

УДК 37.015.3

**СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА КАК
ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ**

*Селукова Наталья Сидоровна,
Аспирант НГПУ им. Козьмы Минина, Россия
e-mail: madam.selukova@yadex.ru*

В статье рассматривается важность психологического здоровья педагога. Предложены пути сохранения и развития здоровья, которое непосредственно влияет на процесс и результат качества педагогической деятельности. Автором проведен аналитический обзор психолого-педагогической литературы по данной проблеме, проведена диагностика психологического здоровья и сформированности коммуникативно-личностных качеств, отмечается рост числа педагогов, испытывающих эмоциональное выгорание, показаны конкретные приемы работы с воспитателями и будущими педагогами, дана оценка эффективности программы формирования профессионального общения и здоровьесбережения. Полученные результаты выявили факт, что адаптированная система работы не только оказывает благоприятное влияние на психологическое состояние участников воспитательно-образовательного процесса, но и гарантирует эффективность их профессиональной деятельности, тем самым определяя успешность системы образования в целом. Данный опыт может быть полезен для педагогов всех ступеней образования.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, педагогическое общение, здоровьесбережение, профилактика, будущий педагог.

**PRESERVATION OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE
TEACHER AS AN IMPORTANT FACTOR IN THE IMPLEMENTATION OF
EFFECTIVE PROFESSIONAL COMMUNICATION**

*Selukova Natalia Sidorovna,
Postgraduate student of NGPU named after Kozma Minin
e-mail: madam.selukova@yadex.ru*

The article discusses the importance of psychological health of a teacher. The ways of preserving and developing health, which directly affects the process and the result of the quality of pedagogical activity, are proposed. The author conducted an analytical review of psychological and pedagogical literature on this problem, conducted a diagnosis of psychological health and the formation of communicative and personal qualities, noted an increase in the number of teachers experiencing emotional burnout, showed specific methods of working with educators and future teachers, assessed the effectiveness of the program for the formation of professional communication and health care. It is proved that the adapted system of work has a beneficial effect not only on the psychological state of participants in the educational process, but also guarantees the effectiveness of their professional activities, thereby determining the success of the education system as a whole. This experience can be useful for familiarization of teachers of all levels of education.

Key words: psychological health, stress, pedagogical communication, health care, prevention, future teacher.

Работа педагога – одна из сложнейших на земле. Она требует физической закалки, воли, твердости, решительности, настойчивости и хорошего физического и психологического здоровья.

Как сохранить свое здоровье? В наших современных российских условиях, по статистике Росстата, когда средняя продолжительность жизни женщин опустилась до 73 лет, а мужчин и того меньше – до 58–60, надеяться на помощь со стороны не приходится [9]. О своем здоровье нужно думать самому. На наш взгляд, главное, на что необходимо обратить внимание, – это на сохранение нервной системы. Необходимо уберечь ее от стрессов.

Одной из задач каждого педагога является формирование у себя правильного стиля общения с обучающимися, воспитанниками и их родителями, благоприятного стиля, не допускающего бестактности, ведущей к стрессам.

«Стресс» в переводе с английского означает «давление, напряжение». Это такое состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия – стрессоры. Существуют разные стрессоры – отсюда и разные виды стресса. Так, врачи, ученые выделяют стрессы физиологические и психологические. Первые являются результатом чрезмерной физической нагрузки, слишком высокой или низкой температуры, болевых стимулов, затрудненного дыхания и т.п. Вторые же возникают в результате информационных перегрузок, в ситуации угрозы, опасности, обиды [4].

Нашей нервной системе наносят огромный вред такие проявления несдержанности, как грубое слово, несправедливое замечание, бестактное обращение. Важно научиться сдерживать свои эмоции, доброжелательно относиться к людям, гасить, избегать конфликтные ситуации, не придавать значения мелким оплошностям других и критически относиться к своим.

Адаптационные силы организма велики, поэтому незначительные отклонения, возникающие в деятельности его систем под влиянием стресса, легко обратимы. Но если нервное напряжение длится долго, появляется

сильное беспокойство, переходящее в нервно-психические срывы, разного рода заболевания: гипертонию, язву желудка, диабет и т.п.

Чтобы сохранить свое здоровье и здоровье окружающих, необходимо научиться бороться с беспокойством, вытеснять тревогу из своей жизни, овладеть специальными приемами снятия стрессового состояния.

Умонастроение оказывает невероятное влияние на физические силы и внешность человека. Настроив себя, человек может преодолеть физическую нагрузку. Подняв настроение, вспомнив что-то приятное, радостное, счастливое, человек преображается внешне.

