

УДК 004

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Жарковский А.Р.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: Прудник А.М. – канд. техн.наук, доцент, доцент кафедры ИПиЭ

Аннотация. Изложены факторы психологического здоровья преподавателя. Установлены характерные особенности психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, факторы психологического здоровья

Введение. Исследования педагогической деятельности показали, что она обладает рядом особенностей, позволяющих характеризовать ее как потенциально эмоциогенную.

На сегодняшний день здоровье считается одной из главных общественных ценностей. Между тем психологическое здоровье является важнейшей составляющей здоровья человека и рассматривается как условие социальной стабильности прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

Специфика педагогической деятельности состоит в высокой насыщенности рабочего дня общением, постоянной концентрацией внимания и повышенной ответственности за учащихся. В качестве факторов, влияющих на психологическое здоровье преподавателя, большинство исследователей указывают на профессионально обусловленные деструкции личности, на возникновение негативных черт, формирование симптомов функционального выгорания и низкую стрессоустойчивость.

Основная часть. Подъем исследовательского интереса к проблеме психологического здоровья сегодня объясняется общим снижением уровня работающего населения в отдельных группах [1]. В первую очередь, это касается профессий, относящихся к разряду стрессогенных и эмоционально напряженных. Одной из них является профессия педагога.

Высокая эмоциональная напряженность педагогического труда вызывается наличием большого числа факторов стресса: высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих педагогических ситуаций, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, ответственности за результат общения и т.д. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие преподавателя: появляется нервозность, раздражительность, усталость и иные недомогания. В некоторых случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента, когда педагог теряет самообладание и проявляет себя в агрессивной форме (проявление гнева, раздражительность). Но профессиональный долг обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что может привести к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Не вызывает сомнения положение о том, что здоровье учащихся зависит не только от соблюдения санитарно-гигиенических норм, но и от эффективности организации образовательного процесса и характера взаимоотношений педагога с учащимся. Нарушения психологического здоровья педагога негативно отражаются как на характере взаимоотношений в системе «учитель-ученик». Так и на эффективности самого педагогического процесса [2].

До последнего времени проблема здоровья педагогов, как отдельной категории лиц не рассматривалось, качество образования не ставилось в зависимость от уровня здоровья педагогов. Вместе с тем, как показывают исследования, ухудшение здоровья педагогов незамедлительно сказывается на уровне обучения, поскольку именно педагог отвечает за организацию комфортной образовательной среды.

В связи с этим организация работы по сохранению психологического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Термин «психологическое здоровье человека» фиксирует два понятийных словосочетания: психология человека и психология здоровья.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной которая рассматривала аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями духа [2].

Психологическое здоровье – это «состояние, отражающее такой уровень развития личности, который характеризуется принятием других и самопринятием, спонтанностью, автономностью, адекватностью и гибкостью восприятия окружающего мира, духовностью, креативностью, ответственностью за свою жизнь, осознанностью существования, способностью к саморегуляции [3].

Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой.

В течение жизни человека психологическое здоровье постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия.

В научной литературе тему психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога изучали в той или иной степени разные авторы и исследователи. Огромный вклад в разработку культурологических оснований содержания и технологий педагогического образования внесли А.А.Вербицкий, Е.В.Бондаревская, И.А.Зимняя, И.И.Зарецкая, И.Ф.Исаев, Л.М.Митина, В.А.Сластенин, и другие [3].

Психологическое здоровье описывается через различные характеристики: ведущие ценности; личностные особенности; уровень тревожности; успешность адаптации, самореализация и другие. Это приводит к противоречивости в показателях психологического здоровья.

Л.В. Сорокина, О.А. Попов выделяют пять основных факторов психологического здоровья, условно обозначенные как «социальная активность», «личностные особенности», «эмоциональное состояние», «образ жизни» и «уровень соматического здоровья» [3].

В первый фактор «социальная активность» со значимой нагрузкой вошли такие компоненты, как экстраверсия, сензитивность, рефлексивность, социальная активность, особенности протекания нервных процессов и др. Полученные результаты показывают, что социальная активность педагогов в большей степени зависит от профессионального круга общения, от умения распределять время на работу и на досуг, как личный, так и семейный. Социально активным педагогам свойственно проявлять доверие и симпатию к людям.

Высокая профессиональная загруженность на работе приводит к выводу, что в настоящее время социальная активность педагогов находится на невысоком уровне, что во многом обусловлено дефицитом свободного времени.

Во второй фактор «личностные особенности» вошли нейротизм, открытость, сотрудничество, добросовестность, и др. Данный фактор подчеркивает значимость личностных факторов педагогов, которые характеризуются ответственным отношением к работе, реалистичным отношением к жизни, стремлением к новым знакомствам и открытиям,

хотя зачастую на это не остаётся достаточно времени. Из числа компонентов данного фактора для педагогов наиболее характерны чувство долга и последовательность в достижении цели. В неблагоприятных (стрессовых) ситуациях у них высока вероятность развития невроза.

Третий фактор «эмоциональное состояние» объединил показатели, отражающие умение педагога распределять время на личный досуг и трудовую деятельность, а именно: эмоции, ясность сознания, социальные взаимодействия, ведение домашнего хозяйства, общение, работоголизм, эмоциональное выгорание, тревога и др. По таким данным этого фактора у большинства педагогов отмечается синдром эмоционального выгорания. Нерациональный образ жизни приводит к развитию повышенной тревожности и продолжительным депрессивным состоянием.

Четвертый фактор «образ жизни» объединил показатели: стресс, гиподинамию, уровень соматического здоровья, нерациональное питание, нарушение артериального давления, избыточный вес, курение. Согласно результатам по этому фактору, психологическое здоровье зависит от образа жизни. Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, нерегулярное питание отражаются на соматическом здоровье педагогов. Тревожность по поводу профессиональной компетентности приводит к развитию хронического стресса.

Заключение. Таким образом, ухудшение психологического здоровья преподавателя снижает эффективность обучения, повышает конфликтность во взаимоотношениях с обучаемыми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами успеха преподавателя. Исследование психологического здоровья преподавателей связано с выявлением факторов риска и факторов, укрепляющих здоровье преподавателя.

Здоровье педагога определяет эффективность его профессиональной деятельности и является основополагающим фактором сохранения психического здоровья учащихся. Сохранение психологического здоровья преподавателей возможно только при комплексном подходе к решению данной проблемы. Необходима организация работы, направленной на повышение стрессоустойчивости педагога, повышение его самооценки, уровня самопринятия, снижение тревожности и самоагрессии. Важным направлением должно стать повышение грамотности у педагогов по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Список литературы

1. Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. *Профессиональная деятельность и здоровье педагога*. М., 2005 - 27 с.
2. Семёнова Е.М., *Психологическое здоровье педагога: возможности его сохранения и укрепления [Эл. ресурс] М.2017 – 19-23 с.*
3. Сорокина Л.В., *Психологическое здоровье педагогов, факторы его определяющие ВТУ*, 2012 – 87-98 с.

UDC 004

ANALYSIS OF FACTORS TO DETERMINE THE STATE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF TEACHING STAFF

Zharkovsky A.R.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Prudnik A.M. – PhD, assistant professor, associate professor of the department of EPE

Annotation. The factors of the psychological health of the teacher are described. The characteristic features of psychological health are established.

Keywords: psychological health, psychological health factors