцирует негативные изменения личности, затрагивающие отношение к работе, учащимся и самому себе.

Особую актуальность данная проблема приобретает в кризисный период, в условиях социальной нестабильности и неопределённости, сопровождающихся информационным шумом и изменением привычных условий профессиональной деятельности. Постоянно сталкиваясь с подобными обстоятельствами, педагог начинает испытывать сильную тревогу, моральное и физическое истощение, снижение или потерю мотивации, что в дальнейшем может привести к профессиональному выгоранию и большой вероятности формирования профессиональных деструкций. «Глобальный кризис последнего времени, пандемия COVID-19, карантин и изоляция, военные операции и санкции, частичная мобилизация, финансовые трудности и ожидание – это серьёзные вызовы для психики любого человека: детей, молодёжи, взрослых, особенно для педагогов, ответственных не только за себя, но и за судьбы подрастающего поколения» [2, с. 185].

В работе Э. Ф. Зеера и Э. Э. Сыманюк «Психология профессиональных деструкций» негативные изменения, обусловленные профессиональным выгора-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нием, рассматриваются в контексте развития личности и профессионального становления. Авторы акцентируют внимание на таких явлениях, как стагнация и деформация, профессиональные кризисы, которые могут нарушать конструктивное развитие специалиста [1].

Профессиональная деструкция – это изменения, возникающие в процессе выполнения профессиональной деятельности, способные отрицательно влиять на её эффективность, личностный рост и качество взаимодействия с окружающими людьми. Необходимо добавить, что не каждое профессиональное затруднение является деструкцией. Напряжение, лёгкая усталость или неудовлетворённость отдельными аспектами профессиональной деятельности могут выступать обыкновенными и вполне нормальными реакциями на повышенную нагрузку. О проблемах в работе можно говорить тогда, когда усталость и иные негативные изменения приобретают устойчивый характер, распространяются на другие стороны профессиональной деятельности и не только и препятствуют дальнейшему развитию личности.

Одним из проявлений профессиональной деструкции выступает профессиональная деформация. Она выражается в закреплении таких личностных особенностей, установок и поведенческих моделей, которые размывают границы у педагога между работой и повседневной жизнью, что может пагубно влиять на трудовую и личную жизнь. У педагогов профессиональная деформация чаще всего проявляется в постоянной оценке действий окружающих, разговорах на повышенных тонах как в школе, так и вне стен учебного заведения, чрезмерной категоричности, авторитарности, стереотипности мышления, эмоциональной холодности и агрессии.

Другим значимым проявлением профессионального неблагополучия выступает эмоциональное выгорание, характеризующееся эмоциональным истощением, отстранением от учеников и снижением субъективного ощущения эффективности в работе. Эмоциональное выгорание и профессиональная деформация – это не одно и то же, однако они могут выступать и как дополняющие друг друга элементы.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

К основным причинам возникновения профессиональной деструкции относятся отсутствие личного времени, высокая интенсивность нагрузки, переработки, необходимость одновременно решать огромное количество задач, низкая заработная плата и ограниченные возможности профессионального развития или карьерного роста. Важную роль играют и индивидуально-психологические особенности: отсутствие понимания собственных эмоций, перфекционизм, завышенные ожидания от себя и окружающих, трудности в установлении личных границ.

Во время кризисных ситуаций перечисленные факторы могут усиливаться. Необходимость подстраиваться под стремительно меняющиеся условия и требования выбивает из колеи и увеличивает нагрузку на психику педагога. При отсутствии осмысленного отношения к собственному состоянию человек может начать прибегать к более лёгким и привычным способам взаимодействия с окружающими (например, к усилению контроля, использованию дисциплинарных наказаний, избеганию сложных разговоров или восприятию девиантного поведения учащихся как личного оскорбления). Подобные реакции могут давать ложное ощущение контроля над ситуацией, однако при постоянном использовании таких способов воздействия на учеников это может привести к ухудшению психологического климата, нарастанию конфликтного напряжения в классе и образовательной организации. Следовательно, профилактика профессиональной деструкции предполагает не только изменение внешних условий труда, но и развитие способности использовать внутренние ресурсы личности педагога.

Одним из психологических ресурсов профилактики профессиональной деструкции выступает рефлексия. Рефлексия в психологии – это осмысление человеком своей психической деятельности, переживаний, поведения и оснований принимаемых решений. В профессиональной сфере она позволяет педагогу анализировать свои действия, сравнивать их со своим представлением о желаемом результате и оценивать влияние своего поведения на других участников образовательного процесса.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

О. С. Ноженкина рассматривает рефлексию и профдеформации личности учителя в тесной взаимосвязи. Она уделяет внимание как теоретическим, так и практическим аспектам профессиональной рефлексии, а также её связи с ценностно-смысловой сферой педагога [3]. Такой подход позволяет рассмотреть рефлексию не только как инструмент для самопознания, но и как способ для решения вопросов, возникающих в профессиональной деятельности.

