

УДК 37.015.33:613.955

## РОЛЬ ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ПЕДАГОГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ У ШКОЛЬНИКОВ

*Т.А. Данилова*

Рассматриваются проблемы проведения профилактики эмоционально-стрессовых расстройств и аддиктивного поведения у школьников. Также определяется значение личностно-профессиональных качеств педагогов для осуществления профилактики эмоционально-стрессовых расстройств у школьников в образовательной системе.

*Ключевые слова:* эмоционально-стрессовые расстройства; копинг-ресурсы; копинг-поведение.

## ОКУУЧУЛАРДЫН ЭМОЦИОНАЛДЫК-СТРЕССТИК БУЗУЛУУЛАРЫН АЛДЫН АЛУУДА ПЕДАГОГДУН ИНСАНДЫК-КЕСИПТИК КАРАЖАТТАРЫНЫН РОЛУ

*Т.А. Данилова*

Макалада окуучулардын эмоционалдык-стресстик бузулууларын жана аддиктивдик жүрүм-турумун алдын алуу маселелери каралат. Билим берүү системасында окуучулардын эмоционалдык-стресстик бузулууларын алдын алууну ишке ашырууда педагогдун инсандык-кесиптик сапаттарынын мааниси аныкталат.

*Түйүндүү сөздөр:* эмоционалдык-стресстик бузулуулар; копинг-каражаттары; копинг-жүрүм-турум.

## ROLE OF PERSONAL AND PROFESSIONAL RESOURCES OF TEACHERS FOR PROPHYLAXIS OF EMOTIONAL AND STRESSFUL DISORDERS AT SCHOOLCHILDREN

*T.A. Danilova*

The article deals with the problems of prevention of emotional stress disorders and addictive behavior in schoolchildren. The importance of personal and professional qualities of teachers for the prevention of emotional and stress disorders in schoolchildren in the educational system determined is also.

*Keywords:* emotional-stress disorders; coping resources; coping behavior.

В настоящее время в системе школьного образования часто проявляется проблема недостаточности психологических знаний и поведенческих навыков у педагогов для оказания школьникам своевременной и эффективной помощи в преодолении стрессовых ситуаций и дезадаптивных форм поведения из-за проблем, связанных с их учебной и возрастными изменениями формирования личности. Достаточно часто случается так, что из-за стереотипных, авторитарных формы поведения учителей в различных ситуациях школьной жизни нередко развиваются формальные, педагогически неэффективные отношения в школьном коллективе. Это нередко проявляется не только в формальных отношениях между учителями и учениками, но и в плохой учебной успеваемости, а также в различных формах отклоняющегося поведения [1]. Неслучайно

в специальной литературе появились такие понятия, как «школьный стресс», «школофобия», «дедактогения», описывающие невротические расстройства у школьников, вызванные низкой компетентностью учителей в медико-психологических аспектах обучения и воспитания и вызывающие развитие различных форм нарушенного поведения и различных форм аддикций [2].

Также из-за недостаточного внимания родителей к воспитанию и развитию личности детей, педагоги школ являются именно той профессиональной группой, которая может эффективно оказывать влияние на позитивное и всестороннее развитие школьников в процессе их обучения и воспитания в школьном сообществе. В связи с существованием такой социальной проблемы учителям школ необходима специальная психологическая подготовка

для успешной педагогической деятельности, включающей профилактику эмоционально-стрессовых расстройств как у школьников, так и у самих педагогов из-за постоянного эмоционального напряжения в различных учебных и внешкольных мероприятиях и ситуациях.

Это также подтверждают исследования Е.М. Андерман, показавшие что чувство принадлежности учеников к школе, в которой они получают образование имеет положительную связь с их высокой успеваемостью и психологическим благополучием [3].

