

С.А. Котова

Психологическая поддержка педагога: от рисунка к диалогу



В статье анализируются результаты исследования, направленного на выявление устойчивости педагогов к стрессовым состояниям.

Профессиональный труд педагога традиционно отличается высокой эмоциональной нагрузкой, психофизическое напряжение, которые сочетаются в последние десятилетия с низким социальным статусом, финансовой несостоятельностью и высокой критичностью общества. В связи с этим неудивительно, что 39,7% педагогов имеют высокий уровень невротизма, а 65,9% учителей страдают от тревожности и эмоционального выгорания. Стремительно развивающиеся у педагогического корпуса психоэмоциональные деформации оказывают разрушительное влияние не только на сферу «личной жизни», но и на сферу профессиональной деятельности, а для системы образования цена ошибки учителя очень высока. Такие личностные особенности педагогов, как повышенная изменчивость настроения, утомляемость, раздражительность, нерешительность и тревожная мнительность, сверхконтроль, эмоциональная холодность, а также низкий уровень сенситивности, открытости, стремление любыми средствами привлечь к себе внимание детей влияют на ухудшение качества образовательного процесса, повышение напряжения и конфликтности в образовательном процессе и, как следствие, искажают процесс социализации школьников. Поэтому неслучайно новая национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» впервые выделяет как одно из важнейших ключевых направлений развития образования — развитие учительского потенциала и обеспечение здоровья педагогов.

Работа с детьми в эмоционально насыщенной среде требует высокой моральной ответственности, широкой компетентности, трудозатрат и провоцирует быстрый процесс профессиональной деформации, наиболее яркой его характеристикой выступает эмоциональное выгорание. Р.В. Овчаровой выявлены следующие характеристики изменений, приводящие к профессиональной деформации:

- повышение личностной тревожности и сверхконтроля поведения у педагога;
- повышение частотности поведенческой агрессивности педагогов на фоне неадекватной самооценки;
- формирование равнодушия, формального отношения к чувствительному, несбалансированному и незащищенному ребенку;

Котова Светлана Аркадьевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии начального образования Института детства РГПУ им. А.И. Герцена. Автор ряда монографий, в том числе «Молодой учитель в школе: проблемы и пути решения», «Как сохранить здоровье, работая в школе» совместно с проф. В.А. Кулгановым. В 2009 г. окончила докторантуру по кафедре психологии и психофизиологии ребенка. Автор более 100 публикаций. Сфера научных интересов: психофизиология, практическая психология, психология труда педагога, начальное образование.



— выработка неадекватного отношения к себе на фоне малодифференцированного образа «Я».

Принимая во внимание эти данные, а также ответственность работы педагога, силу его влияния на учеников, можно с уверенностью сказать, что поиск форм и путей поддержки педагога в наше время очень актуален. При этом опыт проведения исследований в этой области показывает трудности как установления контакта, так и поддержания обсуждения с педагогами по данной проблематике. Большое количество педагогов предпочитают закрытую позицию в общении, часто отказываются от работы с психологом.

В 2008—2009 г.г. нами было проведено специальное исследование, направленное на изучение устойчивости педагогов к стрессу. В нем приняли участие 198 учителей (женщин), работающих на начальной ступени образования (женщины в возрасте 25—65 лет с педагогическим стажем от 3 до 40 лет).

Основным методом исследования был выбран проективный рисуночный тест. Использование данного метода было обусловлено высокой алекситемичностью учителей в открытом обсуждении своих переживаний и проблем, стремлением скрыть сложности профессионального существования. Несмотря на условия добровольного и анонимного участия из общего числа испытуемых предоставили рисунки только 125 человек (63% от общей выборки, что подчеркивает «болезненность» поднимаемой проблематики).

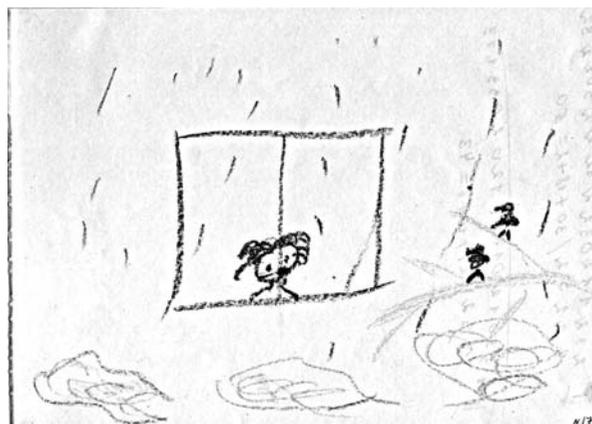
Методика «Человек под дождем» Е. Романовой и Т. Сытько была разработана для оценки адаптивных возможностей и устойчивости человека к воздействию стрессовых факторов, ибо «Дождь» символически обозначает стрессовую ситуацию. Цель психологического анализа рисунков — понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и выявить скрытые ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Опишем полученные в исследовании результаты. Испытуемым было предложено нарисовать человека под дождем. Все рисунки были адекватными и соответствовали заданному сюжету. По эмоцио-

нальному характеру мировосприятия мы разделили рисунки на оптимистические (56%) и пессимистические (44%).

