

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА**

Психологические риски в деятельности учителя

Профессия педагога сопряжена с определёнными факторами риска. Обусловлены они особой ответственностью и связанным с ней нервно-эмоциональным напряжением, необходимостью принимать оперативные решения, неравномерностью нагрузки, высокой плотностью межличностных контактов. Правильная оценка психологических рисков, а также механизмов защиты, рассмотренных в статье, поможет учителям избежать эмоционального выгорания, профессиональной деформации, а также некоторых психосоматических заболеваний.

**Надежда
Мангутова,**
*педагог-психолог
ГОУ СОШ ЦАО
«Школа здоровья»
№ 268*

Профессия учителя как представителя коммуникативной сферы относится к группе риска. Этимология слова «*риск*» происходит от греч. «утёс», «подножие горы» (I. Schmidt, Miscell Ascoli). В русский язык слово *риск* заимствовано из французского языка *risque*. Первоначальным значением слова «*рисковать*» было — лавировать между скал (Этимологический словарь русского языка. Фасмер Макс).

Этимологический анализ термина раскрывает опции риска: опасность, неопределённость, последствия, воздействующие на человека (С.И. Ожегов).

Риск — ситуативная характеристика деятельности, состоящая в неопределённости её исхода и возможных неблагоприятных последствиях в случае неуспеха. В психологии термину «риск» соответствуют три основных взаимосвязанных значения:

1. Риск как мера ожидаемой неудачи в деятельности. Вес риска определяется как произведение вероятности неуспеха на степень неблагоприятных последствий.
2. Риск как действие, грозящее человеку определёнными потерями (проигрышем, заболеванием, иным ущербом). Различают мотивированный риск действия, предполагающий получение ситуативных преимуществ в деятельности; немотивированный риск действия, не имеющий рационального основания; оправданный и неоправданный риски.
3. Риск как ситуация выбора. Выбор должен быть осуществлён между менее привлекательной и более привлекательной стратегией. Вероятность наступления неблагоприятного события.

Психологические основы восприятия риска

Восприятие риска напрямую зависит от его семантического образа. Каждый риск в определённом смысле пропорционален как ожидаемым потерям, которые могут быть причинены рисковым событием, так и вероятности этого события. Различия в определениях риска зависят от контекста потерь, их оценки и измерения. Когда же потери являются ясными и фиксированными, например «человеческая жизнь», оценка риска фокусируется только на вероятности события (частоте события) и связанных с ним обстоятельств.

Можно выделить две сложившиеся точки зрения на риск. Первая точка зрения основана на научных и технических оценках, так называемый **теоретический риск**, а вторая зависит от человеческого восприятия риска, так называемый **эффективный риск**.

Восприятие риска является важной поведенческой характеристикой, наглядно отражающей индивидуальность человека. На этапе стартового психического напряжения появляется тревога и напряжённость, проявляющаяся в мимике, речевой активности, изменениях физиологических функций (ускоряется или замедляется частота пульса, бледнеют или краснеют кожные покровы, сон становится более или менее глубоким, усиливается потоотделение).

В ситуациях риска могут возникать необычные психические состояния, такие как ажитация (чрезмерное возбуждение) или кратковременный ступор (резкая угнетённость, выражающаяся в неподвижности и молчании). На этапе глубоких психических изменений развиваются аффективные неврозы в форме фобий, выраженных двигательных возбуждений и длительного ступора, которые могут приводить к неадекватным реакциям.

Психофизиологические основы восприятия риска

Оценка риска и реакция на него регулируются сложно организованной работой мозга. Отвечает за данную реакцию миндалевидное тело, расположенное над стволовой частью мозга в средней височной доле. Миндалевидное тело отвечает за обработку базовых эмоций, которые запускаются

сенсорными сигналами. Именно оно является причиной выброса адреналина и других гормонов в кровь, что провоцирует реакцию борьбы или бегства, увеличивая силу и частоту сердечного ритма, напряжение мышц.

Поведение человека в ситуации риска

Склонность к риску представляет собой устойчивую характеристику личности, связанную с такими личностными чертами, как импульсивность, независимость, стремление к успеху, склонность к доминированию, агрессивность.

Каждый человек обладает своим типом рискованного поведения. На регуляцию рискованного поведения влияют такие факторы:

- культурный уровень человека;
- социально-экономический статус;
- профессия;
- возраст, пол, принадлежность к конкретному поколению;
- уровень образования;
- личностные особенности и черты характера;
- степень осведомлённости о риске и оценка величины последствия;
- наличие или отсутствие группового давления.

При анализе рискованного поведения следует учитывать более частные закономерности:

- склонность к риску меняется с возрастом;
- личное отношение к риску подвержено влиянию группового отношения к риску (при коллективном принятии решения наблюдается **явление сдвига риска**, т.е. групповые решения связаны с большим риском, чем индивидуальные);
- тип темперамента человека.

