

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Мушегян И.М. Когнитивно-поведенческая терапия как инструмент самопомощи при проблемах адаптации молодых педагогов // Материалы по итогам VIII-й Всероссийской научно-практической конференции «Особенности применения образовательных технологий в процессе обучения и воспитания». – г. Анапа - 01 – 10 декабря 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ПСИХОЛОГИЯ

И.М. Мушегян

учитель начальных классов

МАОУ «СОШ №21»

г. Великий Новгород, Новгородская область,

Российская Федерация

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОПОМОЩИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ АДАПТАЦИИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ

Начиная свою профессиональную деятельность молодые специалисты сталкиваются с рядом проблем, которые требуют решения. В одном случае начинающий педагог прибегает к помощи более опытных коллег и наставников, в другом – такой возможности может не быть. В статье рассматривается применение постулатов когнитивно-поведенческой терапии (далее КПТ) как одного из возможных инструментов самопомощи в решении проблем, с которыми сталкивается педагог в период адаптации к новой сфере деятельности.

Для того, чтобы иметь возможность разобрать один из способов самопомощи в решении проблем адаптации, необходимо понимать, что такое успешная адаптация молодого специалиста к профессиональной деятельности. Рассматривать адаптацию можно как процесс взаимного

приспособления работника и организации, которое базируется на «врастании» молодого специалиста в новые условия труда и восприятию их как нормы для себя. Это общепринятое определение. Лучшее определение адаптации как конечного результата дал Г.Айзенк. По его мнению, «адаптация – это состояние, в котором потребности индивида, с одной стороны, и требования среды, с другой, полностью удовлетворены. Это состояние гармонии между индивидом и природой или социальной средой.» Если рассмотреть определение, данное Айзенком, то что такое состояние гармонии? Это внутреннее ощущение спокойствия и правильности происходящего, не зависящее от внешних обстоятельств и окружения. Отсюда следует, что главный критерий успешной адаптации молодого педагога – внутреннее понимание себя на своём месте, внутренний комфорт и желание дальнейшей самореализации в этой сфере, вера в достижение поставленных целей.

Педагог, испытывающий трудности с адаптацией, может приобрести проблемы психологического характера. Низкая самооценка – может являться как предпосылкой возникновения проблем с адаптацией, так и последствием их возникновения. Когда что-то в профессиональной деятельности педагога идёт не так, как ему хотелось бы, может появиться убеждение, что он ничего не стоит, неприязнь к самому себе и полное неверие в свои силы. Адепты КПТ полагают, что начинать работу нужно именно с самооценки, т.к. при низком её уровне большинство негативных реакций на ситуации имеет разрушительный эффект. Если обратиться к традиционной когнитивной модели, то станет понятно, как отношение педагога к различным ситуациям формирует его самооценку в профессиональной деятельности. А.Бек сказал: «Не ситуация определяет, что чувствуют люди, но её восприятие.» А восприятие ситуации можно изменить, направив мысли в правильное русло.

В качестве примера можно привести размышления начинающего педагога перед началом урока: «Скорее всего, опять ничего не получится. Ученики не воспринимают меня всерьёз. Они не признают мой авторитет. Я снова упаду в грязь лицом.» В данном примере боязнь «упасть в грязь лицом» может казаться первоочередной проблемой, но на самом деле в глубине сознания лежит чувство профессиональной непригодности, несостоятельности. Молодой педагог очень боится потерпеть неудачу, особенно на глазах учеников. Он как бы соотносит собственные достижения с тем, как его оценивают его ученики. Педагог может быть настолько уверен в своей несостоятельности, что переубедить его в обратном кажется невозможным.

Если бы начинающий педагог обратился к КПТ и попробовал хотя бы предположить, допустить вероятность, что его мысли и рассуждения могут быть ошибочными, и попробовал бы дать на них более разумный, рациональный ответ, он сразу почувствовал бы облегчение и большую веру в свои силы.

Какой рациональный ответ на искажённые умозаключения, пример которых приведён выше, может дать педагог? Возможен такой ответ: «Есть ученики, которые слушают меня внимательно и адекватно реагируют на мои слова. Это значит, что уже не все ученики не признают мой авторитет. Если у меня что-то не получается, это ещё не означает, что я плохой учитель. И уж тем более не означает, что я полное ничтожество. Ведь кое-что у меня всё-таки получается. У меня просто недостаточно опыта. Но я получу его со временем. К тому же я могу обратиться за помощью к другим, более опытным коллегам.»