«Здоровье педагогов – отражается как в зеркале на здоровье детей» [4]. Отрицательное психологическое состояние педагога негативно сказывается на процессе обучения и воспитания детей, при этом зачастую повышается конфликтность во взаимоотношениях с коллегами, родителями, что в совокупности сказывается на психологическом здоровье всех участников воспитательно-образовательного процесса. Поэтому данная проблема является актуальной в современном образовании.

Специфика профессионального педагогического общения заключается в установлении и развитии коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия между педагогами и учащимися, их родителями и коллегами по работе.

Через общение педагог организует и контролирует поведение и учебную деятельность учащихся, дает оценку их работе и поступкам, передает необходимую информацию.

Цель исследования: анализ современного состояния проблемы сохранения психологического здоровья и развития коммуникативных качеств будущего педагога. Мы предполагаем, что создание благоприятных условий в процессе обучения в вузе и проведение комплекса технологий, развивающих коммуникативные навыки у будущих педагогов, будет способствовать формированию профессионального общения и сохранности их психологического здоровья.

Методология и методы исследования: в основе исследовательской работы лежат компетентностный, личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы.

Данную проблему исследовали многие известные психологи: А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов, Е.С. Кузьмин, А.А. Леонтьев, А.А. Реан и другие. Среди современных исследований о сохранности и развитии психологического здоровья педагога можно выделить научные труды Э.М. Казина, Н.З. Кайгородовой, О.П. Морозовой, М.В. Москвиной, М.А. Ларионовой, С.А. Перышковой, А.А. Печеркиной, Н.И. Чураковой и других [6, 7, 8].

К исследованию проблемы эффективного профессионального педагогического общения обращались такие педагоги-исследователи, как: И.А. Зимняя, Я.Л. Коломенский, С.В. Кондратьева, А.А. Леонтьев, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан, А.Ю. Чистобаева, В.А. Демина, Е.А. Овсянникова, А.М. Есенгалиева и др. У каждого исследователя своя модель, структура, условия проведения научного эксперимента и контингент участников.

Анализ работ по проблеме сохранения психологического здоровья педагога позволяет выделить подходы к определению данного понятия.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, психологическое здоровье – «это возможность человека продуктивно реализовать свой собственный потенциал через умение справляться со стрессами и сохранять душевное равновесие». О.В. Лебедева определяет психологическое здоровье как способность человека быть уравновешенным, что, в свою очередь, позволяет быть активным в любых профессиональных и социальных ситуациях.

С.В. Масловская и М.В. Фомина утверждают, что здоровье является одним из условий профессионализма будущего современного педагога. И дают следующее определение профессиональному здоровью – «это личностное качество целостности телесно-душевно-духовной организации педагога, которое предполагает уравновешенное развитие интеллектуальной, морально-

волевой, физической, эмоционально-ценностной сфер личности педагога» (С.В. Масловская и М.В. Фомина).

А.А. Печеркина, Р.Р. Муслумов под профессиональным здоровьем педагога понимают – «состояние организма, обеспечивающее оптимальный для этого вида деятельности уровень работоспособности, профессиональную компетентность и конструктивное развитие личности педагога на всех этапах его профессионального развития».

В работах немецких исследователей Н. Noack и Т. Abelin описана концепция здоровья, построенная по принципу сбалансированных отношений, связывающая здоровье с потенциалом – ресурсом, применяемым для преодоления внешних воздействий и контроля внутренних эмоций. Интерпретируют потенциал здоровья как способность коллаборации с окружением для поддержания или восстановления психологического здоровья.

Н.П. Абаскалова рассматривала формирование здорового образа жизни участников образовательных отношений с точки зрения системного подхода, разработала и апробировала программу физического и психического здоровьесбережения и осознанной мотивации на сохранность здоровья. Внедрение системного подхода в решение данной проблемы, по мнению автора, повышает эффективность качества образовательного процесса и способствует профессиональному росту педагога.

В нашем исследовании приняли добровольное участие 105 студентов ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко» и 50 студентов филиала данного вуза. Все обучающиеся по профилю «Психология и педагогика дошкольного образования», средний возраст 21–38 лет. Специфика данного профиля заключается в том, что многие из студентов уже работают с детьми в ДОО, но не имеют высшего педагогического образования.

На констатирующем этапе эксперимента с целью выявления уровня психологического здоровья и развития коммуникативных качеств со

студентами были проведены диагностические методики. Для лучшей наглядности параметры исследования и методики представлены в таблице 1.

