

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ педагога и пути его сохранения



**Ольга Анатольевна Семиздралова,**  
профессор кафедры педагогики и психологии  
Челябинского института переподготовки  
и повышения квалификации работников образования,  
кандидат психологических наук

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточный уровень психической энергии. Последняя определяет его работоспособность и одновременно достаточную пластичность, гармоничность психики. Это позволяет эффективно адаптироваться в обществе. Психологи утверждают, что достичь жизненного успеха может только гармоничная, сильная и устойчивая личность. Такую личность называют психологически здоровой.

● психогигиена личности ● эмоциональное выгорание ● профессиональная дезадаптация ● саморегуляция ● оздоровление ● психологическое здоровье

## Категория «здоровье» в житейском и научном понимании

Современный человек, как правило, работает в условиях риска — дефицита времени, избытка информации, ненормированного рабочего дня, постоянного давления со стороны подчинённых и вышестоящего начальства, в результате чего теряет здоровье. Одна из существенных причин этого заключена в низком уровне знаний закономерностей функционирования организма и психики.

Термин «здоровье» россияне часто связывают с медициной, а его нарушение — с обязательным лечением. Психическое здоровье —

обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии. К сожалению, пока многие специалисты в области человекознания не уделяют надлежащее внимание таким формам нарушения социализации личности, как неадекватная самооценка, уровень притязаний. Одни люди испытывают трудности в коммуникации, другие — в самопознании и саморазвитии, у третьих доминируют деструктивные качества личности (агрессия, зависть, диссинхрония) и формы поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями). Таких примеров можно привести множество. Но это всё свойственно не больной, а нормальной личности, и преодолеть такого рода трудности человеку может помочь не психиатр, а профессиональный психолог.

Современная психология обладает целым арсеналом психологических техник

и технологий — консультирования, терапии, коррекции, диагностики. Именно этот круг вопросов относится к сфере психологии, а не медицины и его можно обозначить как психологическое здоровье, а не психическое (медицинский подход). Критерии психического здоровья главным образом вырабатывались в дисциплинах естественного цикла. Норма как образ психического здоровья используется для организации практических усилий в области медицины, педагогики и психологии, либо как средство мышления исследователей и означает отсутствие симптомов, препятствующих адаптации человека в обществе. Традиционная медицинская модель базируется на изучении патологии, понимая здоровье как меру вероятности возникновения болезни или устранение болезненных проявлений.

Для психологического здоровья используемое традиционно понятие нормы не применимо, поскольку оно не учитывает важнейшей характеристики личности — динамичности, позволяющей человеку не только адаптироваться в обществе, но и развиваться, изменяться. Альтернативной норме в случае психологического здоровья становится не болезнь, а препятствия к развитию в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению жизненной задачи.

Психологическое здоровье включает:

- отношение к здоровью как к ценности;
- представления о себе как здоровом человеке;
- переживание возможности утраты здоровья (мысль об этом должна порождать тревогу);
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья, причём энергия опасения должна преобразовываться в энергию действия;
- конкретные навыки и привычки здорового образа жизни.

Можно выделить ряд базовых характеристик психологического здоровья человека:

- адекватная самооценка и чувство уважения к себе позволяют принимать адекватные решения;
- способности:

- адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни;
- эффективно удовлетворять потребности и умение компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент;

- сделать самостоятельный выбор, самостоятельно принять решение, придерживаться собственного жизненного плана, самостоятельно управляя своей жизнью;
- мужественно преодолевать трудности и разочарования, не прибегая к алкоголизации, наркотизации;
- заботиться о других людях, доброжелательно и доверительно относиться к окружающим;
- эффективно действовать и получать удовольствие от сделанной работы.

Достижение базовых характеристик психологического здоровья человека, несомненно, совместимо с профессиональной педагогической деятельностью. С позиции руководителя формирование целей образовательного учреждения посредством обсуждения позволяет добиться согласования целей организации и жизненных целей педагогов. Формированию и развитию у сотрудников способности сделать самостоятельный выбор и принимать решение способствует делегирование им руководителем части полномочий, а также достаточно высокий уровень персональной ответственности каждого педагога.