Важная черта КПТ заключается в том, что она не доверяет никаким доказательствам собственной профессиональной непригодности, данным индивидом. Скорее, наоборот, она позволяет переоценить его негативное отношение к самому себе и понять, что все эти доказательства беспочвенны.

Из примера выше следует вывод, что в абсолютном большинстве случаев педагоги, испытывающие трудности в адаптации, имеют расстройства мышления, а точнее, когнитивные искажения. Термин «когнитивные искажения» впервые был употреблён психологами А.Тверски и Д.Канеманом в 1972 году. Означает он «систематические отклонения в поведении, восприятии и мышлении, обусловленные субъективными убеждениями и стереотипами, социальными, моральными и эмоциональными причинами, сбоями в обработке и анализе информации, а также физическими ограничениями и особенностями строения человеческого мозга.»

В обыденных, бытовых ситуациях индивид в основном действует автоматически, прилагая минимум усилий. В профессиональной деятельности необходим тщательный анализ. Здесь автоматические действия приводят к нерациональным поступкам. Автоматические мысли ведут к неверным решениям.

Начинающему педагогу крайне важно преодолеть чувство собственной никчёмности и двигаться вперёд. И один из главнейших приёмов КПТ на этом пути – это формирование способности отвечать внутреннему критику. Путём постоянной практики развивается осознанность индивида. Педагог учится отслеживать критические мысли («Я ни на что не способен», «Я бездарность» и др.). Далее он стремится понять, какие искажения содержат эти мысли и какой рациональный ответ возможно на них дать.

Помимо отношения к себе и свои достижениям педагогу важно занять свою нишу в коллективе образовательной организации, выстроить разумные отношения с её руководством. Молодым специалистом часто движет перфекционизм, мышление в стиле «всё или ничего», с одной стороны, и, с другой стороны, страх показать свою слабость, попросить о помощи, открыто рассказать о проблемах, с которыми он сталкивается. Автоматическая мысль характерная для такого поведения: «Просить о помощи стыдно. Все увидят мою несостоятельность как педагога. Они будут смеяться надо мной. Руководство школы будет разочаровано моей работой. К тому же у коллег своих проблем достаточно.» В данном случае задача КППТ снова заключается в том, чтобы показать педагогу ошибочность таких умозаключений. Велика вероятность того, что коллеги действительно предоставят молодому педагогу возможность справиться с трудностями самостоятельно. Но наверняка найдутся и те, кто откликнется на просьбы о помощи и действительно её окажет. Психотерапевт в этом случае задал бы следующий вопрос: «Допустим, вас действительно отвергнут и не захотят брать на себя дополнительную нагрузку в виде ваших проблем. И что с того? Почему это является для вас проблемой?» КППТ учит индивида тому, что человеческая ценность – величина постоянная, которая не зависит от отвержения или одобрения других людей.

Из всего вышесказанного следует вывод, что критерии того, что адаптация педагога не протекает успешно, а именно: сниженный эмоциональный фон, гнев, апатия, страх, отсутствие желания продолжать педагогическую деятельность - всё это последствия искажённых размышлений педагога о самом себе. Для видоизменения его мышления требуется пересмотр взглядов на жизнь в сторону её непрерывности, процесса, в котором происходят постоянные изменения как в физическом теле человека,

так и в его мыслях, чувствах и способах поведения. Человеческий индивид – не статичный предмет. Любой стереотип негативно сказывается на необходимых изменениях. Закостенелое убеждение неточно и не может быть применимо к каждой отдельной ситуации. Такие общие убеждения как «я бездарность» и «плохой учитель» не имеют никакого значения, они бессмысленны.

Основное преимущество КПТ перед, например, аутотренингом заключается в том, что она не позволяет педагогу преувеличивать свои заслуги, не формирует ложное сверхпозитивное отношение к себе, не преувеличивает его значимость. Она, скорее, формирует адекватную самооценку и рациональное мышление. Такое мышление является наиболее адаптивным и помогает приспособиться к новой профессиональной среде естественно и без потерь.

Список использованной литературы:

1. Фрейд З. Художник и фантазирование: Сборник работ. М.: Республика, 1995.
2. Бек Дж. Когнитивная терапия. Полное руководство. М.: Вильямс, 2018.
3. Бернс Д. Терапия настроения. М.: Альпина Паблишер, 2020.

Опубликовано: 09.12.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Мушегян И.М., 2020