Также с целью диагностики искомых свойств применялись следующие методы: анкетирование, беседа, тестирование и наблюдение. Во время непосредственного общения студента с участниками воспитательно-образовательного процесса в ходе прохождения педагогической практики автором исследования велась фиксация поведенческих характеристик и их дальнейшая интерпретация. Данный метод был применен как на констатирующем этапе, так и на контрольном этапе – с целью фиксации динамики происходящих изменений.

Таблица 1. Параметры и методики исследования

Параметры	Методики
Особенности протекания психических процессов	«Методика определения типа темперамента» (Г.Ю. Айзенк)
Тревожность	«Методика тревожности, ригидности и экстравертированности» (Д. Моудсли)
Акцентуации характера	Методика Леонгарда
Самооценка	Опросник определения уровня самооценки
Нервно-психическая устойчивость	Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко
Коммуникативный самоконтроль	Тест на оценку «Самоконтроля в общении» (М. Снайдера)
Межличностные отношения в коллективе	«Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири)
Общительность	«Оценка уровня общительности» (В.Ф. Ряховский)
Коммуникативные умения	Тест «Оценка коммуникативных умений» (А.А. Карелина)
Направленность личности	«Методика направленности личности» (Б. Басса)

Анализ полученных данных диагностики студентов выявил низкий уровень развития коммуникативных навыков у 46% испытуемых, средний

уровень у 51%, и лишь 3% имеют высокий уровень. Показатели психологического здоровья большинства учащихся находятся на уровне ниже среднего. Выявленные результаты говорят о необходимости проведения работы по развитию коммуникативных качеств и сохранения психического здоровья будущих педагогов на этапе становления предстоящей педагогической деятельности.

Исследователи выделяют две основные причины, разрушающие психологическое здоровье педагога: их подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним относят – неумение принимать жизнь без критики и протеста, присутствие высоких жизненных притязаний, которые не соответствуют возможностям. Внутренние причины: отсутствие умения противостоять стрессам, управлять своими эмоциями, не принимать близко к сердцу жизненные неудачи. Все вышеперечисленное может привести к эмоциональному выгоранию педагога, а постоянное пребывание в состоянии стресса снижает иммунитет и пагубно сказывается на здоровье.

Программа формирования профессионального общения и здоровьесбережения состояла из трех последовательных этапов.

Первый этап заключался в чтении лекций, бесед, дискуссий о культуре и важности сохранения и профилактики психологического здоровья с приглашением психиатров и неврологов. Изучались коммуникативные техники на снятие эмоционального напряжения, особенности применения коммуникативных техник «Я-высказывание», коммуникативные техники Анри Тешвела об особенностях общения с капризными детьми, приемы нахождения контакта с застенчивыми, агрессивными и одаренными детьми. Для профилактики стресса с будущими педагогами проводили аутогенные тренировки психотерапевта Иоганна Шульца. Они основаны на расслаблении всех частей тела, вхождении в релаксационное состояние, которое способствует

снятию усталости, восстановлению и активизации энергии, жизненных сил организма.

Новизна и эффективность тренировки заключается в том, что её содержание базируется на трёхэлементной модели субъекта. Человек рассматривается как три отдельные взаимодействующие сферы: физическая (тело), эмоциональная (сердце) и интеллектуальная (ум). Так, по аутогенной методике Шульца рекомендуется применять специальные меры, которые обеспечивают более полное достижение базового релаксационного состояния по «успокоению эмоций, достижению безмолвия ума и формированию ясности сознания» [10].

В работах педагогов-исследователей экспериментально подтверждено, что дыхательные техники эффективно влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга [5, 6, 7]. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации, способствует отвлечению от проблемы, вызвавшей бурную реакцию на что-либо. Мышечная релаксация позволяет снять напряжение, это важно, так как одна из особенностей нашего организма в стрессовой ситуации — это напряжение всех мышц. Поэтому необходимо расслаблять мышцы в тех ситуациях, когда возникает стресс. А самое главное — любить себя, свою профессию, общаться.

Эффективным методом сохранения психологического здоровья является рефлексия и приемы саморефлексии. Повышением уровня рефлексии студентов мы занимались на завершающих этапах проведенных ими занятий, учились анализировать уроки одногруппников, делать самоанализ собственной деятельности. Также в процессе и по завершении педагогических практик каждый будущий педагог должен был представить дневник с выявленными в ходе наблюдений за детьми и взаимодействия с ними фактами затруднений в общении и их интерпретацией.