На основании критериев, предложенных Е.С. Романовой, О.Ф. Потемкиной и Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, Д.Б. Кудзиловым, в ходе анализа рисунков нами были выделены характеристики, отражающие неблагоприятные и благоприятные признаки переработки жизненной ситуации педагогами. К неблагоприятным были отнесены следующие кластеры признаков: искажение размера фигуры человека (очень большая или очень маленькая), искажение (несоответствие) возраста и пола, схематическое изображение человека, смещение композиции относительно центра, отсутствие почвы под ногами изображенного, наличие символов защищенности (зонт, плащ и др. предметы защиты, их насыщенность в рисунке), характер действий человека, стиль поведения под дождем (человек повернут спиной, человек сгорблен, человек стоит боком, у человека зажатая поза, человек грустный, лицо скрыто, человек бежит), наличие образов непогоды (тучи, облака, лужи, дождь и их насыщенность), характер штриховки (слишком сильная, слишком слабая штриховка). К благоприятным симптомам были отнесены следующие: улыбающееся лицо героя, наличие почвы под ногами, дополнительных объектов (изображение солнца, радуги, благоухающих растений, красивых объектов окружающего мира, позитивно настроенных животных и людей).

Оказалось, что в своих рисунках педагоги по-разному проецируют свой образ. Лишь 32% педагогов изобразили в качестве героя соответствующий нормативный образ, а остальные использовали замещение: 22% выбрали формализованную схему, 30% изобразили ребенка (отражает стремление к регрессии на более ранние этапы развития, доминирование детского начала), а 21% выбрали мужской образ (отражает стремление к маскулинизации). Пол и возраст показывают преимущественную модель поведения в условиях действия неблагоприятных факторов.



Как указывают исследователи рисунка человека, размер фигуры может быть разнообразным. В нашем исследовании 60% педагогов изобразили фигуру человека на рисунке непропорционально: в 34% рисунков фигурка излишне маленькая, а в 25% — чрезмерно большая. Значимое уменьшение размера фигуры свидетельствует об ощущении тревожности, депрессии, собственного бессилия в стрессе, скованности, малоценности, потребности в поддержке. Излишнее увеличение фигуры может трактоваться как стремление центрироваться на себе и своих переживаниях, а также как слабый внутренний контроль и экспансивность.

Для интерпретации важное значение имеет и расположение фигуры героя относительно центра листа. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов отмечают, что в рисунке «Человек под дождем» изображающий часто теряет центр. Это свидетельствует об ощущении внутреннего дискомфорта, потери ощущения «стрежня» под влиянием неблагоприятных факторов. 43% рисунков имеют смещение фигуры человека относительно центра листа, что свидетельствует о жизненной неустойчивости, потребности в самоуважении у их авторов. Доминирующим видом смещения было смещение влево вверх. Данное смещение говорит о стремлении личности вернуться в прошлое, к своим ресурсам, акцентироваться на себе, своем внутреннем мире.

Чувство угнетенности, подавленности часто проявляется в расположении фигуры в нижней части листа. Но таких работ почти нет. Фигура же, смещенная вправо, свидетельствует об ориентации на внешний мир, активном стремлении к будущему (подобных изображений практически не обнаружено).

Рисунков, где человек бежит, двигается, идет, свидетельствующих о склонности личности к активным действиям по преодолению препятствий, получено не более 9%. Основная масса рисунков изображает человека статично, анфас.

Расположение головы в профиль, скрытие лица часто является признаком социальной напряженно-

сти, переживания чувства вины, связанного со сферой общения. Доля изображений такого типа в исследовании составила 25%.

К кластеру символов защиты относятся плащ, куртка, зонт, сапоги, головные уборы. К кластеру символов непогоды относятся лужи, тучи, дождь, молния. К кластеру ресурсных образов отнесены изображения дополнительных объектов, как солнце, деревья, растения, цветы, животные, дома, другие люди и пр. О выраженности адаптационного ресурса говорит и наличие улыбки на лице героя. На всех рисунках представлены символы непогоды и защиты, что свидетельствует о выраженном переживании педагогами условий существования как напряженных и дискомфортных, требующих усилий для их преодоления. Конечно, вполне адекватно в дождливую погоду воспользоваться зонтом, но когда дополнительно мы видим усиление средств защиты (например, человек изображается под зонтом и в плаще с надвинутым капюшоном), то это свидетельствует о повышенной тревожности личности в неблагоприятных обстоятельствах. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева отмечает, что лужи, как правило, рисуют люди чувствительные, долгое время переживающие последнее состояние стресса. В нашем исследовании мы получили 50% рисунков с изображением луж, часто и сам герой изображается стоящим в луже, т.е. находящимся в неблагоприятной ситуации. При этом обращает на себя внимание и незначительное количество ресурсных образов, указывающих на благоприятное течение процесса адаптации. Они присутствуют лишь в 26% рисунков. Наиболее часто встречающийся из них — образ солнца, свидетельствует о наличии у человека внешних социальных сил поддержки. Улыбающееся лицо присутствует только в половине (57%) работ.

