

УДК 371.124:37.013.77

М. А. Мокаева

Нальчик

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ ЕГО ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: педагог; психологическое здоровье; эффективная деятельность; психологическое нездоровье.

АННОТАЦИЯ. Анализируются факторы, обуславливающие психологическое здоровье педагога; условия, обеспечивающие успешность выполнения им профессиональной деятельности, определяющие эффективность системы образования в целом.

М. А. Mokaeva

Nalchik

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE TEACHER AS A CONDITION OF HIS EFFECTIVE ACTIVITY

KEY WORDS: teacher; psychological health; effective activity; psychological ill health.

ABSTRACT. Factors, stipulating the psychological health of teacher, are analysed, as a condition, providing success of implementation by him to professional activity, determining efficiency of the system of education on the whole.

В современном изменяющемся российском обществе, характеризующемся нестабильностью социально-экономической жизни, повышаются требования к качеству жизни и профессиональной деятельности. В то же время усиливается воздействие на человека разнообразных стрессогенных факторов, таких, как увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, виртуализация общества, ухудшение экологической обстановки, природные и техногенные катаклизмы и др.

Нестабильная социально-экономическая ситуация привела к значительно-

му увеличению нарушений нервно-психического характера как в среде детей, так и взрослых. Психические нарушения обусловлены депрессивными, соматоморфными и тревожными расстройствами. Подобного рода нарушения у такой категории работников, как педагоги, носят еще и трансформирующий характер. То есть психологическое нездоровье педагога отражается как на учащихся, так и на их родителях, а потому эта проблема приобретает еще более масштабный характер.

Среди основных факторов, обуславливающих психологическое нездоровье

педагогов, эмоциональное выгорание, можно назвать: ежедневную психическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за учеников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» учащихся. Кроме того, большинство школьных педагогов — женщины, поэтому к профессиогенам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей.

Таким образом, педагогов по наличию психогенных факторов можно отнести к группе риска.

Термин «психологическое здоровье» толкуется как состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, групповыми нормами и ценностями, регламентирующими духовную жизнь человека. По мнению И. В. Дубровиной, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

В числе показателей психологического здоровья можно назвать адекватный возрасту уровень эмоционально-волевой и познавательной сфер личности и способность разумного планирования своих жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

Успешное осуществление педагогами своей профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психологического здоровья. Только здоровый и духовно развитый педагог может получать удовлетворение от выполняемой работы, обладает необходимым уровнем работо-

способности, активности, креативности, желанием к постоянному совершенствованию.

Изучение же психологических факторов, влияющих на психологическое здоровье, а следовательно, и на успешность деятельности педагога становится одной из актуальных задач в современном образовательном пространстве.

Многочисленные обращения педагогов республики к специалистам-психологам кафедры психологии ИПК и ПРО КБГУ по вопросам, касающимся их психологического здоровья, явились основанием для проведения нами исследования. Цель исследования сводилась к выявлению состояния психологического здоровья педагогов и построению соответствующей коррекционной работы с ними, а также к разработке рекомендаций для последующей самостоятельной работы как со своими личностными данными, так и профессионально обусловленными.

В качестве основных параметров психологического нездоровья нами рассматривались: высокая тревожность, нейротизм, мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, внутренний конфликт, низкие показатели актуализации и др. В исследовании приняли участие в разные годы более 600 человек — педагоги различных профессиональных направлений, в том числе филологи (преподаватели русского, национальных и иностранных языков), физики, математики, химики, учителя начальных классов и др.

Анализ результатов нашего исследования, проведенного в 2005—2008 гг. по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Спилбергера — Ханина», показывает, что от 57 до 63% в различные временные промежутки имеют высокий уровень ситуативной тревожности. Эти данные свидетельствуют о наличии нарушений в эмоциональной сфере в виде высокого

уровня тревожности (можем говорить об эмоциональной неустойчивости), имеющей деструктивный для педагогической деятельности характер. Показатели тревожности соответствуют высоким и очень высоким, т. е. успешная деятельность в таком состоянии невозможна.