Вторым этапом программы формирования профессионального общения и здоровьесбережения будущих педагогов стал активный практический этап. В процессе занятий по дисциплине «Театральная педагогика» и при решении квазипрофессиональных ситуаций одни учащиеся берут на себя роль педагогов, директоров школ, технического персонала, родителей, а другая часть студентов играет роль обучающихся. С помощью импровизации происходит перевоплощение и понимание внутренней сути личности, с использованием механизмов идентификации, эмпатии и рефлексии решаются сложные проблемные ситуации, находятся эффективные пути выхода из стрессовых ситуаций и разрешений псевдоконфликта.

Особое, эффективное значение в нашей научно-экспериментальной работе имели коммуникативные тренинги. Они проводились со студентами как в учебное, так и во внеучебное время, на кураторских часах.

Цель проведения коммуникативного тренинга – формирование у будущих педагогов умений и навыков поведенческого характера, которые помогут устанавливать необходимые контакты, техники взаимодействия с детьми и их родителями, с коллегами. Тренинги помогают производить на субъекты общения положительное впечатление, убедительно отстаивать собственную позицию и, когда это необходимо, успешно преодолевать возникающие как в педагогической деятельности, так и в жизни конфликты. В процессе психолого-педагогических тренингов студенты развивали эмоциональный самоконтроль, педагогическую рефлексивность, что, в свою очередь, способствовало сохранению и развитию их психологического здоровья. Так, организовав в нашем институте деловые игры по проведению импровизированного «делового совещания» со студентами, мы убедились, что по завершении второго этапа любая выносимая на обсуждение проблема освещается исключительно содержательно, аргументированно.

С точки зрения синергетического подхода, все необходимые качества личности для эффективного педагогического общения можно развить

самостоятельно. Но практика показывает, что у большинства студентов необходимо формировать педагогические способности, в том числе навыки педагогического общения и такие важные качества личности, «как эмпатия, гибкость, эмоциональная стабильность, доброжелательность, фасцинация, инициативность в общении, умение слушать собеседника и стремление к самопознанию» [3].

На третьем этапе программы формирования профессионального общения и здоровьесбережения студенты применяли изученные коммуникативные техники, приемы общения с капризными, агрессивными, застенчивыми, одаренными детьми, с детьми с ограниченными возможностями здоровья в процессе прохождения производственной практики в детских садах г. Глазова, г. Ижевска, г. Воткинска и г. Омутнинск (Кировская область). Здесь происходило непосредственное общение со всеми участниками образовательного процесса.

Одной из причин беспокойств у студента является стремление подражать другим, недооценивая данное ему природой, и стремиться походить на кого-либо, играть не свойственную себе роль. Нежелание быть самим собой служит скрытой причиной многих неврозов, психозов, комплексов.

С будущими специалистами была проведена консультационная и просветительская работа, в ходе которой участники пришли к выводу, что каждый человек неповторим, индивидуален, что необходимо оставаться самим собой, стараться использовать наилучшим образом то, что дала природа, при этом заниматься саморазвитием и самосовершенствованием.

В ходе диагностического этапа исследования для подтверждения экспериментальной гипотезы была проведена проверка результатов с помощью статистических критериев Манна-Уитни, также проведен корреляционный анализ (по Спирману) изучаемых показателей.

Контрольный этап эксперимента и наблюдения за действиями студентов в ходе производственной педагогической практики показал, что уровень развития

коммуникативных качеств у будущих специалистов повысился, а именно проявились: эмоциональная и поведенческая эмпатия, адекватная самооценка, педагогическая рефлексия, эмоциональная гибкость, самосознание, коммуникативный самоконтроль, высокий уровень общительности и саморефлексии. Также на контрольном этапе эксперимента был выявлен более высокий уровень сложных коммуникативных умений у 96% будущих педагогов, а у 4% на среднем уровне. Наставниками констатируются наличие у студентов способностей к конструктивному выходу из конфликтных ситуаций и стремление к сотрудничеству. К пятому курсу обучения у будущих педагогов отмечаются готовность к здоровьесберегающей деятельности, сформированность культуры здоровья и потребность в ведении здорового образа жизни.

Были сформулированы следующие рекомендации для профилактики и сохранения психологического здоровья специалистов в образовательной сфере:

- делать дыхательную гимнастику, вести здоровый образ жизни;
- тренировать свои эмоции, не драматизировать события;
- не позволять себе расстраиваться из-за пустяков, не придавать значения мелким неприятностям, оплошностям;
- овладевать методами самовнушения, учиться управлять своими мыслями, поведением;
- необходимо научиться отключаться от беспокойных мыслей, переключая свое внимание с помощью следующих факторов: музыки, игры на музыкальных инструментах, физических нагрузок (бег, ходьба, плавание, специальные упражнения);
- взаимодействовать с людьми, понимающими вас, умеющими выслушать, посоветовать, успокоить, посочувствовать.

