

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧИТЕЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ

“...Прежде всего, мы должны сохранить хорошее здоровье. Средства к этому несложные: избегать всех эксцессов, излишних бурных и неприятных волнений, а также чересчур напряженного и продолжительного умственного труда, далее усиленное движение на свежем воздухе в течение, по крайней мере, двух часов, частое купание в холодной воде и тому подобные гигиенические меры”.

Артур Шопенгауэр “Афоризмы житейской мудрости”

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню физического и психического здоровья. На фоне всё расширяющихся и углубляющихся исследований того, как учить и воспитывать детей, проблема духовно-нравственного здоровья педагога, как основы его профессиональной культуры, остаётся актуальной вот уже не одно тысячелетие.

Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. Труд учителя очень специфичен. Нелегко установить грань, где заканчивается производственная, «служебная» деятельность и начинается общественная, когда повышение квалификации переходит в чтение «для себя». Учитель продолжает трудиться и в нерабочее время: анализирует проведенные уроки, продумывает предстоящее занятие, накапливает новую информацию. Особенность интеллектуального труда заключается в том, что даже после прекращения работы мысли о ней сохраняются еще долго, а это ведет к перегрузке и возникновению неврозов.

Под профессиональным здоровьем в психолого-педагогической науке понимают способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, которые обеспечивают трудоспособность, эффективность и развитие личности учителя в условиях протекания педагогической деятельности.

Как свидетельствуют данные ряда научных исследований, результаты наших собственных наблюдений и опрашиваний учителей, причинами для последних есть недоразумения с учениками, их родителями, коллегами по работе, несправедливое отношение к ним из стороны руководства образовательным учреждением, домашние нелады.

Однако у некоторой части современных педагогов отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности. Особенно велико влияние эмоциональной напряженности **на деятельность молодых педагогов**. Постоянное действие напряженных факторов профессионального труда вызывает у них ухудшение результатов деятельности, снижение работоспособности, появление нехарактерных ошибок, снижение показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженных педагогических ситуациях многие учителя чувствуют разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность педагога достигает критического момента, результатом является потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами.

Педагогический труд требует хорошего здоровья, физической и психической подготовленности, уравновешенности нервных процессов. Учителю надо обладать большой работоспособностью, выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего дня высокий общий и эмоциональный тонус, способность быстро восстанавливать силы.

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к усвоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, часто повышающиеся неблагоприятные эмоциональные состояния приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т.д.), что негативно сказывается на эффективности деятельности и взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами.

Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны тем, что учителю в силу характера его деятельности необходимо: быть сдержанным в ситуациях, провоцирующих интенсивное возбуждение; проявлять терпение, уравновешенность, собранность; быть выдержанным и спокойным в изменяющихся условиях деятельности; отличаться четкостью дикции, уметь выразительно излагать мысли...Высокие требования к подвижности нервных процессов учителя связаны с тем, что он должен приступать к решению поставленных задач «без раскачки», быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; быстро привыкать к новой обстановке, устанавливать контакты, непринужденно чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Восстановление (реабилитация) здоровья учителя - это управление механизмами, определяющими физическое и психическое развитие

личности, способствующими формированию позитивного самотношения, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности.

В психологии проблема взаимосвязи деятельности и личности, профессии и сознания приобрела широкое распространение. Современная школа предъявляет требования не только к таким аспектам деятельности учителя, как педагогические знания и умения, но и к его личностным особенностям. Деятельность учителей постоянно связана с общением, поэтому они подвержены симптомам эмоционального утомления и опустошения. У них наблюдаются фрустрированность, тревожность, изможденность, выгорание.

Выделяют несколько уровней психического здоровья:

1) «уровень стабильного психического здоровья» характеризуется наличием полной субъективной социальной адаптации индивида;

2) «уровень психического здоровья (уровень риска)» характеризуется неполной адаптацией и сохранением высокого уровня потребности в реализации ролевой функции;

3) «уровень предболезни», для которого характерно полное нарушение субъективной адаптации. Такие лица не в состоянии полноценно выполнять свою роль даже при минимальной социальной нагрузке;

4) между нормой, понимаемой как идеальное состояние оптимального функционирования, и болезнью существуют промежуточные состояния, могущие включать в себя те или иные патологические нарушения, причиной которых могут быть профессиональные факторы, являющиеся деструктивными.

К группам риска относятся в полной мере учителя общеобразовательных школ.

Под влиянием деструктивных стрессогенных факторов «заостряются» пограничные состояния учителя, возникают негативные психические качества, изменяющие личность учителя. В клиническую картину входят неврозы: **невроз неудачи** (когда педагог считает себя виновником собственного несчастья или не в состоянии выносить свои неудачи);

невроз навязчивых состояний (когда господствует переживание одного и того же сомнения, раскаяния и пр., а в результате возникает торможение мыслей и действий);

невроз нарцистический (обращение любви на себя);

невроз покинутости (страх покинутости и потребность в защите, тревожность, агрессивность, потеря чувства собственной ценности, безграничная потребность в любви);

невроз страха (постоянное ожидание будущих опасностей);

невроз судьбы (с периодическим возвратом одних и тех же цепочек событий, обычно несчастных, которые имеют вид рокового стечения внешних обстоятельств), **алкоголизация**. Даже из этого неполноценного списка нарушений и отклонений видно, к каким необратимым последствиям может привести профессиональная деятельность учителя, обладающего хотя бы одним таким (пусть даже не ярко выраженным) негативным психическим качеством.