На школьную образовательную систему в настоящее время возлагаются обязанности по развитию здорового образа жизни и проведения профилактики ВИЧ/СПИДа, табакокурения, алкоголизма и наркоманий у подростков-школьников. При проведении таких профилактических программ большая часть обучения проводится приглашаемыми специалистами - психиатрами и психологами, непосредственно не участвующими в учебном процессе. Педагоги в проведении таких программ превентивного обучения выполняют второстепенную роль организаторов.

Однако проводившиеся ранее исследования о влиянии традиционных методов санитарного просвещения, таких как лекции, беседы и распространение брошюр, показали, что они являются непривлекательными для подростков. Включение же обязательных занятий, посвященных здоровому образу жизни в программу обучения, как правило, не приносят значительно долговременного эффекта, а в отдельных случаях провоцируют реакцию протеста и тем самым обесценивают преподносимые знания. Поэтому опыт апробации зарубежных программ профилактики, направленных на ослабление стрессогенного влияния среды и предотвращение отклоняющегося поведения у школьников показал проблематичность их использования в отечественной культуре [4; 5]. Исследования П. Андерсона также показали недостаточное использование междисциплинарного подхода в профессиональной подготовке педагогов в проведении профилактических программ [6].

Поэтому специалисты, работающие в области профилактики психосоциальных расстройств, наркомании и алкоголизма, понимают необходимость комплексного подхода в решении проблемы укрепления здоровья, в которой важным является рассмотрение его в комплексном медико-психологическом и педагогическом аспектах [7– 9].

Личностная привлекательность педагога также имеет большое значение для эффективного обучения школьников через общение с ними в учебном процессе. Возможность влияния личности педагога

на учащихся объясняет теоретическая концепция социального научения А. Бандуры, согласно которой дети и подростки усваивают поведенческие модели и установки, наблюдая за поведением значимых для них людей и имитируя их в подобных социальных ситуациях и в общении со своим окружением. С таким процессом ассоциируется понятие идентификации, рассматриваемое А. Бандурой как разновидность имитации [10]. Исследования С.К. Нартовой-Бочавер также показали, что в юношеском возрасте, являющимся переходным периодом между детством и зрелостью активно продолжается процесс обучения способам психологического преодоления жизненных трудностей. Главная роль в успешности этого процесса принадлежит совместной деятельности со значимыми взрослыми, не смотря на то, что большинство психологов характеризуют этот возраст как ориентированный на нормы группы сверстников [11].

По результатам исследования Н.А. Сирота и В.М. Ялтонского здоровых подростков с позитивным, адаптивным копинг-поведением и подростков, имеющих склонность к регулярному употреблению психотропных веществ разработаны модели копинг-профилактики деструктивных, разрушающих форм поведения, основанные на теоретической концепции стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькман [12]. Поэтому внедрение концепций и принципов медицинской психологии в профессиональную подготовку и деятельность психологов и педагогов позволит обучать школьников основам здорового поведения. Важнейшим подходом к реализации этой задачи является переосмысление подготовки педагогов, основанное на формировании у них высоко функционального копинг-поведения и выработки навыков, способствующих личностно-профессиональному росту [13]. На основе результатов нашего исследования копинг-поведения учителей средних школ и студентов педагогических вузов разработана практическая программа медико-психологической подготовки педагогов к проведению профилактики эмоционально-стрессовых расстройств у школьников. Ее цель состоит в развитии и совершенствовании поведенческих навыков, позволяющих учителям в педагогическом общении со школьниками, формировать у них навыки эффективного проблем-преодолевающего поведения, способствующего здоровью [9].

В модели первичной копинг-профилактики наркоманий и других форм эмоционально-стрессовых расстройств адаптивное копинг-поведение включает в себя такие составляющие, как:

- обучение использованию соответствующих возрасту копинг-стратегий разрешения проблемных ситуаций и поиска социальной поддержки;

- сбалансированное использование когнитивного, чувственного и поведенческого компонент копинг-поведения и достаточное развитие когнитивно-оценочных форм мышления;
- формирование мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противоборству неблагоприятным факторам среды и осознанная направленность копинг-поведения на источник стресса;
- развитие соответствующих возрасту личностных и средовых копинг-ресурсов, обеспечивающих положительный психологический фон для преодоления стресса и содействующих развитию соответствующих стрессовой ситуации копинг-стратегий (позитивная самооценка, развитость восприятия социальной поддержки, интернального локуса контроля над ситуацией, эмпатии и аффилиации, наличие эффективной социальной поддержки со стороны участников стрессовой ситуации и т. д.).

