

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ профессиональным деформациям¹

Эльвира Эвальдовна Сыманюк,
заведующая кафедрой акмеологии и психологии управления
Уральского государственного педагогического университета,
профессор, доктор психологических наук

Анна Александровна Печеркина,
доцент кафедры акмеологии и психологии управления УрГПУ,
кандидат психологических наук

- здоровье учителя ● профессиональное здоровье ● самоподдержка
- самофутурирование ● противодействие манипуляциям ● эмоциональное напряжение ● управление конфликтами ● здоровый образ жизни
- самоменеджмент

Проблема здоровья учителя

Россия сегодня — это страна, в которой происходят глобальные изменения во всех сферах общественного развития. Не стала исключением и система образования. На смену Концепции модернизации образования приходит новый проект — Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», в которой отражены ключевые направления развития общего образования.

В условиях реализации этой инициативы существенно возрастают нагрузки на учителей:

- переход к новым образовательным стандартам увеличивает временные затраты, предъявляет новые требования к профессиональной компетентности учителя;

- внедрение инновационных технологий образования обуславливает эмоциональную изношенность учителя;

- разработка системы поддержки талантливых детей требует активного применения творческих способностей, что для многих педагогов достаточно сложно, в силу возникшего за долгие годы работы консерватизма;

- внедрение новой системы оплаты труда вызывает непонимание и, как следствие, недовольство;

- новые требования к педагогу как к специалисту, имеющему практический опыт и постоянно повышающему свою квалификацию, приводят к постоянно возрастающей информационной и интеллектуальной нагрузке;

- сама ситуация неопределённости обеспечивает сильнейший психологический дискомфорт.

¹ Работа выполнена при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, грант № 10-06-83626а/У.

В результате к концу учебного года многие педагоги ощущают усталость, опустошённость, раздражительность, чувство нереализованных возможностей, социально-профессиональное одиночество и тому подобное, что является характерными признаками профессиональных деформаций здоровья.

Проблема здоровья в профессии — объект рассмотрения учёных на протяжении длительного времени. Так, различные аспекты этого феномена рассматриваются в работах О.А. Анисимовой, В.М. Бехтерева, Ю.В. Варданяна, В.М. Карвасарского, А.Г. Маклакова, Л.М. Митиной, В.Н. Мясищева, Г.С. Никифорова, В.А. Пономаренко и других. Определены психологические особенности здоровья военнослужащих, изучены факторы, детерминирующие нарушения здоровья у лётчиков, обоснована необходимость изучения здоровья педагога.

Всё это позволило сформулировать определение здоровья учителя как состояния организма, при котором он способен сохранять и активизировать эмоциональные, когнитивные, мотивационные, рефлексивные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и собственное развитие во всех условиях и на всех этапах протекания профессиональной деятельности.

К числу причин, негативно влияющих на здоровье учителя, относят, как правило, повышенную продолжительность рабочего дня, острый дефицит времени, высокую нервно-психическую напряжённость педагогической деятельности, социальную ответственность, восприятие и переработку разнообразной и многочисленной информации, часто имеющей эмоциональный характер, авторитарный стиль руководства педагогическим коллективом, напряжённые, конфликтные отношения в педагогическом коллективе.

Эти причины имеют объективный характер и обусловлены характером профессиональной деятельности. Именно поэтому профессию учителя относят к профессии повышенного риска.

В качестве симптомов нарушения здоровья учителя можно выделить следующие:

- негативный субъективный статус, который проявляется ухудшением самочувствия, повышением артериального давления, снижением уровня профессиональной активности, снижением интереса к инновациям, сопротивлением им, а также в нестабильности настроения, быстрых переходах от гнева к состоянию апатии;
- болевой синдром (в том числе и психоэмоциональный — «болит душа»);
- снижение или полная утрата трудоспособности, при которой у учителя нет сил для выполнения профессиональных обязанностей даже в начале рабочего дня;
- уменьшение объёма и степени мобилизации функциональных резервов (быстрая утомляемость педагога, снижение объёма внимания, отказ от активных методов обучения, требующих больших психофизиологических затрат, длительный период вработываемости, снижение переносимости повышенных физических и психических нагрузок);
- психологическое насилие в образовательной среде (самоутверждение за счёт других), проявляющееся в открытом неприятии и постоянной критике ученика; унижении его человеческого достоинства; угрозах в адрес ученика; предъявлении к ученику требований, не соответствующих возрасту или его возможностям.

