

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 3 (май - июнь) <http://mir-nauki.com/vol4-3.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/33PSMN316.pdf>

Статья опубликована 28.06.2016

Ссылка для цитирования этой статьи:

Рылеева А.С. Организация работы по валеологическому самоопределению педагогических работников в образовательном учреждении // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 3 <http://mir-nauki.com/PDF/33PSMN316.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 37.013.77

Рылеева Анастасия Сергеевна

ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет», Россия, Курган

Доцент кафедры «Педагогика»

Кандидат педагогических наук

E-mail: ib.75@mail.ru

Организация работы по валеологическому самоопределению педагогических работников в образовательном учреждении

Аннотация. В статье приводятся данные исследования психологического здоровья педагогов. Нами было высказано предположение, что педагогические работники, как профессиональная группа, отличаются крайне низкими показателями физического и психологического здоровья, которые снижаются по мере увеличения их стажа работы. Было обследовано 120 педагогов в возрасте от 30 до 60 лет со стажем работы от 5 до 30 лет. Для диагностики мы использовали опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», который был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Диагностика показала, что педагогам свойственны симптомы эмоционального выгорания. Следовательно, педагоги со стажем работы от 15 лет нуждаются в психологической поддержке и профилактике симптомов профессионального выгорания. Результаты диагностики показали необходимость формирования валеологической культуры у современных педагогов, их валеологического самоопределения. Для формирования валеологической культуры и готовности к валеологическому самоопределению у педагогов необходимо создавать специальные условия и разработать направления, механизмы, принципы психологической поддержки и профилактики.

Ключевые слова: валеологическое самоопределение; педагогические работники; эмоциональное выгорание; механизмы; направления; формы и принципы профилактики

Современная парадигма образования предъявляет высокие требования к уровню компетентности педагога, особенно, что касается валеологической составляющей. Современному учителю необходимо развивать адаптационные качества личности, которые ему помогут приспособиться к новым стандартам образования.

Одной из ключевых причин ухудшения состояния здоровья всех субъектов образовательного процесса является низкая престижность здоровья в образовании и в обществе в целом. Резко занижено самосознание педагогов и родителей в отношении ценности здоровья и ответственности человека за его состояние. Не так много людей в

обществе, в том числе среди педагогов, которые ведут здоровый образ жизни и на личном примере убедить детей и подростков в том, что это необходимо. Однако передать опыт ценностного отношения к здоровью, убедить в необходимости ведения здорового образа жизни может своим примером только тот педагог, который сам ценностно относится к своему здоровью и здоровью других людей, знает законы его сохранения и укрепления, является убежденным сторонником здорового образа жизни, умеет создавать и создает условия для формирования валеологического самоотношения и ценностных валеологических ориентаций у своих воспитанников, имеет достаточно знаний по валеологии, психологии, физиологии человека. Вспоминаются слова М.М. Пришвина, в которых отражена позиция современного педагога: «Здоровье человека не в сердце, не в почках, не в корнях, не в листве или спине. Конечно, слов нет, хорошо человеку, если у него все это тоже здорово, как у быков. Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо!» [2]

Переход образования на субъект-субъектную парадигму предполагает постоянный эмоциональный отклик педагога, участие его в судьбе каждого ученика. Учитель находится в ситуации постоянного напряжения, ведь нужно уметь мобильно реагировать на стремительно изменяющиеся условия труда, его содержание, «идти в ногу со временем», отказываясь от традиционного подхода в обучении, осваивая новые технологии. Но в связи с этим возникает опасность развития симптомов эмоционального выгорания, которые педагог не всегда может сразу заметить.

Понятие «burnout» (выгорание) было введено в науку американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974 г. для описания особого расстройства личности у здоровых людей, возникающего вследствие интенсивного эмоционального общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками [1]. К этому времени было собрано достаточно много фактов, говорящих о том, что среди учителей, врачей, психологов, полицейских и различного рода социальных работников часто можно встретить людей сухих, резких и неадекватных в общении. В то же время ряд исследований показал, что представители этих профессиональных групп чаще других подвержены разного рода психосоматическим расстройствам [3]. Первоначально выгорание считалось «платой за сочувствие», а затем превратилось в «болезнь коммуникативных профессий».

В связи с проблемой нами было проведено исследование, в котором участвовало 120 школьных педагогов г. Курган, в возрасте от 30 до 60 лет со стажем работы от 5 до 30 лет. Исследование носит ограниченный характер и предполагает возможность альтернативной интерпретации данных. Целью диагностики было выявить уровень развития симптомов эмоционального выгорания и определить направления, принципы и формы, механизмы работы психолога с педагогическими работниками. Для диагностики мы использовали опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», который был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «деструкция профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие — по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

В результате проведенной диагностики были получены следующие результаты (см. табл. 1) Представлена в таблице 1 выборка с высоким уровнем развития симптомов профессионального выгорания.

