

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Рудаков А. Л. ст. преподаватель кафедры МПОО ИПК и ППРО*

Эффективность профессиональной деятельности педагога зависит от многих факторов, прежде всего от самого учителя, для которого на современном этапе развития образования недостаточно функционального исполнения внешне заданных норм и обязанностей. Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям, способам деятельности и, конечно, к здоровью педагога. Учитель в своей деятельности может стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание и оставаться для учеников примером в личностном плане.

Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенностью профессиональной деятельностью. Во многом профессиональный и личностный потенциалы, успешность труда учителя могут быть раскрыты через его, прежде всего психологическое здоровье. Обозначая его значимость Митина Л. М. говорит о том, что профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Своевременность решения проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя отмечается В. Э. Чудновским.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с классом и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами успеха учителя.

Во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии усилиями крупнейших ученых (Г. Олпорт, А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, С. Грофф и др.) началась систематизированная разработка психологических концепций

здоровья. Понятие «психологическое здоровье» связано также и с именами отечественных психологов (Эйдемиллер Э. Г. 1990; Казначеев В. П., 1991; Гройсман А. Л., 1996; Дубровина И.В., 1998; Васильева О. С., 1999; Шувалов А. В., 2000; Никифоров Г. С., 2003 и др.). По мнению некоторых ученых, поддержание психологического здоровья — одно из главных профессиональных составляющих здоровья учителя.

Существует разница между, казалось бы, схожими понятиями «психическое» и «психологическое здоровье». Если термин «психическое здоровье» имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» — относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и представляет собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов [1]. В этой статье мы не будем затрагивать понятие психического здоровья, так как первоосновой профессионального здоровья, мы считаем именно психологическое здоровье.

Известно, что психологическое здоровье в целом определяется двумя признаками [6]. **Первый** - соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности, принципа оптимума или, в соответствии с известной метафорой, стремление придерживаться золотой середины. Одно важное уточнение: эта зона оптимума для каждого человека своя и в нахождении ее в части психологических констант, поведения, образа жизни - состоит одна из задач психологии здоровья. Этот признак находит свое отражение и в критериях здоровья личности, и во многих высказываниях философов, писателей, человековедов от древности до наших дней. **Второй** признак психологического здоровья: эффективная адаптация, в первую очередь — социальная, социально-психологическая и интрапсихическая. В этом случае достигается то, что в других подходах называется гармонией с природой, с людьми и с самим собой [6]. Конкретизацией этих признаков могут служить различные критерии, позволяющие с разных сторон провести качественную и количественную оценку уровня психологического здоровья личности.

Выделяют следующие критерии психологического здоровья: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И. В. Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В. С. Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А. Е. Созонов), самопрятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (Г. У. Олпорт). Важным критерием психологического здоровья является характер и динамика основных процессов, определяющих душевную жизнь индивида (Л. М. Аболин), в частности, изменение ее свойств и особенностей на разных возрастных этапах (К. А. Альбуханова, Б. С. Братусь, С. Л. Рубинштейн, Э. Эриксон).

Опираясь на содержание, соответствующее специфике педагогической деятельности [2] мы выделили динамические характеристики-дихотомии, влияющие на психологическое здоровье учителя:

- 1) гибкость** (учитель быстро реагирует на изменение ситуации, быстро переключается с одного вида работы на другой, часто изменяет первоначальный план урока) — **традиционность** (учитель с трудом приспосабливается к изменяющейся ситуации, строго придерживается заранее составленного плана урока);
- 2) импульсивность** (учитель часто импровизирует на уроке, многое делает аффективно) — **осторожность** (учитель заранее продумывает свои действия на уроке, тщательно анализирует их результат);
- 3) устойчивость по отношению к изменяющейся ситуации** (учитель в своей деятельности ориентируется не на ситуацию, возникающую на уроке, а на собственные цели) — **неустойчивость по отношению к изменяющейся ситуации** (поведение учителя в большой степени зависит от ситуации, возникающей на уроке: настроения и подготовленности всего класса и отдельных учащихся);
- 4) стабильное эмоционально-положительное отношение к учащимся** (учитель ровен, доброжелателен, терпим, у него отсутствуют резкие спады и подъемы настроения) — **неустойчивое эмоциональное отношение к учащимся** (учитель легко выходит из равновесия, отличается ситуативностью в оценке деятельности и свойств личности учеников);
- 5) наличие личностной тревожности** (учителя характеризуют эмоциональная напряженность, беспокойство, повышенная чувствительность к неудачам и ошибкам) — **отсутствие личностной тревожности** (перечисленных выше симптомов нет);
- 6) в неблагоприятной ситуации: направленность рефлексии на себя** (при анализе неудачного урока учитель берет вину за случившееся и ответственность за исправление положения на себя) — **направленность рефлексии на обстоятельства** (учитель рассматривает неудачу таким образом: «Бывает. Обойдется») — **направленность рефлексии на других** (за неудачу учитель винит учащихся, коллег, перекладывает ответственность за исправление положения на других). Рефлексия рассматриваемая нами как умение или неумение учителя адекватно анализировать особенности и результативность своей деятельности, влияющие на психологическое здоровье, определяется также и как саногенная – патогенная, о которой мы будем говорить ниже.