Выявлена устойчивая взаимосвязь между высоким уровнем ситуативной тревожности и показателями мотивации избегания неудачи. Следовательно, высокотревожным педагогам свойственно ориентироваться на мотив избегания неудачи. Можно предположить, что таким образом они и достигают видимой устойчивости, но ощущения внутреннего удовлетворения от выполняемой работы не получают.

Данные по самоактуализационному тесту «Шкала гибкости поведения» наиболее значимо взаимосвязаны с показателями личностной тревожности. Полученная цифровая картина позволяет заключить, что при высоком уровне тревожности и ригидности поведение индивида достаточно стереотипно, стандартно. Также наблюдается тенденция невозможности принятия себя таким, как есть, и, следовательно, невозможности адекватно оценить свои недостатки (в частности, тревожность). Таким образом, чем выше уровень тревожности, тем ниже возможность самоактуализации. При этом характерна взаимосвязь самооценки тревожности со шкалами «Сензитивность к себе», «Самоуважение», определяющая адекватность отчета в своих чувствах и их рефлексии.

Что же касается результатов, отражающих данные самоотношения, то следует отметить, что чем выше уровень тревожности, тем меньше уровень самоуважения и самопринятия, выше уровень «внутренней конфликтности» и «самообвинения». Заметим, что при таком сочетании параметров у человека может возникнуть тревожно-депрессивное состояние, оно характеризуется

низким уровнем самооценки, фрустрированностью ведущих потребностей, недовольством настоящей ситуацией. При наличии внутренней конфликтности личность не может ощущать себя полноценной.

Противоположная картина отличительных особенностей в структуре личности наблюдается у другой группы испытуемых, которые отличаются самоуверенностью до высокого уровня, т. е. личность, которую можно охарактеризовать как открытую, самоуверенную, самостоятельную и волевую, положительно оценивающую свои личностные особенности, способную изменяться по отношению к наличному состоянию. Эти характеристики, как нам удалось выяснить, связаны с рефлексивными способностями личности. Применение рефлексивного механизма для коррекции ситуативной тревожности, в частности, способствовало изменению и более глубоких личностных образований. Именно здесь наблюдаются обобщенные, все-проникающие возможности психологических механизмов.

Наряду с диагностическим исследованием нами проводилась целенаправленная коррекционная и развивающая работа с педагогами, в основном с использованием тренингов, а также и других методов психокоррекции. Можно с определенной уверенностью отметить, что при соответствующих обстоятельствах происходит стабилизация внутреннего состояния ЭНУ личности за счет значимых изменений по параметрам «внутренний конфликт» и «самообвинение».

По окончании психокоррекционной работы тенденция отрицательных эмоций в свой адрес, самообвинения становится менее выраженной. Можно отметить также и общую стабилизацию в показателях самоотношения при снижении ситуативной тревожности до оптимального уровня, причем показатели «высоко-

тревожной» личности по окончании экспериментальной работы сходны по своим характеристикам с показателями личности со средним уровнем ситуативной тревожности.

Изменению же уровня ситуативной тревожности личности сопутствует изменение и самоактуализационного потенциала, причем показатели «высокотревожной» личности «стремятся» к показателям личности с оптимальным уровнем ситуативной тревожности. Все показатели в экспериментальной группе изменились в сторону увеличения, что трактуется как повышение самоактуализационного потенциала.

Завершение психокоррекционной работы с экспериментальной группой педагогов показало, что стало возможным характеризовать личность как способную жить «настоящим», переживать настоящий момент своей жизни во всей полноте, при этом появляется способность руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами. Не меньший интерес может представлять и тот факт, что изменилась степень осознания своих потребностей и чувств. Теперь личность хорошо ощущает и рефлексирует их. На поведенческом уровне человек может выражать свои чувства. Личность способна к продуманным и целенаправленным действиям, но при этом не боится вести себя естественно. Значительно изменилась способность субъекта ценить свои достоинства. Он способен принимать себя таким, какой есть.

Нарушенное эмоциональное развитие, которое обусловлено биологическими и социальными факторами и выражено вышеописанными характеристиками, безусловно, характеризует психологическое незддоровье. Для педагога с данными нарушениями необходимо создавать такие условия, чтобы он мог задуматься о своем психологическом здоровье и захотел бы его улучшить.