Таблица 1

**Результаты диагностики по опроснику
«Профессиональное (эмоциональное) выгорание»**

Симптомы выгорания	Возраст педагогов		
	30-40 (40 человек) Стаж от 5 лет	40-50 (40 человек) Стаж от 15 лет	50-60 (40 человек) Стаж от 20 лет
	Высокий уровень	Высокий уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	10	25	30
Деперсонализация	15	20	10
Деструкция профессиональных достижений	20	30	5

Таким образом, мы можем констатировать, что эмоциональное истощение у педагогов увеличивается в зависимости от стажа работы. Деперсонализация характерна для педагогов независимо от возраста, но больше всего свойственна педагогическим работникам в возрасте от 30-40 лет. Деструкция профессиональных достижений более всего проявляется у учителей со стажем от 15 лет. Следовательно, педагоги со стажем работы от 15 лет нуждаются в психологической поддержке и профилактике симптомов профессионального выгорания.

В этом случае необходимо организовать систему профилактики симптомов эмоционального выгорания педагогов, чтобы сохранить положительный психологический климат в коллективе и педагогический оптимизм.

Цель работы педагога-психолога - сформировать личность педагога, ответственную за свое здоровье и способную организовать свой здоровый образ жизни в образовательной среде и обыденной жизни.

Содержание работы по формированию ЗОЖ педагога включает следующие компоненты:

1. гносеологический (знание, что такое «здоровье», компоненты здоровья, ЗОЖ);
2. мотивационный (формирование положительного отношения к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни» внутренней устойчивой потребности и внутренней мотивации в профессионально-личностном саморазвитии, получении значимой психолого-валеологической информации, в сохранении своего здоровья и здоровья своих обучающихся, воспитанников;
3. аксиологический (доминирование ценности «здоровья», акцент на его приоритете в системе ценностной иерархии наличием гуманистической педагогической позиции (отсутствием авторитарности, пониманием важности фасилитирующей педагогической позиции во взаимоотношениях с обучающимися, воспитанниками, высоким уровнем эмпатии);
4. экологический (забота о внутренней безопасности, психологическом климате коллектива, адекватная самооценка, самоуважение, способностью к саморефлексии, позволяющим учителю чувствовать себя самоэффективным, успешно самореализующимся в профессиональной деятельности);

5. операционально-деятельностный (гибкость профессиональной деятельности как показатель произвольного владения психологическим ресурсом, умение адекватно выходить из нестандартной стрессовой ситуации, соблюдение правил здорового образа жизни, активная пропаганда здорового образа жизни на основе личного примера, способность к самоуправлению, саморегуляции, самокоррекции, умением использовать в своей педагогической деятельности здоровьесберегающих технологий);
6. результативный (формирование готовности к валеологическому самоопределению и валеологической культуры педагогических работников).

Работа педагога - психолога строится на основе принципов:

- непрерывности (работа должна иметь постоянный и целенаправленный характер);
- комплексности (объединение усилий, привлечение знаний из других наук);
- индивидуализации (адресная помощь и поддержка);
- педагогического оптимизма (вера в собственные силы, потенциал).

Психологическое сопровождение по работе с учителями необходимо строить с учетом специфики педагогической профессии и профилактики возможных проявлений профессиональных деформаций и деструкций. У педагогов профессиональная деформация может проявляться на двух уровнях [1]:

1. Общепедагогические деформации, характеризующие сходные изменения личности у всех, занимающихся педагогической деятельностью. Наличие этих деформаций делает педагогов, работающих в разных учебных заведениях, проповедующих разные педагогические взгляды, с разными темпераментами и характерами, похожими друг на друга. Эти инвариантные особенности обусловлены спецификой образовательного пространства и педагогической деятельности, а также особенностями объекта воздействия, который, в отличие от большинства профессий, обладает собственной активностью. В педагогическом процессе педагог использует свою личность как инструмент влияния на воспитанника, нередко прибегая к таким примитивным, но действенным приемам, как авторитарный стиль общения. В результате личность педагога обретает черты назидательности, излишней самоуверенности, догматичности, отсутствия гибкости и т.п.

2. Типологические деформации вызваны слиянием личностных особенностей с соответствующими воздействиями профессиональной деятельности. Обычно это приводит к заострению отдельных черт личности до уровня их акцентуированности.

В результате исследования нами были определены некоторые специфических особенности личности педагогов, тормозящие их личностное развитие и препятствующие эффективному педагогическому общению во взаимодействии с разными субъектами образовательного процесса.

