

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Костылева Мария Викторовна

студент, 2 курс, факультет философии и психологии, ВГУ, РФ, г. Воронеж

Гончарова Юлия Адольфовна

научный руководитель, канд. пед. наук, доц., факультет философии и психологии, ВГУ, РФ, г. Воронеж

Безопасность образовательной среды в настоящее время выступает как недостаточно разработанное в психолого-педагогической области понятие. Это связано с тем, что проблема психологической безопасности образовательной среды как многогранное явление требует неоднозначных и разносторонних подходов при её решении.

В нашей статье под образовательной средой мы будем понимать следующее определение И. А. Бaeвой: это психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включённые в социальное и пространственно-предметное окружение, психологической сущностью которой является совокупность деятельностно-коммуникативных актов и взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса [1].

Люди организуют, создают образовательную среду, оказывают на нее постоянное воздействие, но и образовательная среда влияет на каждого субъекта образовательного процесса. Чтобы справиться с данными процессами необходимо быть ответственным, креативным, но ещё и здоровым [2].

В последнее время особое внимание уделяется сохранению и развитию здоровья как ресурса, который в значительной мере обеспечивает высокий уровень работоспособности педагога. Педагогическая работа связана с большой эмоциональной нагрузкой, личной ответственностью, и при этом не имеет чётко определённых критериев успеха. Хороший педагог умеет поддерживать «обратную связь» со своими учениками, находится в процессе постоянного развития. Но это возможно только в том случае, если его энергетический потенциал достаточно высок. Ведь любое заболевание, приводит к снижению жизненной активности, к уменьшению работоспособности, и тогда на развитие энергии уже не хватает. Если педагог в течение длительного времени пребывает в периоде «самосохранения», то он теряет контакт со своими учениками, что негативно сказывается не только на характере взаимоотношений в системе «учитель-ученик», но и на эффективности самого педагогического воздействия [4].

Именно психологическое здоровье в значительной степени направлено на жизненные достижения, так как оно прямо влияет на функции организма, помогает адаптироваться к различным жизненным условиям, способствует формированию чувства самоуважения и собственного достоинства, влияет на взаимоотношения с другими людьми, определяет работоспособность и материальное благополучие, даёт ощущение полноты и смысла жизни.

Согласно концепции А. Антоновского основу психологического здоровья в профессиональной среде составляют [3]: 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.

Зачастую плохое самочувствие педагога может быть связано с обидой, конфликтом, фрустрацией и моббингом, которые появляются в процессе взаимодействия с коллегами, учениками и их родителями [6].

Деформация педагога приводит к психическому, умственному и физическому истощению педагогов. Это проявляется в депрессивных состояниях, чувстве усталости и опустошённости, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, в отрицательной жизненной установке. Психическое напряжение, приводящее к стрессу, позднее проявляется в синдроме эмоционального выгорания.

Сильная эмоциональная неустойчивость приводит к тому, что настроение падает, отчаяние, тоска и грусть становятся обычным состоянием, любая неприятность выводит из равновесия. Человек начинает испытывать чувство напряжения и тоски, пребывает в ожидании какой-либо угрозы или опасности.

Такие переживания как беспокойство, тревога, ужас, паника являются проявлением эмоционального состояния осознанного и неосознанного напряжения, связанного с реальной или часто воображаемой угрозой. Если лёгкая тревога мобилизует состояние, то чрезмерная способна парализовать всю деятельность и вызвать психосоматические заболевания [4].

Последствия длительного стресса педагога приводят к развитию педагогических фобий и маний. Фобия служит своеобразной психологической защитой. Приобретаемая учителем фобия или мания облегчает его деятельность, избавляет от негативных переживаний. Причём страх перед одним явлением часто сочетается с пристрастием к чему-то противоположному. Многие педагогические фобии и мании проявляются в процессе педагогического общения [7].

У подавляющего большинства учителей отмечается неблагополучие психоэмоционального самочувствия и истощение регулятивных процессов, обусловленные профессиональным выгоранием, неудовлетворительным состоянием психосоматического здоровья, отсутствием внешних ресурсов для его сбережения и восстановления. Недостаточное использование педагогами внутренних ресурсов для сохранения собственного здоровья свидетельствует о дефиците культуры здоровья педагогов. В силу общественной значимости педагогической деятельности понятие «культура здоровья педагога» включает наряду с личным компонентом (ценностное отношение педагога к своему здоровью, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни) и профессиональный компонент, основу которого составляет здоровьесберегающая профессиональная деятельность. Она направлена на сохранение и развитие здоровья, воспитание здорового стиля поведения. Развитие культуры здоровья педагогов предполагает актуализацию и активизацию духовных и телесных ресурсов педагога и создания внешних резервов, как профессиональных и социальных, так и материальных [6]. Важно отметить, что общее психологическое благополучие педагогов, безусловно, связано с их социальным статусом и материальным положением.

Таким образом, важными умениями и навыками сохранения душевного здоровья являются: ценностное отношение к индивидуальному здоровью, бесконфликтное общение с окружающими, поддержание межличностных контактов, уважение права и мнения других, выражение эмоций адекватно ситуации, избегание стрессов и владение умениями снятия их последствий, выработка качеств, способствующих психической устойчивости личности [5].

Важно отметить, что педагог, обладающий психологическим здоровьем, сумеет не только гуманно выстроить систему отношений в образовательной среде, но и выбрать и осуществить такую технологию педагогической деятельности, которая позволит на основе глубокого учёта насильственной природы образования, ограничивающей и педагога, и учеников в этом пространстве, максимально её смягчить.

Список литературы:

1. Баева И. А. Психологическая безопасность в образовании / И. А. Баева – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 271 с.
2. Дронова Т.А. Педагог – центр образовательной системы / Т.А. Дронова // Педагогическое образование и наука. – М., 2014, №6. – С.85-88.
3. Котова С. Как поддержать здоровье педагогов/ С. Котова // Народное образование. – М., 2009, №9. – С. 254-261.
4. Мазниченко М., Тюников Ю. Педагогические фобии и мании: классификация и преодоление // Народное образование. – М., 2004, №7. – С. 233-239.
5. Малярчук Н.Н. Факторы и культура здоровья педагогов/ Н.Н. Малярчук // Народное образование. – М., 2013, №6. – С.129-139.
6. Матвеева М. Учитель, позаботься о себе! / М.Матвеева // Здоровье детей: Прил. к газ. «Первое сент.» – 2004 – №22. – С.26-29.
7. Семиздралова О.А. Психологическое здоровье педагога и пути его сохранения / О.А. Семиздралова // Народное образование. – М., 2012, №1. – С.130-135.