Рефлексия помогает педагогу перейти от непосредственной эмоциональной реакции на ситуацию к её осмыслению. Например, в случае конфликта с учеником учитель может ограничиться объяснением произошедшего исключительно с точки зрения недисциплинированности учащегося. Рефлексивная же позиция предполагает более широкий анализ: из-за чего именно произошёл конфликт с моей точки зрения и с точки зрения ученика, в какой момент ситуация превратилась в конфликтную, что я могу сделать, чтобы решить возникшую проблему, готова ли я пойти на уступки и что я хочу услышать от ученика. Таким образом, рефлексия способствует расширению представлений учителя о причинах профессиональных трудностей и снижает вероятность односторонней оценки происходящего.

В структуре рефлексивных способностей педагога можно выделить несколько взаимосвязанных компонентов.

1. Когнитивный – связан с осознанием собственных профессиональных установок и стереотипов, особенностей восприятия ситуации. Он позволяет выявлять суждения, сделанные автоматически, и анализировать, соответствуют ли они действительности.

2. Эмоциональный – предполагает распознавание собственных чувств и понимание их влияния на профессиональное поведение. Способность осознавать раздражение, тревогу, агрессию, усталость или чувство беспомощности и отчаяния помогает своевременно замечать признаки перегрузки и предотвращать импульсивные реакции.

3. Поведенческий – заключается в способности человека оценивать последствия собственных действий, пересматривать неэффективные способы вза-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

имодействия и выбирать наиболее подходящие модели поведения в различных ситуациях.

Перечисленные компоненты взаимосвязаны друг с другом. Осознание эмоций без анализа причин их возникновения может оказаться недостаточным для изменения поведения. Аналогично понимание собственных ошибок не всегда приводит к конструктивным изменениям, если специалист не готов меняться, пересматривать привычные установки и пробовать новые способы решения профессиональных задач. Следовательно, рефлексия становится действенным ресурсом профессионального развития только тогда, когда включает не только осознание проблемы, но и способы её решения.

Рассмотрим роль рефлексии в преодолении кризисных ситуаций и профессиональных деструкций. Значимый вклад в понимание данной проблемы внесли Г. В. Митин, Л. М. Митина и Ю. И. Востокова, которые провели анализ профессионального развития современных педагогов и особенностей поведения учащихся до кризисного периода (до 2018 года) и в условиях кризисного периода (2018–2022 годы). В их исследовании рассматривались проявления профессиональных деформаций учителей, индивидуальные особенности учащихся и взаимосвязь этих показателей. Констатирующий этап включал изучение 90 педагогов и 125 учащихся, а формирующий эксперимент, продолжавшийся с 2018 по 2022 год, был связан с развитием рефлексии у студентов педагогического направления. Согласно представленным результатам, позитивные события школьной жизни, вера учащихся в собственные силы и способность справляться с трудностями были связаны преимущественно с взаимодействием с позитивными преподавателями, стремящимися к самосовершенствованию. В то же время повышение тревожности, раздражительность, снижение учебной мотивации и проявления выученной беспомощности учащихся соотносились с профессиональными деформациями педагогов, функционирующих преимущественно в адаптивной модели [2].

Эти результаты имеют важное значение для понимания механизмов кризисного взаимодействия. Состояние педагога влияет не только на его самоощу-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

щение, но и сказывается на качестве и эффективности учебного процесса и эмоциональном благополучии учащихся. В свою очередь девиантное поведение учеников – нарушение дисциплины, оскорбление преподавателя и др. – способно увеличить напряжение учителя и усилить уже имеющиеся профессиональные проблемы.

Таким образом, возникает риск формирования замкнутого круга: преподаватель не занимается рефлексией, чувствует себя неуверенно, эмоционально выгорает, злится, затем срывается на детей, что приводит к ответной агрессии, которая вводит педагога в состояние ещё большего профессионального напряжения и повышает конфликтогенную среду в классе.

Важным выводом исследования является подтверждение значения рефлексивного ресурса в профилактике и коррекции профессиональных деформаций. Авторы описывают технологию личностно-профессионального развития, включающую последовательные стадии подготовки, осознания, переоценки и действия [2]. Данная логика особенно актуальна в кризисных условиях, поскольку предполагает постепенный переход от понимания собственных особенностей к изменению профессионального поведения.

На стадии осознания педагог учится замечать собственные установки, эмоциональные реакции и способы взаимодействия. Он может выявлять признаки профессионального истощения, чрезмерной требовательности к себе, стремления к жёсткому контролю над окружающими или склонности объяснять все трудности исключительно внешними причинами, то есть «проблема не во мне, это все остальные плохие и неправильные».

