

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Н.О. Герьянская (Новосибирск)

Аннотация. Профилактика эмоционального выгорания учителя и укрепления факторов преодоления профессиональных кризисов связываются с организацией здоровьесберегающего психолого-педагогического сопровождения педагогов в образовательном учреждении и здоровьесформирующего содержания образования.

Ключевые слова: психоэмоциональное здоровье педагога, кризисогенные факторы, характер и глубина реагирования на стрессовую ситуацию, психосоматическая саморегуляция, условия укрепления здоровья учителя, психолого-педагогическая поддержка учителя в образовательном учреждении.

Психоэмоциональное здоровье учителя является одним из факторов успешности образовательной системы и предопределяет эффективность процесса обучения и воспитания школьников особенно в период реформирования образования.

Исследование условий сохранения и укрепления здоровья педагогов, выявление здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, которые будут способствовать развитию психоэмоционального здоровья учителя и в конечном итоге успешному профессионально-личностному развитию, являются важными и актуальными.

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Исследования здоровья учителя, проведенные в Барнауле, Новосибирске, Кемерове, Санкт-Петербурге и других городах, говорят о том, что до 60% педагогов имеют нервно-психические нарушения, 42% имеют избыточный вес, 25% страдают теми или иными хроническими заболеваниями [4]. По мнению Н.П. Абаскаловой, исследовавшей состояние здоровья учителей Новосибирской области, 92% учителей говорят об утомлении в конце рабочего дня и особенно рабочей недели, 88% испытывают чувство усталости, 57% – раздражительность и более 42% отмечают наличие головной боли [1].

Вопросам исследования здоровья учителя посвящены работы отечественных и зарубежных ученых Н.П. Абаскаловой, М.С. Гончаренко, Р.А. Захаровой, Л.М. Митиной, В.П. Казначеева, Т.С. Паниной, Н.К. Смирнова, А.А. Чиркова, О.М. Чоросовой и др. Здоровье в их работах представляет собой категорию, включающую физический, психический, личностный, социальный и духовный аспекты. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков. В.П. Казначеев считает, что здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальная трудоспособность, социальная активность при максимальной продолжительности жизни [3]. По Н.К. Смирнову, здоровье – это динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом [7].

По результатам исследования Н.Ю. Синягиной и И.В. Кузнецовой, педагоги осознают фактор негативно-го влияния уровня собственного здоровья на педагогический процесс: до 2% респондентов проявляют себя агрессивно; 21,7% испытывают апатию, желание уйти от действительности; такое же количество учителей подвержены эмоциональным взрывам; для 41,3% педагогов характерна раздражительность [6].

Исследуя здоровье учителя, мы обращались к медицинским и психологическим показателям. По результатам весенней диспансеризации 2007 г., здоровье учителей Новосибирской области (по данным Медицинского информационно-аналитического центра) несколько хуже, чем здоровье остального населения того же возраста. Высокий уровень риска заболеваемости (свыше 51%) отмечен по следующим системам организма: сердечно-сосудистой системе, опорно-двигательному аппарату, нервной системе, эндокринной и др.

Нам представляются актуальными исследования психологического здоровья учителя, так как уже доказано, что более 80% соматических заболеваний являются следствием нарушения психоэмоционального состояния [3].

Психологическое здоровье можно определить как основной аспект здоровья, являющийся первопричиной здоровьесотворения, который включает в себя осознание собственных потребностей, умение ставить цели и находить пути и средства их решения, жить в гармонии с самим собой и окружающим миром (людьми и природой) и субъективное ощущение психологического комфорта.

Высокие требования, предъявляемые к учителю как к специалисту, характер работы, связанный с постановкой в условия соответствия определенному эталону в поведении, общении, компетентности, обуславливают высокую степень ответственности учителя, создают постоянное напряжение, которое сказывается на здоровье учителя и выражается физическим утомлением, разочарованиями, истощением и износом [7].

В Новосибирске существуют школы, в которых организованы специальные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья педагогов. Это, например, гимназии № 11 и 14г, в которых организованы группы здоровья для учителей, есть соляные пещеры, бассейн, физиопроцедуры, фитнес и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление здоровья учителей. Но о том, каковы результаты подобной оздо-