Таким образом, учителю достаточно 2–3 симптома нарушения здоровья, чтобы возникли проблемы в процессе реализации педагогической деятельности, снизилось качество обучения, утратилась чуткость, внимательность и восприимчивость к интересам учащихся, а также желание помочь ребятам найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми. Всё это приводит к необходимости психологической поддержки учительского здоровья.

Психологическая поддержка профессионального здоровья — это взаиморазвитие личности и деятельности, обеспечивающее продуктивное профессиональное развитие; это помощь и поддержка личности в неблагоприятных социально-профессиональных ситуациях.

Цель психологической поддержки здоровья — гармонизация внутреннего психического развития и внешних условий социально-профессиональной жизни учителя.

Содержание психологической поддержки зависит от этапа профессионального развития педагога:

- на этапе адаптации — создание условий для психофизиологической и социально-психологической адаптации, оказания помощи в нахождении профессионального поля для реализации себя, поддержке в нахождении смысла будущей жизнедеятельности;
- на этапе профессионализации — использование технологий восстановления здоровья. Следует отметить, что в особой психологической поддержке нуждаются педагоги в возрасте от 30 до 45 лет. Этот период жизни совпадает с наибольшими потенциальными возможностями человека. Педагог стремится к профессиональной самореализации и успеху, он наиболее мобилен и профессионален, способен к вершинам достижений в выполняемой деятельности, что связано с большими физическими и психическими издержками;
- на этапе завершения профессиональной карьеры — расширение сферы внепрофессиональных интересов, уплотнение во времени значимых ситуаций.

Поддержка здоровья педагога возможна только в определённых психолого-педагогических условиях, ответственность за создание которых находится в сфере деятельности руководителя. Ведь именно от директора школы зависит:

- уровень обеспеченности рабочего места (кабинет, оборудованный современными информационными средствами, такими как интерактивная доска, компьютер, мультимедийная установка; современные дидактические пособия, инновационные методические разработки), что снижает нагрузку при подготовке и проведении

занятия, а также позволяет уменьшить монотонность деятельности, обеспечить разнообразные методы педагогической деятельности;

- чёткость и конкретность составления планов работы и своевременное доведение их до каждого педагога, что снижает влияние фактора неопределённости, а также пресекает возможность появления домыслов, слухов и сплетен, создающих психологический дискомфорт;
- единство и однозначность требований к педагогу (наличие «двойных стандартов» приводит к напряжению в отношениях между коллегами, что напрямую отражается на состоянии их здоровья);
- создание и управление социально-психологическим климатом в коллективе. Учитывая, что большую часть жизни учителю приходится проводить на работе, значимым становится уровень сформированности межличностных отношений со всеми субъектами образования (с учениками, родителями, коллегами, администрацией), который напрямую сказывается на результатах и качестве работы. Управление социально-психологическим климатом предполагает деятельность по организации совместной работы, например, реализации проектов различного уровня (как с коллегами, так и с учащимися), совместных празднований значимых для образовательного учреждения дат, активизации деятельности профсоюза, а также проведение регулярных собраний с членами трудового коллектива с целью своевременного информирования о происходящих в коллективе изменениях.

Управление процессами и психологическое здоровье педагога

В современных концепциях управления основной стратегический ресурс развития организации — персонал, на его развитие

тратятся огромные средства, менеджеры разрабатывают новые подходы и принципы к мотивации сотрудников, к планированию их карьеры. В системе же образования в последние годы наметился переко́с в управленческой деятельности в сторону формализации её функций: мотивация педагога проводится только путём внедрения «подушевой» системы оплаты труда; обучение только по необходимости в связи с требованиями, указанными в нормативных документах, аттестация через оформление и сбор различных документов, за которыми теряется личность и профессионализм учителя. Директора школ стараются обеспечить успешную сдачу ЕГЭ, повышая требования к педагогу, к содержанию его деятельности. Как следствие, потеря интереса к педагогу как к человеку, к его психологическим проблемам и снижение психолого-педагогической компетентности руководителей образовательных учреждений. Дальнейшее развитие этой тенденции может привести к увеличению психологических, психофизиологических проблем у педагогов, негативно отразиться на качестве их работы.

Таким образом, роль администрации школы в сохранении и поддержании здоровья учителя весьма значима и заключается в чёткой организации и создании комфортных условий для работы. При этом нужно также помнить и о том, что кроме поддержки здоровья учителя через внешние факторы, важна и внутренняя (психологическая поддержка).

В результате возникает вопрос о том, кто же должен проводить психологическую поддержку учителя — директор, завуч, школьный психолог?