Формула «Я для других» воспринимается учителями как принятие собственной личности. Такая позиция самопожертвования, полной эмоциональной отдачи без остатка приводит к тому, что педагог работает на пределе «эмоциональных возможностей». Усугубляет внутреннее напряжение и требование профессии - соблюдение самоконтроля. К этому добавляется и юридическая ответственность педагога за жизнь и здоровье детей. Что приводит к формированию стереотипа поведения, соответствующего формуле «хочу» - «могу» - «ты обязан», которая постепенно трансформируется в «я обязан, иначе не могу».

Еще одной психологической проблемой педагога является «неумение сказать «нет», которое подкрепляется неуверенностью в себе и стремлением «всегда для всех быть хорошим», страхом кого-то обидеть. Эта проблема приводит к известной формуле «Кто везет, на том и едут». В связи с этим педагог оказывается перегруженным обязанностями, которые не входят в его функционал, испытывает постоянно нарастающий внутренний дискомфорт, ругает себя в том, что в очередной раз не смог отказать и делает работу за других.

Следующий механизм, который часто мешает эффективному педагогическому общению - «проекция», или по-другому, «вероятностные побуждения». Очень часто человек избегает реальных действий по разрешению ситуации, а просто абстрактно рассуждает о ней, каждый раз давая себе обещание начать заботиться о себе, о своем здоровье.

В организации содержания психологического сопровождения по профилактике выгорания педагога специалисту необходимо опираться на эмоциональное заражение, в основе которого лежит принцип «воспитания личности в коллективе и через коллектив». В связи этим должен работать «закон параллельного действия», воздействуя на каждую личность отдельно, мы включаем механизм вовлечения, постепенно «заражая» идеей весь педагогический коллектив.

Педагог-психолог должен научить учителя применять в своей практике прием рационализации, подразумевающий анализ собственных действий: «Что меня раздражает...? В чем причина моего раздражения? Почему я так реагирую на это...? Как я себя веду при этом...? Не случилось ли со мной нечто подобное прежде? Почему другие ведут себя иначе?».

Кроме того, необходимо сделать акцент на приеме «отзеркаливания», который можно выразить формулой «Другие = Я». Очень часто мы сталкиваемся с ситуацией, когда «другой» становится зеркалом наших чувств, эмоций, внутренних переживаний, которые как нам кажется, мы тщательно скрываем. Поэтому педагог должен осознать, что необходимо научиться отпускать проблемы. И проблема «неудобных» детей исчезнет сама собой. Ведь ребенок – «хулиган», провоцируя педагога, ищет его слабое место, «мишень», с помощью которой можно легко манипулировать учителем. «Свободный», или вернее «освобожденный» педагог просто не даст и повода манипулятору реализовать провокации.

Одним из эффективных приемов «освобождения» от проблем является «катарсис». В его основе лежат правильно спланированные физические нагрузки, связанные с циклическими движениями (плавание, бег, быстрая ходьба), работа, связанная с рассечением целого на части (разрезание бумаги, копание земли, резание салатов).

Ниже нами приведены некоторые упражнения для педагогов по профилактике эмоционального выгорания и осознания своего наличного самочувствия.

1. «Пирог жизни». *Цель*-осознание эффективности жизни. Участникам предлагается разделить свою жизнь по секторам и проанализировать какое количество времени тратится на каждый из них.
2. «Пульс». *Цель*-осознание реакций организма на негативное и позитивное состояние. Педагогам предлагается вспомнить грустное событие и посчитать свой пульс. Потом после паузы вспомнить радостное событие и тоже посчитать пульс. Потом делается вывод о реакциях организма.
3. «Список людей, о которых я забочусь». *Цель*-осознание того, какое количество времени педагог уделяет себе, своему личному времени. Педагогам предлагается составить список людей, о которых они проявляют заботу. После выполнения упражнения задается вопрос: «А есть ли Вы в этом списке?».

4. «Прекрасный-ужасный рисунок». *Цель* - осознание реакций на проблемы и умение находить выход из нестандартных ситуаций. Педагогам предлагается в паре разбиться на партнера А и партнера Б. Партнер А - рисует все, что связано с категорией «прекрасного», коллега Б - должен «испортить» рисунок, задача партнера А - найти выход из ситуации и исправить. И так партнеры меняются несколько раз.

Высокий уровень развития валеологической культуры и готовности к валеологическому самоопределению подразумевает наличие у педагога осмысленных валеологических знаний, ответственного отношения к себе, своему здоровью и здоровью своих воспитанников, позитивной самооценки, гуманистической направленности личности, способности к эмпатии, рефлексии. Все эти требования ставят педагога в позицию необходимости постоянного самосовершенствования, духовного роста, непрерывной работы над собой (валеологическую позицию) [школа].