Обобщая взгляды многих авторов на проблему психологического здоровья можно сказать, что оно представляет собой интегральную характеристику личностного благополучия, включающую в себя несколько компонентов: социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты личностного развития.

Таким образом, задача сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является одной из первоочередных. Всё вышесказанное позволяет говорить о необходимости психологической помощи и поддержки педагогов как профессиональной группы с низкими показателями психологического и физического здоровья. Приоритетным направлением в

решении этой задачи должна стать актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Другим важным направлением должно стать изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении здоровья у каждого учителя, направленная на повышение стрессоустойчивости педагога, его самооценки, уровня самопринятия, снижения тревожности, самоагрессии и самодеструкции.

По нашим наблюдениям большинство учителей, считает, что их здоровье зависит от питания, медицины, экологии и др. факторов. Но мало кто знает, что здоровье и благополучие зависит от жизненной философии, которая складывается из принципов мышления. Принято считать, что нравственное здоровье человека зависит от того, какой философией он владеет [4]. Философия обыденной жизни в той или иной форме есть у каждого человека. Эта философия создается, к сожалению, стихийно бессознательно, пока не научно. У каждого учителя имеется своя философия профессиональной деятельности, которая отражается в ее результатах. С виду преуспевающий учитель может быть нравственно болен (как правило, в кризисные годы, когда задумывается о смысле жизни или находится в состоянии стресса). Эмоциональный стресс – продукт нашего ума, нашего мышления. Это ответ ума на социальную ситуацию, когда психика обнаруживает, что средств для преодоления этой ситуации у организма недостаточно [5]. Невротик не может воспринимать реальность настолько же ясно и эффективно, как воспринимает ее здоровый человек. Невротик болен не только эмоционально - он болен когнитивно! Если мы определяем здоровье и невроз соответственно как верное и неверное восприятие реальности, то перед нами со всей неизбежностью встанет проблема факта и его значения, или оценки, или, иначе говоря, проблема единства реального и ценностного [3]. Любое мышление можно рассматривать как саногенное (от греческого «санос» - здоровье, «генос» - породить, т. е. мышление рождающее здоровье) и патогенное («патос» - болезнь, искажение) или нейтральное (обычное), в зависимости от его влияния на здоровье субъекта поведения.

Обычное мышление становится патогенным с изменением обстоятельств, к которым учитель не может приспособиться. В данной ситуации, когда происходит серьезное реформирование образования, учителю очень трудно адаптироваться к новым условиям и требованиям ситуации. Ю. М. Орлов считает, что основная функция мышления – информационное выживание человека, дающее возможность производить мысленные эксперименты, анализ, обобщение, сравнение. По его мнению мышление может выступать и как источник либо болезни, либо здоровья. «Болезнь – это неадекватное поведение или организма, или его отдельной функциональной системы, а лечение – изменение этого поведения в нужном для выживания организма направлении»[5]. Выздоровление наступает не просто от одиночной мысли, а от процесса мышления, направленного на достижение цели – выздоровления, формирования другого умственного

поведения. В качестве одной из конкретных иллюстраций возможности повысить уровень психологического здоровья учителя может быть взят курс «Развитие оздоравливающего мышления педагога», в основе которого лежит теория и практика саногенной рефлексии (СГР) Ю. М. Орлова и С. Н. Морозюк. Система прошла проверку опытом в исследовательских лабораториях и в обучении, вошла в диссертации. СГР согласуется со многими видами психотерапии и системами самооздоровления. Это и есть, по нашему мнению, один из перспективных подходов к решению вышеназванной научно и социально значимой проблемы.

Все сказанное позволяет утверждать, что наиболее важным моментом в модернизации современного образования является внедрение психологической культуры в работу педагогов школ. Необходимо разработать реальный план мероприятий, связанных с повышением психологической осведомленности в сфере повышения психологического здоровья и возможностями постоянного обогащения теми технологиями, которые повышают их уровень здоровья. Это может быть организация курсов повышения квалификации, мастер-классов, семинаров, постоянно действующих объединений психологов, педагогов и методистов, которые на деле бы обеспечили содержательные контакты культуры педагогической практики и культуры психолого-педагогических исследований.

#### **Список литературы:**

1. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. - М., Издательский центр Академия, 1998. С.176.
2. Маркова А. К., Никонова А. Я., Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя./ Вопросы психологии, №5, 1987. – С. 42.
3. Маслоу А. Самоактуализированные люди: Исследование психологического здоровья (Мотивация и личность, гл. 11) /Перевод А. М. Татлыбаевой., СПб., 1999.
4. Орлов Ю.М. Исцеление философией. Основные умственные операции / Составитель А. В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 2. – М.: Слайдинг, 2004. – 96 с.
5. Орлов Ю.М. Поведение, его структура и функции. М., «Импринт-Гольфстрим», 1999. – 28 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.