

Совладающее поведение как основа психологического здоровья педагога **Р.М. Хусаинова**

Россия, г.Казань, Казанский (Приволжский) федеральный университет

Аннотация. Показаны причины, угрожающие состоянию психологического, социального, физического здоровья. Стрессоустойчивость, совладающее поведение, самоприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих рассматриваются как критерии психологического здоровья. Адекватное отношение к здоровью является одним из показателей сохранности психологического здоровья. Показано, что отношение к здоровью адекватно проявляется у учителей II группы, частично у учителей I и IV групп, недостаточно – у учителей III группы.

Принимая во внимание современные особенности жизнедеятельности человека, в том числе его трудовой деятельности, следует указать, что одной из наиболее опасных причин, угрожающих состоянию психологического, социального, физического здоровья и профессиональному долголетию в целом, является психологический стресс. И.И.Брехман, К.Сельченко подчеркивали, что в таком случае возникают «физиологические особенности третьего состояния»: близкие к хроническому заболеванию или хроническому предрасположению к повторному заболеванию, при котором организм уже не способен реализовать полноценно адаптивную физиологическую реакцию, вследствие чего организм еще больше истощается.

По мнению В.П.Казначеева, К.Сельченко, рост резервов здоровья следует связывать с правильным дозированием стрессора, к которому адаптируется организм, и соблюдением определенных тренировочных принципов. При этом определенный умеренный уровень стресса важен для развития человека.

Педагогическая профессия, при анализе ее с точки зрения присутствия в ней стрессовых ситуаций относится к числу наиболее напряженных в эмоциональном плане видов труда среди профессий типа «человек-человек». Стресс для педагогической деятельности является типичным из-за ее насыщенности такими стресс-агентами как социальная оценка, обилие социально-ролевых ожиданий (Баранов А.А., 2002), повседневная рутина, необходимость быстрого принятия решений. Фрустрированность, тревожность, изможденность и выгорание

отечественные и зарубежные авторы (Баранов А.А. 2002, Митина Л.М. 2001, Рогов Е.И. 1998) выделяют как проявление стресса. В настоящее время психологический стресс указывают как один из опасных причин, угрожающих состоянию психологического, социального, физического здоровья и профессиональному долголетию в целом. Критериями психологического здоровья является хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А.Е.Созонов, Ф.Перлз), самоприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (Г.Олпорт). По мнению Н.А.Русиной (2008, с 213) «совладающее поведение – это жизнь «в ладу с самим собой, ... в гармонии психоэмоциональных и когнитивных совладающих ресурсов». Таким образом, совладающее поведение как целенаправленное поведение человека, позволяющее ему осознанно справиться с возникшей стрессовой ситуацией и при этом выбрать стратегии, соответствующие личностным способностям можно определить как один из критериев психологического здоровья.

Исследования с целью выявления уровня образованности педагогов в вопросах здоровья (А.И.Голубев) показали, что большинство педагогов под здоровьем понимают нормальное функционирование организма, поэтому считают лишь физическую культуру одним из главных компонентов в структуре укрепления здоровья. Тем не менее, только у 18% респондентов физическая культура является неотъемлемым элементом жизни. Для укрепления своего здоровья педагоги чаще обращаются к следующим средствам: физические упражнения – 21%, массаж – 14%, сауна – 9%, разгрузочная диета, голод – 11%, закаливающие мероприятия – 7%, лекарства – 16%, психотерапия – 7%, ничего не применяют – 45%. Отмечается, что лишь ухудшение физического здоровья подталкивает учителей к занятиям по его укреплению. Деформации в

психическом самочувствии является основанием для начала занятий по укреплению здоровья у 46% обследуемых (Д.Н.Лоранский, Л.В.Виноградова). И только 7% респондентов предпочитают овладеть теми или иными приемами психической саморегуляции, ставя целью профилактику и самосовершенствование.

Рассмотрение составляющих здоровья проводилось нами на основе психологического, социального и физического уровней проявления. Психологическое здоровье предполагает адекватность отношения к здоровью на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-поведенческом уровнях, понимаемое как степень регуляции и саморегуляции.