Наше исследование показало, что высокий уровень валеологической культуры крайне редко появляется у педагога стихийно, сам собой, по инициативе самого педагога. Как правило, для его развития необходимо создавать специальные условия, что требует включения данного вопроса в компетенцию психологов образования.

Таким образом, работа психолога с педагогами по формированию личности, ответственной за свое здоровье должна быть комплексной, непрерывной и строится с учетом типологических особенностей представителей учительской профессии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя [Текст] / И. Андреева // Народное образование. - №2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях [Текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ред. Г.В. Никифорова. – СПб., 2009.
4. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: уч. для вузов [Текст] / Зеер, Сыманюк. – М.: Академич. проект, 2005. – 240 с.
5. Ирхин В.Н. Формирование культуры здоровья школьников на уроках [Текст] / В.Н. Ирхин. - Белгород, 2008. – 146 с.
6. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во «Эксмо», 2005.
7. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджменту [Текст] / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2001. – 448 с.
8. Профессиональное здоровье педагога [Текст] / Н.И. Приходько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А. Голубчикова // Учитель Кузбасса: научно-методический журнал. - Кемерово. - 2010.-№3.-С. 18-23.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. [Текст] / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
10. Школы здоровья в России: руководство для педагогических и медицинских работников школ [Текст] – М.: Научный центр здоровья детей РАМН, 2009.

Ryleeva Anastasia Sergeevna
Kurgan state university, Russia, Kurgan
E-mail: ib.75@mail.ru

Organization of valeological self-determination of teachers in the educational institution

Abstract. The article describes research of psychological health of teachers. We have suggested that teachers as a professional group differ very low indicators of physical and psihologicheskogo health that decline with increasing their work experience. Were surveyed 120 teachers aged 30 to 60 years old with work experience from 5 to 30 years. For diagnosis we used the questionnaire "the Professional (emotional) burnout", which was developed on the basis of the three-factor model by K. Maslach and S. Jackson and adapted N. Vodopyanova, E. Starchenkovo. Diagnosis showed that teachers characterized by symptoms of emotional burnout. Consequently, teachers with work experience of 15 years in need of psychological support and prevention of symptoms of professional burnout. The diagnostic results showed the necessity of formation of valeological culture among modern teachers, their valeological self-determination. For the formation of valeological culture, valeological readiness for self-determination among teachers need to create special conditions and to develop directions, mechanisms, principles of psychological support and prevention.

Keywords: valeological self-determination; teaching staff; emotional burnout; the mechanisms; directions; forms and principles of prevention

REFERENCES

1. Andreeva I. Emotsional'naya kompetentnost' v rabote uchitelya [Tekst] / I. Andreeva // Narodnoe obrazovanie. - №2, 2006, – s. 216 – 222.
2. Babich O.I. Profilaktika sindroma professional'nogo vygoraniya pedagogov: diagnostika, treningi, uprazhneniya [Tekst] / O.I. Babich. – Volgograd: Uchitel', 2009. – 116 s.
3. Vodop'yanova N.E. Sindrom «psikhicheskogo vygoraniya» v kommunikativnykh professiyakh [Tekst] / N.E. Vodop'yanova // Psikhologiya zdorov'ya / pod red. G.V. Nikiforova. – SPb., 2009.
4. Zeer E.F., Symanyuk E.E. Psikhologiya professional'nykh destruktivnykh uch. dlya vuzov [Tekst] / Zeer, Symanyuk. – M.: Akademich. proekt, 2005. – 240 s.
5. Irkhin V.N. Formirovanie kul'tury zdorov'ya shkol'nikov na urokakh [Tekst] / V.N. Irkhin. - Belgorod, 2008. – 146 s.
6. Malkina-Pykh I.G. Vozrastnye krizisy: Spravochnik prakticheskogo psikhologa [Tekst] / I.G. Malkina-Pykh. – M.: Izd-vo «Eksmo», 2005.
7. Praktikum po psikhologii professional'noy deyatel'nosti i menedzhmentu [Tekst] / pod red. G.S. Nikiforova. - SPb.: Rech', 2001. – 448 s.
8. Professional'noe zdorov'e pedagoga [Tekst] / N.I. Prikhod'ko, O.G. Astrakhantseva, E.B. Skiba, O.A. Golubchikova // Uchitel' Kuzbassa: nauchno-metodicheskii zhurnal. - Kemerovo. - 2010.-№3.-S. 18-23.
9. Semenova E.M. Trening emotsional'noy ustoychivosti pedagoga: uchebnoe posobie. [Tekst] / E.M. Semenova. – M.: Izd-vo Instituta psikhoterapii, 2005.
10. Shkoly zdorov'ya v Rossii: rukovodstvo dlya pedagogicheskikh i meditsinskikh rabotnikov shkol [Tekst] – M.: Nauchnyy tsentr zdorov'ya detey RAMN, 2009.