На стадии переоценки происходит анализ привычных моделей поведения и их последствий. Учитель оценивает, насколько выбранная стратегия способствует решению поставленной задачи, и рассматривает альтернативные варианты решения проблемы. Например, вместо того чтобы усиливать давление на учеников, педагог может напрямую спросить, почему ребёнок ведёт себя именно так, изменить способ предъявления требований или обсудить возникшие трудности в спокойной обстановке, наедине, на перемене или после уроков.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

На стадии действия рефлексивные выводы воплощаются в практических изменениях. Педагог применяет новые способы коммуникации, отслеживает их эффективность и при необходимости корректирует выбранную стратегию.

Рассмотрим пример. Учительница старшей школы на уроках вместо того, чтобы давать новый материал, систематически ругает детей за то, что они не готовятся к урокам, плохо себя ведут и постоянно списывают. На родительских собраниях она выступает очень эмоционально и призывает родителей лучше контролировать своих детей. Без рефлексии подобное поведение может закрепляться и постепенно становиться привычным. Педагог впадёт в состояние беспомощности, будет продолжать обвинять детей и родителей, что создаст конфликтогенную среду.

Рефлексивный анализ позволяет выяснить, что раздражительность и агрессия возрастают на фоне того, что дети действительно плохо выполняют как домашние, так и самостоятельные работы. В таком случае преподаватель анализирует, что в этом классе её предмет не является профильным, следовательно, можно немного снизить требования к основной массе учеников и больше уделять внимание детям, которые в будущем планируют сдавать экзамен по её предмету. Так она снизит уровень напряжения в коллективе и сможет качественно работать с теми ребятами, которым её предмет действительно необходим.

Данный пример показывает, что рефлексия не устраняет объективные причины кризиса, однако позволяет изменить отношение к ситуации, повысить осознанность принимаемых решений и снизить вероятность закрепления деструктивных моделей поведения.

При этом важно подчеркнуть, что рефлексивность не должна превращаться в бесконечное самообвинение. Если анализ профессиональных ошибок сопровождается постоянным чувством вины, обесцениванием собственных достижений и тревожным прокручиванием событий, он может усиливать психологическое напряжение. Продуктивная рефлексия предполагает реалистичную оценку

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ситуации, признание ограничений собственных возможностей и поиск конкретных способов улучшения деятельности.

Следовательно, развитие рефлексивных способностей должно сочетаться с формированием навыков эмоциональной саморегуляции, поддержания профессиональных границ и созданием условий для восстановления эмоциональных ресурсов.

Развитие рефлексивных способностей у педагога предполагает систематическую работу над собой, анализ своих действий, чувств и эмоций, формирование навыков самонаблюдения и желание совершенствоваться и развиваться в педагогической деятельности. На основе рассмотренных теоретических положений можно выделить несколько практических способов улучшения рефлексивных способностей:

Ведение личного дневника. Во время рабочего дня педагог может кратко фиксировать моменты наиболее сильного эмоционального напряжения, а дома структурировать свои мысли и проанализировать свои реакции на поведение окружающих. Таким образом преподаватель сможет выявить, в каких именно ситуациях напряжение и профессиональное истощение достигают пика, и выработать для себя способ решения проблемы.

Анализ профессиональных ситуаций. Рассмотрение сложных кейсов с использованием последовательных вопросов позволяет отделять факты от интерпретации, выявлять причины конфликтов и находить альтернативные способы поведения.

Развитие эмоциональной осознанности. Для этого могут использоваться упражнения на распознавание эмоций, определение телесных признаков напряжения и анализ обстоятельств, провоцирующих раздражение или тревогу. Своевременное распознавание эмоционального состояния позволяет сделать паузу перед ответом, избежать импульсивных действий и выбрать более подходящую форму взаимодействия.

Однако необходимо принять во внимание, что индивидуальная рефлексия педагога – это не решение всех проблем. Высокая нагрузка, недостаток време-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ни, неблагоприятный психологический климат в коллективе и отсутствие поддержки со стороны могут привести к рецидиву и повторному проявлению профессиональной деструкции. Каким бы осознанным ни был преподаватель и как бы хорошо у него ни были развиты навыки рефлексии и самонаблюдения, образовательным организациям необходимо создавать условия для профессионального общения, повышения квалификации, психологического консультирования и восстановления ресурсов педагогов.

Исходя из проведённого теоретического анализа, можно сделать вывод о том, что рефлексивные способности являются значимым психологическим ресурсом профилактики и преодоления профессиональных деструкций педагога в период кризиса, информационного шума и социальной неопределённости. Они обеспечивают возможность осознавать собственные эмоциональные реакции, выявлять неэффективные способы решения конфликтов, анализировать поведение и выбирать более конструктивные способы взаимодействия с участниками образовательного процесса.

Список литературы

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессиональных деструкций : учеб. пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – Екатеринбург ; Академический Проект, 2005. – 239 с.

2. Митин, Г. В. Профессиональные деформации педагогов и девиации учащихся в период глобального кризиса: психологическая диагностика, профилактика, коррекция / Г. В. Митин, Л. М. Митина, Ю. И. Востокова // Психология и право. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 183–205.

3. Ноженкина, О. С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога / О. С. Ноженкина. – Смоленск, 2012. – 222 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)