

Соловьева Е.А.

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Тюменский государственный университет, г. Тюмень

Современная гуманистическая парадигма требует изменений в профессиональной деятельности педагога. Личностная ориентация на ребенка связана с адаптацией учителя к новым условиям, овладением специальными знаниями, состоянием личностного здоровья педагога.

По данным социально-демографических и психологических исследований педагогическая деятельность (особенно работа школьного учителя) относится к разряду стрессогенных и наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда. По степени напряженности нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, т.е. профессионалов, непосредственно работающих с людьми.

Проведенные в последние годы комплексные исследования показывают, что 85 % учителей испытывают в школе состояние устойчивого стресса, более 80 % учителей, проработавших 10-15 лет, имеют высокий уровень ситуативной напряженности, а 60 % - постоянной напряженности. Лишь 34 % обследованных педагогов находятся в зоне психологического благополучия.

Неудивительно, что учительство, как профессиональная группа, отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Стресс и эмоциональная напряженность, а также специфика трудовой деятельности учителя, связанная с длительным и малоподвижным пребыванием в помещениях с недостаточной вентиляцией, освещенностью, ненормальной температурой воздуха, шумом, запыленностью, превышающие все допустимые нормы, расписанием уроков, разрушающим здоровье учителя, питанием на ходу, с нервными перегрузками, с кропотливой работой над тетрадами в личное время, являются причиной психофизического переутомления, появления нехарактерных ошибок, снижения показателей психических процессов (восприятия, памяти, внимания, мышления), нервных отклонений, в частности, неврозов, а также различных острых и хронических соматических заболеваний: остеохондрозов, близорукости, искривления позвоночника, ожирения, нарушений сердечно-сосудистой и эндокринной системы, и т.д.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что причины напряженности педагогической деятельности обусловлены объективными факторами, т.е. внешними напряженными условиями деятельности (загруженностью рабочего дня; повышенными интеллектуальными нагрузками; хронической напряженной психоэмоциональной деятельностью, связанной с интенсивным общением и эмоциями; завышенными нормами контингента (например, учащихся в классе); нечеткой организацией и планированием деятельности; повышенной ответственностью за исполняемые функции (за благополучие, поведение и успеваемость учащихся); неблагоприятной психологической атмосферой профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель-подчиненный», «коллега-коллега», «учитель-ученик»); психологически трудным контингентом (дети с акцентуациями характера, неврозами, психологические особенности возраста; нарушители дисциплины).

К субъективным факторам относят особенности личности, которые провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным профессиональным трудностям: эмоциональную неустойчивость (склонность к эмоциональной ригидности или лабильности).

В связи с этим у большей части современных педагогов отмечаются профессионально-личностные деформации, связанные с состоянием эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности. Замечено, что со временем неблагоприятные условия труда негативно влияют сначала на поведение педагога, а затем регрессивные изменения «оседают» и в личности, приводя к ее профессиональным деформациям, вызывая деформации профессионального общения, вызывая неадекватность в оценке происходящего, развитие негативных черт личности. К ним относятся: исчезновение остроты чувств и пережи-

ваний, формирование пессимизма, безынициативности, негативного отношения к людям, интравертности, высокой тревожности, нейротизма, раздражительности, конфликтности, неумения срабатываться, агрессивности, неудовлетворенности собой и т.д. Это негативно сказывается на эффективности деятельности, приводит к импульсивным действиям (грубости, несдержанности, окрикам, оскорблениям) по отношению к ученикам и коллегам, к сворачиванию межличностных контактов с ними. Агрессивная реакция учителя является причиной прогрессирующей невротизации школьников.

Негативное настроение учителя чаще всего сочетается с негативным отношением к себе и, соответственно, низкой самооценкой или невротически (неадекватно) завышенной. Неадекватные установки и представления, связанные с самим собой, порождают у учителя неадекватные формы поведения – от агрессивных и враждебных до пассивных и заискивающе-льстивых, от явной невосприимчивости к мыслям и идеям учащихся до привычки идти у них на поводу, от стремления, во что бы то ни стало, уличить школьника в ошибке до полного равнодушия к знаниям учащихся.

Причинами такого поведения являются так называемые «педагогические кризисы», «истощение», «эмоциональное выгорание», особенно характерные для учителей со стажем работы 15-20 лет. Выделяют следующие симптомы «выгорания»: чувство эмоционального истощения, изнеможения; развитие негативного отношения к людям, с которыми приходится работать; негативного самовосприятия в профессиональном и личностном плане; агрессивных чувств (раздражительности, напряженности, гнева); упаднического настроения, цинизма, пессимизма, апатии, депрессии; психосоматических недугов (усталости, утомления, бессонницы, желудочно-кишечных расстройств и т.д.).

«Эмоциональное выгорание» быстрее возникает у тех, кто эмоционально очень сдержан, либо у тех, кто обстоятельства профессиональной деятельности воспринимает слишком эмоционально или агрессивно. В настоящее время эмоциональное выгорание понимают как механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций на психотравмирующие воздействия. Стимулирует развитие «эмоционального выгорания» слабая мотивация к профессиональной деятельности, к профессиональному саморазвитию. В таком случае не проявляется сопереживание, соучастие, интерес к детям, развиваются крайние формы «выгорания» – безразличие, равнодушие, душевная черствость.

Характерно, что многие из педагогов не знают, как противостоять напряженным факторам своей профессиональной деятельности, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность, и указывают на неудовлетворительное состояние психологической подготовки к деятельности в напряженных условиях в период обучения в педагогическом вузе.

Для предупреждения и преодоления синдрома «эмоционального выгорания» педагогу необходима не столько медицинская помощь (хотя в некоторых случаях она обязательна), сколько социально-психологическая – по выработке необходимых качеств и навыков, направленных на сохранение эмоциональных

резервов в организме, снятия излишнего эмоционального напряжения. Большую роль играет здесь развитие эмоциональной устойчивости педагога, однако кроме нее необходима эмоциональная чуткость, отзывчивость, эмоциональная гибкость.

Эмоциональная гибкость – это в том числе и способность педагога верно понимать, искренне принимать переживания учащихся, проявлять к ним теплоту и участие, то есть эмпатийные качества личности. В результате позитивного, эмпатийного проявления этого отношения (экспрессии) происходит повышение самооценки ребенка, а также профилактика конфликтных ситуаций и стрессовых состояний педагога и ребенка в процессе обучения.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога (противостояния профессионально-личностным деформациям, деформациям педагогического общения) современная психологическая наука может предложить множество способов, анализ которых позволяет их классифицировать в специфические и неспецифические.

Специфические выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности: гуманистической направленности, эмпатичности, культуры общения и т.д.

Неспецифические способы характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов подготовки обеспечивает развитие эмоциональной устойчивости педагогов, способствующей предупреждению профессионально-личностных деформаций.

Формирование готовности к напряженным ситуациям педагогической деятельности возможно с помощью специального обучения педагогов продуктивным способам разрешения конфликтов через развитие навыков анализа и решения проблемных педагогических задач и ситуаций. В современной психологической практике существуют также многие приемы снятия фобий, релаксации, внушения, работы на перспективу дальнейшего развития, которые учитель может использовать, чтобы выйти из стрессовых ситуаций в повседневной педагогической жизни.