Чем больше пунктов соответствуют вашему действительному (а не желаемому) отношению к жизни, тем ближе вы стоите к истинному психологическому здоровью. Ведь именно психологическое здоровье в значительной степени направлено на жизненные достижения, потому что:

- прямо влияет на функции организма и таким образом на физические аспекты благополучия;
- помогает адаптации к различным жизненным условиям;
- содействует формированию чувства самоуважения и собственного достоинства, которые необходимы для мотивации жизненных достижений;
- влияет на взаимоотношения с другими людьми и через них — на успешный личностный и профессиональный рост;

- в значительной степени определяет работоспособность и материальное благополучие;
- даёт ощущение полноты и смысла жизни, что делает людей счастливыми.

### Оздоровительное поведение и психогигиена личности

Сохранению психологического здоровья способствует оздоровительное поведение. Под оздоровительным поведением понимается любая мера, предпринятая индивидуумом, независимо от фактически или субъективно воспринимаемого состояния здоровья с целью укрепления, защиты или поддержания здоровья. При этом объективная эффективность такого поведения с точки зрения достижения цели в расчёт не принимается.

Так, например, в повседневной практике для сохранения эмоционального равновесия возможно использование «целительных самонастроек», позволяющих запустить процесс саморегуляции. В качестве ориентиров самонастройки можно выделить следующие:

1. Ощущать чувство радости от каждого успешно сделанного шага в саморазвитии и переживать его. И обучение, и самообучение идут успешнее, когда они доставляют удовольствие.
2. Уметь относиться к событиям философски, видеть различные ситуации и себя в них в более широкой перспективе, со стороны.
3. Уметь воспринимать события с иронией, ценить и развивать чувство юмора.
4. Сохранить ценнейшую способность ощущать удовольствие даже от небольшой сегодняшней радости.
5. Сохранять оптимизм, позитивное восприятие событий.
6. Не стоит переживать по поводу тех неприятностей, которые ещё не наступили, ведь они могут и вовсе не наступить.

7. Прекрасный психотерапевт — заслуженный успех. Мало желать успеха, надо научиться достигать его.

Психогигиена личности — это одна из сторон отношения человека к собственному психическому здоровью и психическому здоровью других людей, составная часть образа жизни личности, характеристика психологической компетентности человека. К признакам психогигиенической компетентности личности относятся: сано-генные установки, отношение к здоровью как ценности, мотивация к сохранению здоровья; необходимые психологические знания, развитые умения и навыки укрепления психического здоровья и уменьшения негативных последствий психотравм; саморазвитие, поиск и раскрытие потенциала, освоение приёмов владения собой в трудных ситуациях; активность по оздоровлению, изменению образа жизни.

Среди группы методов психотерапии и психокоррекции в целях психогигиены и психопрофилактики необходимы те, которые расширяют знания человека о себе — возможностях и ограничениях. Это также методы, которые позволяют достигать большего успеха в функционировании при решении трудовых и прочих задач, совершенствовать саморегуляцию, помогают динамичному развитию личности, более полной адаптации. Так, освоение приёмов эмоциональной саморегуляции в стрессовой ситуации снижает уровень конфликтности в педагогическом коллективе. Реализация руководителем программы адаптации «молодых» специалистов, в том числе психологической, повышает уровень эффективности деятельности и позволяет сохранить начинающих педагогов в образовательном учреждении.

Опыт многих специалистов в разных странах показывает, что методы оздоровления на основе искусства и творчества (арт-терапия, музыкальная, танцевальная терапия, вокализация) весьма полезны для гармонизации личностного развития, расширения межличностных контактов,

повышения настроения, снятия усталости, переключения и отвлечения от травмирующих обстоятельств. Они практически не имеют ограничений использования в зависимости от возраста, состояния здоровья, специфики профессиональной деятельности. Их освоение возможно как через специальное обучение на семинарах, тренингах, мастер-классах, презентациях, которые достаточно широко проводятся психологами, так и самостоятельно. Например, как вариант, использование арт-терапии — рисование в свободное от работы время, перенос эмоциональных переживаний на бумагу в виде рисунка. Освоение приёмов танцевальной терапии возможно и через специальное обучение, и как вариант занятия танцами в соответствующих клубах и просто ритмичное движение под музыку.