Нами изучалось психологическое здоровье педагогов разного возраста и педагогического стажа. Эмпирическую базу составили данные диагностики учителей школ в количестве 85 человек. Учителя были разделены на четыре группы согласно стажу – 0-7 лет, 8-15 лет, 16-24 года и более 25 лет, соответственно – I, II, III, IV группы. Для изучения субъективного представления учителей относительно роли физических, психических и социальных признаков в оценке здоровья человека, им предлагалось написать шесть признаков (критериев) здоровья, которые, по их мнению, являются самыми важными. После чего предлагалось ранжировать названные признаки, и присвоить №1 самому важному из шести, №2 самому важному из пяти оставшихся и т.д. Процедура ранжирования помогала определить, в какую сторону, по мнению учителей, смещен акцент в представлении здоровья. Всего было названо 510 признаков здоровья. Названные учителями признаки здоровья распределились следующим образом: 41,8% приходится на физическое здоровье, 37,2% - на психологическое здоровье, 20,9% - на социальное здоровье.

В плане психологического здоровья учителя отдавали предпочтение эмоциональным критериям («хорошее настроение», «душевное спокойствие»). В социальном здоровье на первый план выдвигались здоровые семейные и профессиональные отношения («лад в семье», «семейная стабильность», «доброжелательное отношение с окружающими», «работаю в хорошем

коллективе, где меня уважают») и здоровый образ жизни. В физическом здоровье отмечали «здоровый сон», «нормальное АД», «отсутствие болей».

Субъективные представления учителей относительно критериев здоровья и их приоритетов меняются с возрастом и стажем. Критерии психологического здоровья оказываются на первом месте у учителей со стажем работы до 7 лет (средний возраст 28 л.) и со стажем от 16 до 24 лет (средний возраст 42 г.). Критерии физического здоровья приоритетным оказались у учителей со стажем работы от 8 до 15 (средний возраст 35 л.) и более 25 лет (средний возраст 52 г.).

Отношение учителей к своему здоровью на когнитивном, эмоциональном, мотивационно-поведенческом уровнях помогала определить методика С.Дерябо, В.Ясвина «Индекс отношения к здоровью». С ее помощью было определено, насколько потребность в хорошем здоровье соответствует усилиям, направленным на его сохранение и укрепление. На когнитивном уровне учителям со стажем до 15 лет (I и II группы) свойственны: выше среднего уровня степень компетентности в области здоровья, знание факторов риска, понимание роли здоровья, готовность получать информацию о здоровье самостоятельно. Учителям III группы характерна низкая степень готовности получать информацию в области здоровья, как от других, так и самостоятельно. Для учителей IV группы, данный показатель соответствует среднему уровню. Соответственно, увеличение возраста и стажа профессиональной деятельности сопровождается неадекватной степенью понимания роли здоровья в жизнедеятельности учителя.

На поведенческом уровне степень соответствия действий и поступков учителей требованиям здорового образа жизни в I группе – средняя, во II, III и IV – ниже среднего. Таким образом, степень приверженности учителей здоровому образу жизни указывает на парадоксальный характер их отношения к своему здоровью. Из представителей четырех экспериментальных групп, лишь учителям II и IV групп свойственна практическая направленность поступков на изменение своего окружения в соответствии с существующим у них отношением к здоровью. Статистически достоверные различия по t-критерию Стьюдента

между всеми исследуемыми группами отмечались на когнитивном и поведенческом уровнях. Отношение к здоровью в целом адекватно проявляется у учителей II группы, частично у учителей I и IV групп, недостаточно – у учителей III группы.

Выявилось следующее противоречие: с одной стороны, большинство учителей считают здоровье основой своего благополучия и в иерархии ценностей ставят его на первые места, а с другой, отсутствует понимание зависимости здоровья от своего образа жизни, мыслей и поведения.

R.Khusainova

FEATURES OF TEACHERS BEHAVIOR FOR MAINTAINING PSYCHOLOGICAL HEALTH

The reasons threatening of conditional psychological, social and physical health are shown. Stress resistance, coping behaviour, self-acceptance, ability to cope with emotional difficulties without prejudice to people are considered as criterion of psychological health. The one of the indicator of psychological health safety is the adequate relation to health. It is shown, that relation to health are adequate at the teachers from group II, partially at teachers from I and IV groups, and there is not enough at teachers from III group

1. Баранов А.А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / А.А.Баранов; С-Петербург. гос. ун-т. – СПб., 2002. – 48 с.
2. Голубев А.И. Исследование уровня образованности педагога дополнительного образования в вопросах здоровья, отношения к физической культуре и ее места в их повседневной жизни / А.И.Голубев, И.Г.Калина //Материалы всероссийской научно-практической конференции, Набережные Челны, 7-8 окт. 2004. – Казань: РЦИМ, 2004. – Т. 2. – С. 120 – 121.
3. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М.Митина, Е.М.Амасковец. – М. : Моск. психол.- социал. ин-т ; Флинта, 2001. – 192 с.