ровительной деятельности, сказать пока трудно. Это происходит вследствие того, что в большинстве школ отсутствует система укрепления здоровья учителя, а тем более мониторинг здоровья педагогов. Если говорить о здоровье учителя, необходимо понимать, что забота образовательного учреждения в первую очередь должна быть направлена на профилактику. И наряду с укреплением физического здоровья необходимо помнить о психологическом здоровье, особенно сейчас, в сложный переходный для школы период внедрения подушевого финансирования, различных инновационных технологий оплаты труда учителя. Распределение надтарифной части фонда оплаты труда по большому количеству критериев оценки деятельности учителя напрягает не только учителя, но и директора школы, создавая конфликтные ситуации в коллективе. К сожалению, новая образовательная политика не способствует сплочению педагогического коллектива. Разделение коллектива по степени значимости предмета, по наличию навыков собрать богатый портфолио, красиво отчитаться не способствует совместной творческой деятельности на благо детей, созданию единой команды, работающей сообща. Среди критериев эффективной деятельности учителя, к сожалению, отсутствует способность эффективного взаимодействия, работы в коллективе (команде). В связи с этим можно прогнозировать дальнейшее ухудшение здоровья учителя. Грамотная психологическая поддержка учителя в образовательном процессе приобретает особую значимость, поскольку мы считаем, что от самочувствия учителя зависит здоровье ученика.

Здоровье педагога – это не только его личное здоровье, здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для учителя очень важно, поскольку здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательного процесса, от характера взаимоотношений на уроке. Это то, что мы называем дидактогенными факторами здоровья. О дидактогенных факторах здоровья заявляют М.М. Безруких и В.Я. Синенко [2, 5], среди школьных факторов риска выделяя стрессовую педагогическую тактику.

Измерение психоэмоционального состояния педагогов, проходящих обучение на кафедре охраны здоровья и ОБЖ Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования (НИПКиПРО), проводилось с целью выявления основных факторов, влияющих на психологическое здоровье педагогов.

База исследования – две группы педагогов (52 человека, учителя всех специальностей), проходящие курсовую подготовку в НИПКиПРО в январе – феврале 2008 г. по теме «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

Методы исследования экспериментально-эмпирического уровня – наблюдение, создание выявляющих ситуаций, тестирование, опрос и анкетирование.

Исследование проводилось по следующим критериям:

- уровень выраженности кризисогенных факторов и факторов преодоления профессиональных кризисов учителя (О.М. Чоросова);
- характер и глубина реагирования на стрессовую ситуацию (синдром эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон).

Исследование кризисогенных факторов и факторов преодоления профессиональных кризисов учителей проводилось по методике О.М. Чоросовой [8], оно позволило выявить особенности развития факторов риска и факторов защиты учителя от профессионального кризиса.

Исследование показало, что для учителя, находящегося в кризисном состоянии, характерны следующие факторы:

- отсутствие профессиональной перспективы;
- негативное влияние внешних обстоятельств;
- потеря смысла в профессиональной деятельности;
- отчуждение от коллектива.

В результате анкетирования среди факторов риска было выявлено высокое значение фактора негативного влияния внешних обстоятельств (среднее значение 3,2), на это указало 75% учителей. Учителя указывают на различные профессионально-личностные проблемы, которые не в силах разрешить, так как «от них ничего не зависит».

При исследовании факторов преодоления профессиональных кризисов учителя указали на следующее: ориентация на новое, интенция на развитие, обретение самоконтроля, обретение целей, открытость миру.

Наиболее выражен фактор ориентации на новое, интенции на развитие (среднее значение 6,1), на него указали 72% учителей; остальные факторы преодоления профессиональных кризисов имеют меньшие показатели.

Высокие показатели факторов преодоления профессиональных кризисов говорят о том, что учитель способен эффективно преодолевать профессиональные кризисы, справляться со стрессовыми ситуациями, открыт людям, миру, его тревожат не только свои проблемы, но и проблемы других людей, которые он стремится решать. Поэтому учитель постоянно работает над собой, интересуется новой информацией. Все это позволяет лучше осознавать себя, вырабатывать четкие цели, принимать решения и следовать им. Такой человек обретает самоконтроль, преодолевает внешние обстоятельства и эффективно реализует себя в жизни.

Проведенное нами исследование показало, что многие учителя не в состоянии брать на себя ответственность за свою судьбу, за реализацию своих планов в современных условиях модернизации образования, хотя существует внутренний ресурс, выраженный в ориентации на профессионально-личностное развитие.

Уровень психоэмоционального здоровья учителей также исследовался по показателям синдрома эмоционального выгорания (К. Маслач, С. Джексон), который включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм), редукцию профессиональных достижений.

Под *эмоциональным истощением* понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой, нервно-психическое утомление, перенапряжение, угасание собственных эмоциональных ресурсов, потеря активности и энтузиазма в деятельности. 37% обследованных нами учителей показали высокое значение уровня эмоционального истощения (более 25).

Деперсонализация предполагает циничное отношение к труду и объектам своего труда. В частности, в педагогической сфере деперсонализация предполагает бесчувственное, негуманное отношение к детям и безразличное к коллегам. Анализ показал невысокий уровень деперсонализации (среднее значение 8,7), что позволяет предположить сохранение гуманного и заботливого отношения к детям, несмотря на высокий уровень эмоционального истощения.