Особым фактором риска для психического здоровья учителя выступает усталость - психическое состояние учителя при утомлении в процессе профессиональной деятельности, т.е. комплексе физических сдвигов в организме, вызванных процессом труда, понижающих работоспособность и создающих конфликт между внешними требованиями работы учителя и его индивидуальными возможностями.

В настоящее время появляется все больше исследований, связанных с проблемой «синдрома эмоционального выгорания». «Синдром выгорания - берет свое начало в хроническом эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком. Понятие выгорания («burnout») обычно используется для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, которые, в свою очередь, наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких ожиданий с хроническими ситуационными стрессами. К основным конкретным симптомам профессионального выгорания относят:

усталость, истощение, психосоматические недомогания, злоупотребление табаком, кофе, алкоголем, наркотиками, агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность) и т.д. Выявленный высокий уровень социальной фрустрированности педагогов по результатам нашего исследования связан, прежде всего, с социальными факторами (неудовлетворенность социальным, материальным и семейно-бытовым статусом) и теми факторами в профессиональной деятельности (неудовлетворенность уровнем образования, перспективами психоэмоциональной напряженностью, потенциальной конфликтностью педагогической деятельности, коммуникативными

проблемами и др.), которые приводят в итоге к снижению субъективной значимости педагогической деятельности и потере к ней активного интереса.

Отечественные и зарубежные исследователи сходятся во мнении относительно высокой эмоциогенности учительского труда; высокого уровня психической напряженности учителя, сопутствующего его профессиональной деятельности, отнесения учителя к группе риска психического здоровья, что предполагает разработку программы оказания психологической помощи учителю на основе современных инновационных технологий.

Продуктивность профессиональной деятельности педагога во многом зависит от характера и степени выраженности того психического состояния, на фоне которого протекает эта деятельность.

Таким образом, можно сформулировать следующие выводы:

1. эмоциональное выгорание приобретает в процессе жизнедеятельности педагога;
2. нервно-психическое напряжение сопровождается изменением работоспособности;
3. коррекционная работа способствует эмоциональной стабильности.

Средства снятия стресса:

- 1) Разрядка эмоций. Выразить их вслух или письменно, главное, чтобы чувства были облечены в слова.
- 2) Плач. Если хочется плакать, то надо это сделать. Слезы приносят облегчение и снижают боль.
- 3) Тёплый душ. Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снижая напряжение.
- 4) Физические упражнения.
- 5) Переключение с неприятных событий на то, что приносит покой, радость.
- 6) Дыхательные упражнения.

Быть счастливым, а не казаться; удовлетворять свои потребности одновременно в карьере, в личной жизни и других сферах на фоне всеобщей усталости и повышенной невротизации бывает очень трудно.

В оош №22 целью исследования было обозначено изучение психологических особенностей педагогического коллектива, наличие стрессового и эмоционального напряжения, поиск резервов развития педагогических компетенций.

В диагностике проводимой практическим психологом ППМС центра Е.В.чешевой использовались следующие методики, имеющие психологическую надежность:

- стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности, (Коган)
- степень эмоционального напряжения в профессиональной деятельности, (по Шефферу)
- синдром эмоционального выгорания педагогов,
- методика стрессоустойчивости (Холмса, Раге).
- «Диагностика рабочей мотивации». В опросе приняли участие 14 человек.

Опросник рабочей мотивации педагогического коллектива МОАУ ООШ №22 является (по степени ранга):

- 1.Высокая зарплата и социальные льготы – 57%,
- 2.Контакт с людьми, наличие высоких профессиональных навыков, взаимодействие с большим количеством людей -50%,
- 3.Удовлетворенность результатом труда -36%.
- 4.защита от потери работы, доброжелательный коллектив- 29%.
- 5.Хорошо выполняю работу, большинство сотрудников школы довольны моей работой – 21%
- 5.незначительное влияние- выполнять работу с начала до конца, помощь других, новые знания и задачи, возможность профессионального роста.

Шкала оценки усталости. (14 человек)

Очень большая усталость	Паталогическая усталость	Высокий уровень усталости	Средний уровень
2	9	2	1

Паталогическая усталость- неуверенность, желание спать днем, но бессонница ночью, ухудшение памяти, дискомфорт после нагрузок, воспаление слизистой горла, снижение работоспособности, боль в теле.

Опросник «Стиль саморегуляции» (12 человек)

0-10очень низкий	10- 20 низкий	20-50 Ниже среднего	50-70 средний	70-100 высокий
3	6	3		

Сопrotивляемость стрессу. (11 ЧЕЛОВЕК)

высокая	Пороговая	низкая
6	2	3