Факторы риска в профессионально-педагогической деятельности учителя: организационный, профессиональный, личностный, объективный, субъективный, поликультурный. Эти факторы являются предпосылками возникновения психологических рисков в деятельности учителя. Рассмотрим их подробнее.

Психологические риски в профессиональной деятельности учителя

1. Психосоматический риск.

Профессия педагога связана с риском возникновения таких заболеваний, как нарушение голосообразования, неврозы, психосоматические расстройства, болезни органов зрения, остеохондроз, варикозное расширение вен нижних конечностей.

2. Риск эмоционального выгорания педагога как представителя коммуникативной профессии.

Синдром выгорания, по определению Н.Е. Водопьяновой (2006), представляет собой «набор негативных психологических переживаний,

возникающих вследствие ежедневного напряжённого общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью. Выгорание является ответной реакцией на продолжительные стрессы профессионального общения».

Наиболее часто профессиональное выгорание наблюдается среди педагогов школ, его признаками являются:

- высокое эмоциональное истощение;
- мотивационно-установочное выгорание;
- редукция личных достижений;
- снижение самооценки и уровня притязаний.

3. Риск личных профессиональных деструкций педагога.

Профессиональная деструкция — разрушение, деформация сложившейся психологической структуры личности в процессе профессионального труда (Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э.).

При осуществлении любой профессиональной деятельности часть качеств и способностей личности остаётся невостребованной. По мере профессионализации успешность деятельности начинает определяться ансамблем профессионально важных качеств, которые годами «эксплуатируются». Те из них, которые обусловлены взаимодействием с людьми, постепенно трансформируются в профессионально нежелательные качества. Одновременно исподволь развиваются **профессиональные акцентуации** — чрезмерно выраженные качества и их сочетания, отрицательно сказывающиеся на деятельности и поведении педагога. Некоторые функционально нейтральные свойства личности, развиваясь, могут трансформироваться в профессионально отрицательные качества. Результатом всех этих психологических метаморфоз становится деформация личности специалиста.

Многолетнее выполнение профессиональной деятельности не может постоянно сопровождаться её совершенствованием и непрерывным профессиональным развитием личности. Неизбежны, пусть временные, периоды стабилизации. На начальных стадиях профессионализации эти периоды не являются долговременными. На последующих стадиях профессионализации у некоторых специалистов время стабилизации может продолжаться достаточно долго: год и более. В этих случаях уместно говорить о наступлении **профессиональной стагнации** педагога. Уровни выполнения профессиональной деятельности при этом могут сильно отличаться. И даже при достаточно высоком уровне профессиональной деятельности, реализуемой одними и теми же способами, стереотипно и стабильно, имеет место проявление профессиональной стагнации.

4. Риск семейной депривации педагога.

По утверждению А.Г. Асмолова, уделяя огромное внимание детско-родительскому коллективу, беря работу на дом (проверка тетрадей, оформление стенгазет, папок-передвижек и т.п.), учитель свою семью оставляет без должного внимания. Его семья оказывается в любовной депривации, выражающейся в дефиците общения, выпадении из общесемейного поля.

5. Риск нарушения психологической атмосферы в педагогическом коллективе.

Педагогические коллективы школ феминизированы. Долговременное и узконаправленное взаимодействие педагогов ведёт к искажению отношений. В феминизированных коллективах возникают микрогруппы, обусловленные личностной направленностью, границы которых не всегда прозрачны.

Факторами, детерминирующими деформации, являются профессиональные стереотипы и разнообразные формы психологической защиты.

Психологическая защита — система регуляторных механизмов, направленных на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряжённых с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта.

Механизмы психологической защиты:

- **Вытеснение** — вытеснение неприятного в сферу бессознательного, частичное забывание.
- **Регрессия** — возврат к более примитивным формам поведения и мышления (кусание ногтей, использование жевательной резинки, вера в злых и добрых духов, в знаки, в ритуалы).
- **Рационализация** — рациональное объяснение человеком своих мотивов и действий, попытка проконтролировать неприятную ситуацию.
- **Проекция** — приписывание другим людям вытесненных желаний и чувств, которые человек испытывает сам, таким образом объясняя себе их поведение.
- **Сублимация** — преобразование энергии, связанной с сексуальными и агрессивными стремлениями, в социально приемлемые формы активности с последующей реализацией в творческую деятельность, так как именно в ней человек испытывает катарсис (очищение).

Агрессивные механизмы защиты:

- **Экстрапунитивность** — тенденция личности всегда и во всём обвинять других, и никогда себя. Ударить человека и обвинить его в провокации.
- **«Поиск мишени»** — оправдание себя, перекладывание ответственности на других.
- **«Праведный гнев»** — неосознанная зависть к другому, в которой человек сам себе не признаётся. Мешает ему в этом чувство стыда и досады, так как это ущемляет его достоинство, следовательно, легче обвинить другого человека.
- **Самоутверждение путём унижения другого.**
- **Девальвация объекта** — обесценивание желаемого из-за его недостижимости, по мнению человека.

г. Москва