

Р. М. Хусаинова, Р. М. Хусаинов

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: НЕОБХОДИМОСТЬ ЕГО СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ

*Ключевые слова: психологическое здоровье.*

*Установлено, что психологическое здоровье определяется как смыслообразующая и системообразующая категория профессионализма. Обоснована необходимость активной работы педагогов по изменению отношения к собственному здоровью. Разработана программа восстановления, укрепления и сохранения психологического здоровья педагога. Реализация последовательной и непрерывной системы восстановления и сохранения психологического здоровья педагога на всех уровнях его профессионального становления позволит обеспечить эффективность самой педагогической деятельности.*

*Key words: psychological health.*

*The article considers the psychological health as the sense-forming and systematizing category of teacher's professionalism and justifies the need for active work to change the attitude of teachers to their own health. The programme of the health rehabilitation, its preservation and strengthening is described here. It is also stated, that the efficiency of the teacher's work depends on the consistent rehabilitation and preservation of the teacher's psychological health at all phases of the professional development.*

Одним из приоритетов личностно-ориентированного образования в настоящее время является сохранение психологического здоровья учащейся молодежи. Психологическое здоровье предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, самопринятия 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, способность осознавать причины и последствия как своего поведения, так и поведения окружающих [1, 2, 3,4].

И здесь требуется активная работа по изменению отношения к собственному здоровью, в первую очередь, самих педагогов. Следует отметить, что культура самооздоровления не дается человеку изначально, а является результатом его обучения, самообучения, воспитания, самовоспитания, саморазвития, и требует разработку эффективных программ по профилактике, оздоровлению, формированию здорового образа жизни. В связи с этим должна проводиться образовательная работа с педагогами, основной целью которой станет выработка соответствующих ценностей посредством формирования здорового мышления (понимаемого профессором М.Л.Лазаревым [5] как «интеллектуальный процесс, построенный на базе морально-нравственной, физической и экологической культуры человека, направленной на оптимизацию своей жизни, жизни окружающих людей и среды обитания»); создание и совершенствование определенных стратегий деятельности и поведения, обеспечивающих здоровье в целом. Для этого необходим соответствующий диагностический инструмент, позволяющий, с одной стороны определить исходный уровень и особенности существующего отношения к здоровью, а с другой стороны – оценить эффективность проводимой с сотрудниками работы в области психологии здоровья

и валеологии. Одним из таких инструментов является методика С.Дерябо, В.Ясвина «Индекс отношения к здоровью».

Сама процедура проведения теста может являться своеобразным фактором, формирующим отношение к здоровью. Поскольку, отвечая на вопросы, педагоги иногда впервые задумываются над соответствующими проблемами. Полученные результаты могут служить в качестве критериев эффективности системы мероприятий, направленных на формирование отношения учителей к своему здоровью, помогать руководству школы оценивать устойчивость достигнутого эффекта. Данные теста помогут руководителю определить своеобразные «группы риска» сотрудников, требующие особого внимания и концентрации образовательных и коррекционных ресурсов.

Рассматривая образовательную работу с педагогом в возрастном аспекте следует иметь в виду, что каждый возрастной период привносит свое влияние на характер личностных изменений, на проявление и течение болезней. С учетом этих особенностей образовательная работа с педагогами разного возраста и педагогического стажа должна отличаться специфичностью целей, конкретных задач и методов, детерминированных в главном (степени сохранности психологического здоровья).

В такого рода работе необходимо учитывать эмоциональную составляющую в состоянии здоровья педагога, поскольку такие формы проявления эмоций как несдержанность в общении, аффект неадекватности, агрессивность, эмоциональная напряженность, тревога, страх, гнев, тоска (печаль), раздумье – относятся к факторам внутренней среды и представляют собой психическую реакцию организма на воздействие внешней среды [6] Тем самым они обуславливают возникновение проблемы здоровья, психологического в том числе [7, 8, 9].

Тот факт, что воспитание психологически здорового педагога так же необходимо, как и его профессиональная подготовка предопределило

направление психологического сопровождения. Нами разработана программа восстановления, укрепления и сохранения психологического здоровья педагога. Она включает в себя три этапа: I этап – образовательный. II – диагностический, III – обучающий (коррекционно-профилактический).

Образовательный этап содержит в себе цикл лекций и семинаров по теме «Психология здоровья». В данном цикле проанализированы факторы, воздействующие на психологическое и физическое здоровье, изучаются особенности взаимодействия психологического и физического уровней здоровья, содержится информация о признаках, особенностях проявления и последствиях стресса, анализ личностных характеристик людей, подверженных стрессу, рассматривается феномен эмоционального выгорания, изучаются возможные способы психологической защиты.

Диагностический этап направлен на определение круга проблем участников программы, подбор диагностического инструментария, диагностику психологического здоровья педагогов.

Обучающий (коррекционно-профилактический) этап состоит из нескольких ступеней. В целом он направлен на расширение самосознания учителя, которое существенно расширяется благодаря наблюдению, противопоставлению, интерпретации позиций, способов и приемов восприятия и поведения человека в тренинговых ситуациях. На этой стадии основным процессом изменения является главным образом когнитивный. Профессиональное самосознание при переходе с более низкого уровня на более высокий, характеризуется изменением рефлексивных процессов. Упражнения, проводимые в тренинговом блоке, позволяют осознать индивидуальные личностные особенности и проанализировать эффективность выбранного педагогом способа реагирования на жизненные события.

Одна из ступеней данного этапа направлена на обучение приемам нахождения ресурсов в трудных, неординарных ситуациях, осуществляется вооружение участников тренинга навыками

физиологической, эмоциональной, интеллектуальной саморегуляции.

Реализация последовательной и непрерывной системы восстановления и сохранения психологического здоровья педагога на всех уровнях его профессионального становления позволит обеспечить эффективность самой педагогической деятельности.

## Литература

1. Братусь Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии / Б.С.Братусь // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 67-91.
2. Маришук Л.В., Даукина В.С. К вопросу о терминологии: здоровье психическое или психологическое? / Л.В.Маришук, В.С.Даукина // Материалы международной научно-практ. конф. – СПб, 2006. – С. 175-176.
3. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И.Слободчиков, А.В.Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. - № 4. – С. 91-105.
4. Тентилов С.В. Идеалы педагога в образовательном процессе / С.В.Тентилов // Вестник Казанского технологического университета. – 2010. - № 12. – С 301-306.
5. Лазарев М.Л. Мотивация здорового поведения ребенка. / М.Л.Лазарев // Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Казань: РЦИМ, 2004. – Т. 1. – С. 18 – 21.
6. Белоусова А.Б., Рахимгараева Р.М. Особенности личности, влияющие на психологическое благополучие субъекта (на примере студентов технологического вуза) / А.Б. Белоусова, Р.М. Рахимгараева // Вестник Казанского технологического университета. - 2011. - №23. – С 94-102.
7. Лук А.Н. Эмоции и личность. / А.Н.Лук – М.: Знание, 1982. – 172 с.
8. Русалова М.Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека / М.Н.Русалова. – М.: Наука, 1979. – 170 с.
9. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б.Холмогорова, Н.Г.Гараян // Вопросы психологии. – 1999. - № 2. – С. 61 – 74.

© Р. М. Хусайнова – канд. псих. наук, доц. каф. психологии Института педагогики и психологии КФУ, rezeda\_khusainova@rambler.ru; Р. М. Хусайнов – канд. хим. наук, доц. каф. оборудования химических заводов КНИТУ, R\_Khusainov@mail.ru.