О нервном напряжении и тревожности свидетельствует характер нажима при рисовании. Поэтому традиционно в ходе анализа изображений обращается внимание на характер штриховки рисунка.

70% рисунков выполнены либо с сильным, либо со слабым нажимом. У педагогов из Санкт-Петербур-



бурга (мегаполис) преобладает сильный нажим, что свидетельствует о возбуждении, экзальтации. У педагогов из отдаленного малого города (Абакан) много рисунков со слабой штриховкой, что свидетельствует о доминировании тревожности.

В проведенном исследовании значительное количество пессимистических рисунков. В рисунках много признаков, отражающих состояние напряжения, тревоги, депрессии. Чаще всего встречаются следующие неблагоприятные признаки: неадекватность возрасту и полу, отсутствие почвы под ногами, маленький размер фигуры, потеря центра листа, выраженность образов непогоды при незначительном количестве внешних ресурсных объектов, слабый нажим при рисовании, штриховка, статичность позы человека. Совокупная насыщенность рисунков неблагоприятными признаками свидетельствует о неблагоприятном психическом состоянии педагогов начальной школы, их пессимизме, выраженном бессилиии перед сложившимися обстоятельствами.

Значимых различий в результатах педагогов из разных регионов и городов не обнаружено, что свидетельствует об общем снижении психической устойчивости педагогического корпуса страны. Выявленные с помощью проективной методики искажения образа человека свидетельствуют о процессе дезинтеграции образа «Я». Этот процесс, несомненно, отражается в профессиональной деятельности, а доминирующее психическое состояние часто неосознанно транслируется классу, обучаемым, оказывая негативный воспитательный эффект.

Полученные результаты говорят о необходимости серьезной психологической поддержки и помощи педагогам в совладании с напряженными и стрессовыми ситуациями, выработке более продуктивных механизмов психологической устойчивости. Кроме того, исследование подтвердило, что проективный рисуночный тест в работе практических психологов может использоваться при объективации психического состояния педагогов (тревожность, экзальтация, депрессия), их жизненных установок на преодоле-



ние стрессовой ситуации, при поиске ресурса для позитивного выхода из нее.

Как показал последующий опыт работы с испытуемыми, использование невербального задания (рисуночного теста) облегчает установление контакта с педагогами как в групповой, так и в индивидуальной работе, делая процедуру консультирования более приемлемой для консультируемого.

Тщательный анализ рисунка обеспечивает психологу не только развернутую информацию о психоэмоциональном здоровье личности, но и создает условия для более эффективного построения консультативной беседы (которая вполне эффективно может выстраиваться прямо по рисунку), помогает в выборе стратегии помощи и контроля за динамикой состояния.

В ходе дальнейшей работы с педагогами мы широко использовали разнообразные изобразительные упражнения в парах, а для восстановления интеграции — рисование в круге (техника мандалы А.И. Копытина), которые выполнялись молча (ограничение действия левого полушария и активация правого). Еще раз подчеркну, что вербализация переживаний дается педагогам крайне болезненно, поэтому предпочтительнее в работе использовать невербальные задания, которые позволяют создать доверительные условия и для групповой работы. Арт-техники, изобразительные практики позволяют педагогам эффективно развивать способность «перерабатывать» не только положительные, но и отрицательные эмоции, быть готовыми к эмоционально-стрессовым ситуациям, адекватно реагировать на них. Такого рода задания обеспечивают подготовку основы для дальнейшей работы по укреплению психоэмоционального здоровья педагогов, а в некоторых случаях и для каузалной терапии. Практика показала, что эта работа вполне может вестись практическим психологом как непосредственно на местах деятельности (в образовательном учреждении), так и в системе повышения квалификации педагогов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. — СПб: Свет, 1997.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Д.Б. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии. — СПб: Речь, 2004. — С. 67—74.
3. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии: метод «Мандала». — СПб: Речь, 2003.
4. Котова С.А. Индивидуальные характеристики педагога начальной школы, влияющие на его копинг-стратегии // Сибирский психологический журнал. — 2009. — №31. — С. 23—26.
5. Овчарова Р.В. Социально-педагогическая запущенность в детском возрасте. — М.: ТЦ Сфера, 1995.
6. Романова Е.С., Потемкина О.Ф. Графические методы в практической психологии. — СПб: Речь, 2002.