Ментальные упражнения также составляют довольно широкий класс методов. К нему относятся метод аутогенной тренировки, метод визуализации. Целительный эффект возможен только при регулярных занятиях и по достижении определённого уровня тренированности.

При использовании библиотерапии оздоровительное воздействие достигается чтением подобранных после обсуждения со специалистом литературных произведений. Основное преимущество этого метода — длительность воздействия, повторяемость, интимность психогигиенического процесса, важная для определённой категории людей. Его основные цели — достижение лучшего понимания человеком проблем, расширение возможностей их вербализации и включение в контекст общественно выработанного опыта. Благодаря этому возникает чувство солидарности с другими<sup>1</sup>.

Различные литературные жанры и виды по-разному выполняют психотерапевтическую функцию. Этот вопрос анализировали библиотерапевты А.Е. Алексейчик, А.М. Миллер, И.З. Вельвовский и другие. Методы библиотерапии достаточно многообразны. Наиболее часто встречающийся — организация книжных

<sup>1</sup> Миллер А.М. О реабилитационном аспекте библиотерапии при неврозах // Вопросы психотерапии. Тез. докл. Всесоюз. науч. конф. М., 1977. С. 128–132; Rubin R. J. *Bibliotherapy. A Guide to Theory and Practice*. 1978; Бурно М.Е. *Терапия творческим самовыражением*. М., 1989.

выставок «Моя любимая книга», «Книги, которые меня изменили (потрясли)», «Любимые строки», дополненные поэтическими вечерами и литературно-музыкальными композициями. Специфика подобного рода мероприятий в том, что в основу отбора литературных произведений и их фрагментов, отдельных строк положен принцип метафоры, глубинной эмоциональной ассоциативной связи (по сходству, контрасту и другие), позволяющий использовать магию художественного слова — как психотерапевтического средства, способа организации эмоционального, ценностно-духовного мира читателя. Художественное слово при этом играет роль «формулы внушения» — от «...Всё равно его не брошу, Потому, что он хороший» (А.Барто), «Товарищ, верь: взойдёт она, Звезда пленительного счастья...» (А.Пушкин), «Чудная картина, Как ты мне родна...» (А.Фет), «Подожди немного, Отдохнёшь и ты...» (М. Лермонтов) и других, до отдельных выражений, художественных деталей, создающих необходимый душе образ мира, пронизанный светом, красотой и добром по М. Эриксону.

Лечебным потенциалом обладает и собственное поэтическое творчество: это средство гармонизации душевных переживаний, психических состояний с помощью ритма, размера, метафоры. Поэтический жанр, как и определённый поэтический размер, задаёт определённый угол рассмотрения травмирующего события, меняя, тем самым, отношение автора: эпичность, объективность гекзаметра, задумчивость, неагрессивность элегии, преувеличенная язвительность сатиры (доводящая чувство до крайности и, тем самым, до разрешения)... Все эти винни-пуховские кричалки и сопелки — не только средство выхода негативных эмоций, но и, одновременно, способ посмотреть на себя и мир юмористически!<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Кабачек О.Л. Библиотерапия как она есть // Библиотечный психолог: грани творчества. М.: «Школьная библиотека», 2002. С. 47–230.

### Способы предупреждения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Руководящим для образовательной и психологической практики признаётся антропологический принцип, согласно которому качество работы специалиста обеспечивается не только верно избранным методом и грамотной организацией процесса, но и человеческим фактором: и педагог, и психолог работают не с «техникой», а с «собой», а значит, неизбежно с личностью и совестью. Поэтому педагогическая деятельность и психологическая помощь, по меткому замечанию В.Е. Кагана, требуют от специалистов мужества.

Психологическая позиция учителя может иметь различную динамику, с годами требовать коррекции и переоценки. В связи с этим нужно проводить периодически коррекцию отношения педагога к собственному психологическому здоровью, обучение приемам его сохранения и укрепления. Часть этой работы организационно можно провести на курсах институтов повышения квалификации.

Согласно концепции А. Антоновского основу психологического здоровья в профессиональной среде составляют:

- чувство соответствия между собственными возможностями и требованиями среды;
- адекватная оценка возможностей;
- переживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение;
- чувство собственной значимости и эффективности действий;
- восприятие среды как значимой и доброжелательной;
- ожидание положительных результатов деятельности.