Конечно же, такую поддержку должен оказывать школьный педагог-психолог. Однако в последнее время произошло резкое сокращение этих специалистов, в редких школах сохранились психологические службы. Оставшиеся же в образовательных учреждениях педагоги-психологи заняты диагностикой и психологическим сопровождением учащихся. В результате педагог остаётся один на

один с возникающими и развивающимися у него симптомами нарушения здоровья. Всё это обуславливает потребность в разработке новых способов сохранения здоровья самим учителям — способов противодействия его профессиональным деформациям.

Способы противодействия

Противодействие профессиональной деформации здоровья — это текущее, непрерывное самообеспечение человека всем необходимым для здоровья, направленное изнутри во внешнюю среду. Такая активность направлена, прежде всего, на самоопределение в целях профессиональной деятельности, на осознание своего места и роли в образовательном процессе, на снятие эмоционального напряжения, на саморазвитие и поддержат себя в состоянии, высокого уровня работоспособности.

Учитывая это, к способам противодействия профессиональным деформациям здоровья учителя можно отнести следующие:

1. Использование техник «самофутурирования». Самофутурирование — это проектирование и строительство своего жизненного и профессионального будущего, определение целей жизнедеятельности и путей их достижения с сохранением баланса между усилиями и результатом. Использование техники проектирования будущего позволит учителю определить проблемные зоны в настоящем и то, каким он видит себя в этом будущем (профессионально успешным и здоровым или изношенным и больным), а также самостоятельно выбрать способы сохранения здоровья, рассчитанные на каждый день.

2. Приёмы распознавания и противодействия манипуляциям, которые заключаются в отслеживании изменения ситуации, анализе механизмов манипулятивного действия, нейтрализации манипулятивных уловок. Манипуляция оказывает

на человека разрушающее воздействие, когда он становится средством достижения чужих целей. Это могут быть цели администрации, цели коллег, цели учащихся или родителей. В случае неразделения этих целей самим педагогом, на его нервно-психическую сферу оказывается слишком большое отрицательное воздействие. Именно поэтому для сохранения здоровья каждому учителю важно видеть истинные цели оказываемых на него воздействий. Ведь действие манипуляции заканчивается тогда, когда она распознаётся. Таким образом, этот способ защиты своего здоровья заключается в умении определять манипулятивные воздействия и проявлять активность при их разрешении.

3. Техники снятия эмоционального напряжения. В качестве наиболее эффективных можно выделить аутотренинг, визуализацию, переключение на другой вид деятельности, генерирующие доминирующих мыслей об успехе.

Эти техники предполагают умение формулировать самоинструкции, направленные на ожидание успеха, позитивную оценку себя, позволяющие поддерживать веру в себя, в свои способности, а также позволяющие расслабиться, получать удовольствие от деятельности. При этом следует помнить, что нормативность задания, утрата способностей, ожидание неуспеха, отсутствие удовольствия от деятельности, негативная оценка себя, сомнение в способностях, излишний внешний контроль, нервозность — основные источники порождения мыслей о неудаче, неуспехе.

4. Управление конфликтами (определение и устранение причин конфликтных ситуаций, корректное поведение в конфликте, контроль за эмоциональными проявлениями).

5. Поддержание здорового образа жизни (регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе; самореализация в разно-

образных жизненных сферах, а не только в работе; установление и поддержание доброжелательных контактов с окружающими; самому делать свою жизнь яркой, красочной (создавать себе праздники); поиск в окружающем мире прекрасного и создание его своими руками и т.п.).

6. Самоменеджмент (рациональное распределение времени, принятие и поддержание собственного имиджа). Неумение распределять рабочее время приводит к постоянному напряжению и усталости. Зачастую проблема заключается в том, что учителя не могут вычленивать приоритетные направления в своей деятельности, тратя значительное время на второстепенные дела. Самоменеджмент позволяет выполнять эффективно профессиональную деятельность и сохранять здоровье.

Таким образом, использование учителем техники противодействия профессиональным деформациям здоровья обеспечит преобладание хорошего самочувствия и настроения, достижение глубокого понимания и принятия себя и окружающего мира, ориентацию на конструктивное общение, высокую удовлетворённость жизнью и профессией, высокий уровень саморегуляции желаний, эмоций, действий, привычек и процесса развития, а также оптимальный уровень самореализации — гармоничное сочетание числа успехов и неудач, отсутствие ориентации на максимальные достижения.

В результате можно будет говорить о педагоге активном, мобильном, проявляющем инициативу, чётко осознающем профессиональные цели, открытым для всего нового и оптимистично настроенным по отношению к инновациям. **НО**