Редукция профессиональных достижений предполагает возникновение у педагогов чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. В группе обследованных педагогов выявлен высокий уровень редукции профессиональных достижений (у 31,5% учителей выраженность фактора выше нормы), что можно объяснить возросшим уровнем требований к профессиональной компетентности педагога в связи с реформированием системы образования и недостаточным уровнем психолого-педагогической поддержки учителя в образовательном учреждении. Учителя говорят о том, что в школе их «чаще ругают, чем хвалят».

Таким образом, убедившись в том, что здоровье учителя категория не столько медицинская, сколько психологическая, мы возьмем на себя смелость утверждать, что задача сохранения и укрепления здоровья учителя, создания здоровьесберегающих и здоровьесформирующих условий в образовательных учреждениях актуальна и требует решения.

Общее стратегическое направление по профилактике эмоционального выгорания учителя и укреплению факторов преодоления профессиональных кризисов мы связываем с организацией здоровьесберегающего психолого-педагогического сопровождения педагогов в образовательном учреждении и здоровьесформирующего

содержания образования. В свою очередь, здоровьесберегающие компетенции учителя включают в себя освоение теории и практики психосоматической саморегуляции. Учителю привычно находиться в состоянии хронического стресса, поэтому большинство учителей относятся к стресс-коронарному типу людей с наивысшим риском возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Разнообразные приемы психосоматической саморегуляции известны из научно-популярной литературы [2, 4, 7] и собственного опыта учителя. Психоэмоциональное здоровье учителя зависит не столько от знаний, умений, навыков здорового образа жизни, сколько от собственной жизненной позиции, философского осмысления, личного отношения и настроения. Приведем несколько рекомендаций для людей стресс-коронарного типа [7]:

– *Отношение к юмору*. Старайтесь больше шутить, смеяться, особенно над собой, приостановиться, оглянуться, увидеть забавную сторону той или иной ситуации.

– *Расширение горизонтов*. Жизненно важно увеличить время, которое посвящается не работе, а другим интересам.

– *Лучшее понимание других людей*. Важно осознать, что окружающие отличаются по темпераменту, способам восприятия мира, ценностям, устремлениям и т.д., научиться признавать право окружающих быть другими.

– *Более активная передача полномочий*. Невозможно все сделать самостоятельно, надо передавать полномочия, больше доверять другим людям.

– *Быть, чувствовать, радоваться*. Важно осознать необходимость просто быть, чувствовать, испытывать наслаждение вместо того, чтобы всегда что-то делать, стремиться к обладанию, приобретению.

Учитель, который стремится к самопознанию, саморегуляции и самореализации, уже не сможет «отбывать» урок или функционировать на уроке. Он будет «проживать» каждый урок, создавая необходимый психологический комфорт и ситуацию успеха для учеников и самого себя, получая при этом профессиональную удовлетворенность. Преподавание в данном случае будет носить уже не характер трансляции информации, а характер стимуляции и активизации познавательной деятельности учащихся.

Сохранение и укрепление психоэмоционального здоровья учителя, формирование и развитие здоровьесберегающих компетенций – стратегическая, приоритетная проблема современной системы образования, решать которую возможно в тесном сотрудничестве и творческом поиске с педагогами.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа – вуз». Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2001. 316 с.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. 240 с.
3. Казначеев В.П., Поляков Я.В., Акулов А.И., Мингазов И.Ф. Проблемы «Сфинкса XXI века»: Выживание населения России. Новосибирск: Наука, 2000. 232 с.

4. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Под общ. ред. Л.М. Митиной. М.: Академия, 2005. 368 с.
5. Синенко В.Я. Сохранение здоровья учащихся школ как многофакторная проблема // Сибирский учитель. 2005. № 4. С. 7–11.
6. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить свое здоровье: психологические установки и упражнения. М.: Новый учебник, 2003. 145 с.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 320 с.
8. Чоросова О.М., Герасимова Р.Е. Анкета выявления кризисогенных факторов и факторов преодоления профессиональных кризисов // Практика административной работы в школе. М.: Сентябрь, 2006. № 4. С. 55–57.

PSYCHOLOGICAL TEACHER HEALTH IN MODERNITY EDUCATIONAL CONDITIONS

Gheryanskaya N.O. (Novosibirsk)

Summary. The researching of psychological health of Novosibirsk teachers has shown the high-stress level results in stress situations. The main risk factors are the influence of the negative external situations and the lack of life perspectives. According to these results the strategic object of stress preventive is holding the large-scale organizational works to save and increase the health strength of teachers and their education to form their health-lifestyle competency.

Key words: psycho-emotional teacher's health, risk of crisis factors, etiology and level of reactions in stress situations, somatic response as a state of stress, self-governance of the psychosomatic teacher's health, conditions for health improving, psychological and pedagogical supporting of teachers in schools.