Один из путей сохранения психологического здоровья в профессиональной деятельности — предупреждение «синдрома эмоционального выгорания». Большая роль в борьбе с «синдромом эмоционального выгорания»

принадлежит, прежде всего, непосредственно работнику. Соблюдая предлагаемые рекомендации, сотрудник сможет предотвратить его возникновение и достичь снижения степени выраженности.

**1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.** Это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей — успех, который повышает степень самовоспитания.

**2. Использование «тайм-аутов».** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься — найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным.

**3. Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.

**4. Профессиональное развитие и самосовершенствование.** Один из способов профилактики «синдрома эмоционального выгорания» — обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого организуются различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные, неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе, и на отвлечённые темы.



**5. Избегание ненужной конкуренции.** В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к победе создаёт напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению «синдрома эмоционального выгорания».

**6. Эмоциональное общение.** Когда учитель анализирует чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы коллеги в сложных ситуациях обменивались мнениями, искали и находили у них профессиональную поддержку.

**7. Физические нагрузки, здоровый образ жизни.** Эмоциогенные формы профессиональной дезадаптации работающих учителей (в ярко выраженной форме это «синдром эмоционального выгорания») — характерный признак педагогического труда и в то же время могут быть проявлением профессиональной непригодности, поэтому очень важно, чтобы вне рабочего времени учитель мог получать некоторую физическую нагрузку и отвлекаться от работы «и умом и телом». Неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального выгорания. Если же этот синдром — неотъемлемый атрибут личности профессионала, то возникает необходимость профессиональной психологической помощи.

Чем больше у индивида потребностей, тем выше частота ситуаций гедонического подкрепления, положительного или отрицательного, тем больше (субъективно) «успехов» и «неудач» в его жизни, тем выше амортизация потребностно-эмоциональной сферы. При этом наибольшее психотравмирующее значение имеют материальные потребности: именно здесь больше дефежа, соперничества, конкуренции и конфликтов, то есть эмоциогенных ситуаций. Напротив, потребности познавательного плана открывают перед индивидом возможности более спокойной жизни: перед ним всё информационное богатство окружающего мира, и надо учиться в него вникать, его осваивать, и никто этому помешать не может.

В настоящее время становится всё более ясно, что система образования может и должна быть не менее важным фактором здравоохранения, чем медицина. Выражение этого понимания — принцип «здоровье через образование». Современная психолого-педагогическая наука утверждает, что основной субъект образовательного процесса — педагог. Таким образом, в ракурсе проблемы психологического здоровья актуальна формула «психологически здоровый педагог — психологически здоровые дети». **НО**



#### ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

**? Я работаю заместителем директора по воспитательной работе. Недельная нагрузка 9 часов. Идёт ли у меня педагогический стаж?**

*Ирина Борисовна*

Да. Стаж для досрочного назначения трудовой пенсии идёт. Если вы работаете на полную ставку по должности «заместитель директора» по воспитательной работе, то на основании Постановления Правительства РФ от 29.10.2002 № 781 «О списках работ, профессий, должностей, специальностей и учреждений, с учётом которых досрочно назначается трудовая пенсия по старости...» можете вообще не вести учебную нагрузку.

**? Может ли заместитель директора по УВР совмещать 11 часов преподавательской работы в начальной школе и вести 8 часов обучения на дому (в вечернее время)?** *Н.Н.*

Да, может. Согласно п. 2ж Постановления Минтруда РФ от 30.06.2003 № 41 «Об особенностях работы по совместительству педагогических, медицинских, фармацевтических работников и работников культуры» не является совместительством работа без занятия штатной должности в том же учреждении и иной организации, в том числе преподавательская работа руководящих и других работников образовательных учреждений.

**? Если я принята в лицей на должность «педагог-психолог», могу ли я рассчитывать на работу в качестве учителя-предметника при сокращении штатной единицы психолога? В трудовом договоре обозначена и другая работа в качестве предметника.** *Галина*

Если в Вашем трудовом договоре такая возможность предусмотрена, то работодатель может вам предложить работу учителя. Данный вопрос решается соглашением сторон трудового договора.