Рекомендуется обратить внимание на такую позицию – люди воспринимают нас такими, какими мы им себя представляем. Наше здоровье, красота, долголетие зависят от качества наших мыслей, от состояния нашей

души. Каждый признак упаднического состояния человека, который отражается тут же на внешнем виде, проистекает от преобладающего настроения его души, мыслей [2].

Таким образом, анализируя результаты экспериментальной работы, современные подходы в педагогической психологии, исследования М.С. Кагана, И.В. Дубровиной, А. Маслоу, В.А. Ананьева, А.В. Петровского и др. о развитии коммуникативных навыков, можно сделать вывод о влиянии на профессиональное общение состояния психологического здоровья педагога. И наоборот, развитые у педагога коммуникативные качества, сформированность профессионального педагогического общения помогают сохранять психическое здоровье всех участников образовательных отношений. Забота о психологическом здоровье будущих педагогов, а значит, и забота о здоровье подрастающего поколения – не просто модная тенденция сегодня, а необходимое условие полноценного эффективного процесса педагогической деятельности, сохранности нашего будущего.

Список литературы:

1. Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «Школа-Вуз» : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Барнаул, 2001. 48 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для вузов. М. : Аспект Пресс, 2018. 360 с.
3. Ильин Е.Н. Искусство общения. М. : Педагогика, 1982. 112 с.
4. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты : монография. Кемерово : Изд-во КРИПКИПРО, 2010. 214 с.
5. Ларионова М.А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. № 4 (30). С. 99–103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-rossiyskoy-obrazovatelnoy-sistemy>
6. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений : учебное пособие. М. : Нобель Пресс, 2013. 324 с.
7. Перышкова С.А. Проблема сохранения психологического здоровья

педагога в современном обществе / Материалы Международной конференции «Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии». Мичуринск, 2017. № 4. С. 290–295.

8. Печеркина А.А., Синякова М.Г., Чуракова Н.И. Технологии поддержки профессионального здоровья учителя : монография. Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2011. 158 с.

9. Эффективность экономики России: Федеральная служба государственной статистики. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/efficiency/#

10. Шульц И.Г. Аутогенная тренировка : пер. с нем. М. : Медицина, 1985. 32 с.

References:

1. Abaskalova N.P. Sistemnyj podhod v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sub"ektov obrazovatel'nogo processa «SHkola-Vuz» : avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Barnaul, 2001. 48 p.

2. Andreeva G.M. Social'naya psihologiya : uchebnik dlya vuzov. M. : Aspekt Press, 2018. 360 p.

3. Il'in E.N. Iskusstvo obshcheniya. M. : Pedagogika, 1982. 112 p.

4. Kazin E.M. Obrazovanie i zdorov'e: mediko-biologicheskie i psihologo-pedagogicheskie aspekty : monografiya. Kemerovo : Izd-vo KRIPKiPRO, 2010. 214 p.

5. Larionova M.A. Psihologicheskoe zdorov'e pedagoga rossijskoj obrazovatel'noj sistemy // Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya. 2017. № 4 (30). P. 99–103. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-rossiyskoj-obrazovatel'noj-sistemy>

6. Moskvina M.V. Teoriya i praktika psihologicheskogo zdorov'ya dlya pedagogov vsekh tipov obrazovatel'nyh uchrezhdenij : uchebnoe posobie. M. : Nobel' Press, 2013. 324 p.

7. Peryshkova C.A. Problema sohraneniya psihologicheskogo zdorov'ya pedagoga v sovremennom obshchestve / Materialy Mezhdunarodnoj konferencii «Ekologicheskaya pedagogika: problemy i perspektivy v svete razvitiya tekhnologij industrii». Michurinsk, 2017. No. 4. P. 290–295.

8. Pecherkina A.A., Sinyakova M.G., CHurakova N.I. Tekhnologii podderzhki professional'nogo zdorov'ya uchitelya : monografiya. Ekaterinburg : Ural. gos. ped. un-t, 2011. 158 p.

9. Effektivnost' ekonomiki Rossii: Federal'naya sluzhba gosudarstvennoj statistiki. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/efficiency/#

10. SHul'c I.G. Autogennaya trenirovka : per. s nem. M. : Medicina, 1985. 32 p.