А всем педагогам независимо от возраста, а следовательно, стажа педагогической деятельности, состояния психологического здоровья и других характеристик следует помнить, что важное значение в сохранении и развитии психологического здоровья имеют такие психоаналитические качества, как самоконтроль, самооценка, а также стрессоустойчивые качества, физическая тренированность, самовнушаемость, компетентность, профессионализм, умение переключаться и управлять своими эмоциями, самообладание как показатель социальной и эмоциональной зрелости личности, которые и требуется формировать и развивать в себе.

На практике для поддержания и укрепления психологического здоровья педагога можно использовать индивидуальные, групповые и коллективные формы работы, например: психологические приемы самозащиты в ситуациях «негативного общения»; комнаты и методики релаксации, психологической разгрузки; индивидуальную и групповую психотерапию, психотренинг.

Главными психологическими направлениями, предотвращающими «психологическое незддоровье» педагогов, являются:

- развитие мотивации;
- система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня;
- система улучшения психологического климата в коллективе;
- система личностной поддержки и развития.
- открытость новому опыту;
- хобби, доставляющее удовольствие, и т. д.

И наконец, самым важным необходимым условием для сохранения, поддержания и развития психологического здоровья педагога, впрочем, как и для каждой личности любой профессиональной категории, на наш взгляд [11], является наличие четкой и осознан-

ной жизненной перспективы (смысла жизни). Именно смысл жизни может дать человеку мощные стимулы к творчеству, рождает оптимистическое мироощущение, формирует интерес к будущему как полю самореализации.

Таким образом, целенаправленное использование необходимой комплексной системы работы над собой и в групп-

пах способствует развитию психологического здоровья педагогов. А психологическое здоровье педагогов не только воздействует на здоровье других участников образовательного процесса, но и обеспечивает эффективность их деятельности, определяя тем самым и успешность системы образования в целом.

С П И С О К Л И Т Е Р А Т У РЫ

1. АНАНЬЕВ, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. — М., 1980.
2. АСМОЛОВ, А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров / А. Г. Асмолов. — М., 1996.
3. БОРИСОВА, М. В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов : дис. ... канд. психол. наук / М. В. Борисова. — Ярославль, 2004.
4. ГОРЕЛОВА, Г. Г. Личность и профессия : профессиональная личностная реадаптация в условиях «тройного» кризиса / Г. Г. Горелова. — Челябинск, 2001.
5. ДЕМИНА, А. Д. Психологическая адаптация к умственному труду в условиях нервно-эмоционального напряжения / А. Д. Демина, Н. З. Кайгородова, А. П. Супрун. — Барнаул, 1993.
6. ИЛЬИН, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2000.
7. КУЗЬМИНА, Н. В. Очерки психологии труда учителя / Н. В. Кузьмина. — Л. : Изд-во ЛГУ, 1967.
8. МАКАРЕВИЧ, Р. А. Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися / Р. А. Макаревич // Психология учителя. — М., 1989.
9. МАРКОВА, А. К. Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя / А. К. Маркова, А. Я. Никонова // Вопросы психологии. — 1987. — № 5.
10. МИТИНА, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. — М., 1998.
11. МОКАЕВА, М. А. Стремление к пониманию смысла жизни / М. А. Мокаева. — Самара, 2007.
12. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ основы профилактики перенапряжения / Ю. В. Моцкин, А. И. Киколов, В. И. Тихоревский. — М., 1987.
13. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ обеспечение профессиональной деятельности / С. А. Боровикова, Т. П. Водолазская — СПб.: Издательство СПб. ун-та, 1991.
14. РЕАН А. А, Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей / А. А. Реан, А. А. Баранов // Вопросы психологии. — 1997. — №1.
15. СМИРНОВ, Н. К. Технологии здоровьесберегающего образования / Н. К. Смирнов. — М., 2008.
16. PAULHEN, I. Le concept de coping / I. Paulhen // Annee psychol. — 1992. — Vol. 92. — № 4.
17. SMIRNOV, N. / Ausbildung und gesundheit der Schueler / N. Smirnov. — Dresden, 2001.

Получено 05.06.10
© Мокаева М. А., 2010