Эта модель профилактики дезадаптивных форм поведения подразумевает также наличие действенного социально-поддерживающего процесса со стороны социально-поддерживающей сети. Эффективное проблем-преодолевающее поведение обеспечивается развитостью базовой копинг-стратегий поиска социальной поддержки и личностного копинг-ресурса ее восприятия, выбором ее источника, определением вида и объема поддержки и удачным прогнозированием ее эффективности. Такие свойства копинг-поведения являются психическими факторами стрессоустойчивости, и их преобладание в структуре копинг-поведения содействует интеграции и конструктивной адаптации человека в социуме.

Поэтому такая личностно-профессиональная подготовка позволит педагогам формировать в школах социально-поддерживающие сети, через которые они смогут оказать необходимую школьникам психологическую и социальную поддержку и обучать их на примере своего поведения активным стратегиям преодоления проблем. Проявление педагогами в общении с учащимися необходимых знаний и личностно-профессиональных качеств, таких как умение контролировать ситуацию, воспринимать и оказывать необходимую эмоциональную поддержку, эффективно решать учебные проблемные ситуации и проблемы общения, будет являться для школьников фасилитацией, то есть являться обстоятельством, способствующим позитивному развитию необходимых социальных навыков и способностей. Таким образом педагоги школ смогут проводить обучение школьников поведению, ведущему к здоровью и противодействующему их

вхождению в асоциальные и наркотицизирующиеся группировки, что и явится профессиональным осуществлением педагогами профилактики эмоционально-стрессовых расстройств как у школьников, так и у самих учителей.

#### *Литература*

1. *Битянова М.Р.* Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблем развития / М.Р. Битянова. М.: МГППУ, 2006. 96 с.
2. *Худик В.А.* К вопросу о генезисе и профилактике дидактогений в условиях образовательной средней школы / В.А. Худик, И.В. Тельнюк // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2012. № 4. С. 48-53.
3. *Anderman E.M.* School Effects on Psychological Outcomes During Adolescence // Journal of Educational Psychology. 2002. Vol. 94. № 3. P. 795-809.
4. *Гульдан В.В.* Психологическое исследование влияния запугивания на установку подростков по отношению к наркотикам / В.В. Гульдан, О.Л. Романова, А.В. Дрынков // Вопр. наркол. 1990. № 4. С. 45-51.
5. *Гульдан В.В.* Проблемы использования зарубежных программ антинаркотического обучения в советской школе / В.В. Гульдан, О.Л. Романова, И.В. Иванникова // Вопр. наркол. 1990. № 6. С. 63-67.
6. *Anderson P.* Пути решения проблем, связанных с употреблением алкоголя / P. Anderson. СПб.: Изд-во СПб МАПО, 1995. 182 с.
7. *Сирота Н.А.* Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обзор. психиат. и мед. психол. 1994. № 1. С. 63-74.
8. *Сирота Н.А.* Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. М.: Радуга, 2004. 103 с.
9. *Данилова Т.А.* Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: дис. ... канд. психол. наук. / Т.А. Данилова. СПб., 1997. 211 с.
10. *Бандура А.* Теория социального научения / А. Бандура. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
11. *Нартова-Бочавер С.К.* Coping behavior в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20-30.
12. *Lazarus R.S.* Transactional theory and research of emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Europ. J. Personality. 1987. V.1. P. 141-169.
13. *Sarason S.B.* The Case for Change: Rethinking the Preparation of Educators / S.B. Sarason. San Francisco: Jossey-Bass, 1993. 289 p.