



УДК 615.851

**PROBLEM OF TEACHER'S MENTAL HEALTH SAFEGUARDING
ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА****Mazur E.N. / Мазур Е.Н.***ph. d.b.s., ass. prof. / к.б.н., доц.*

SPIN: 8444-9360

*Northern (Arctic) Federal University, Russia, 164524, Severodvinsk, Torzeva, 6.**Северный (Арктический) федеральный университет,**Россия, 164524, г. Северодвинск, Торцева, 6.*

Аннотация. В работе рассматривается негативное влияние педагогической деятельности на психическое состояние учителя. Существуют приемы психологической защиты, направленные на снижение значимости психотравмирующей ситуации, конфликта, стресса. Аутогенная тренировка является высоко эффективным методом.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, психическое состояние, профессиональная психогигиена и психопрофилактика.

Труд учителя относится к профессиям, сопряженным с повышенной психоэмоциональной нагрузкой. Обусловлено это как содержанием, сущностью педагогической деятельности, так и тем фоном, на котором она осуществляется.

Реализация педагогической деятельности происходит через взаимодействие с большим количеством людей. Это учащиеся, коллеги, родители учеников. Ежедневно учитель в процессе труда должен осуществлять десятки, сотни профессионально обусловленных межличностных контактов с достаточно высоким психоэмоциональным напряжением. В большинстве случаев это эмоциональные реакции, имеющие положительную окраску. Они являются мощным стимулом, создающим личную заинтересованность в результатах своего труда. Они источник творческой энергии, желания выполнить свои обязанности наилучшим образом, с большой самоотдачей.

Однако такой широчайший круг общения таит в себе потенциальную возможность возникновения различной степени значимости конфликтных, стрессовых или психотравмирующих ситуаций, что сопровождается развитием отрицательных эмоций, неблагоприятного эмоционального фона.

Нередко учитель вынужден взаимодействовать, общаться с человеком, который ему «малосимпатичен», с которым уже возникали в прошлом и существуют в настоящем конфликтные отношения. Это может быть ученик и коллега. Такая ситуация может породить уже не кратковременную эмоциональную реакцию, а длительно существующую психотравмирующую ситуацию.

В педагогической деятельности довольно часто возникает несоответствие ожидаемого, прогнозируемого и фактического результатов (например, итоги контрольной работы учеников, учебной четверти и т. д.). При правильном реагировании эта ситуация должна заставить внимательно проанализировать свои возможные промахи и внести необходимые коррективы, «а может послужить и источником разочарования, неудовлетворенности и потери интереса к своей профессии [1].»



Труд учителя таит в себе опасность и «психического пресыщения» в силу определенной монотонности, повторяемости в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Особенно часто подобная ситуация возникает среди преподавателей с небольшим стажем.

Кроме того, весьма своеобразен психологический фон, на котором осуществляется труд учителя. Это высокие требования общественности к общекультурным, профессиональным и моральным качествам учителя. Повышенный интерес к внешнему виду, манере говорить, к «личной жизни».

Уже такая краткая характеристика психологических особенностей педагогического труда свидетельствует о возможности возникновения как острых, так и хронических психотравмирующих ситуаций, развития психоэмоционального перенапряжения, что рассматривается как факторы риска, предрасполагающие к возникновению определенных нервно - психиатрических реакций, заболеваний.

В настоящее время на фоне низкой социальной защищенности учителя, снижающейся престижности профессии и при большом количестве бытовых неурядиц происходит усиление негативного влияния факторов риска психоэмоционального характера.

Под влиянием более или менее продолжительной психической травматизации, ведущей к эмоциональному перенапряжению, может развиваться невротоподобное состояние или невроз.

Заболевание начинается исподволь, постепенно. Основным симптомом является повышенная возбудимость и легкая психическая и физическая утомляемость.

При повышенной возбудимости малозначащие или индифферентные для здоровья человека раздражители начинают вызывать повышенную реакцию. Человек становится вспыльчивым, раздражается даже по незначительному поводу. Аналогичным повышением чувствительности в отношении раздражителей, идущих от внутренних органов и различных участков тела, можно объяснить жалобы таких людей на неприятные ощущения в различных частях тела (головная боль, головокружение, шум в ушах, тягостные ощущения в области сердца, желудка и т. д.). Подобные симптомы называются психосоматическими, так как причина их возникновения зависит от особенностей психического статуса человека [2].

Невротизированный педагог не может адекватно воспринимать личность школьника, не способен к взаимопониманию, не может обеспечить требуемый эмоциональный климат в педагогическом процессе. Наиболее реальный путь нейтрализации негативного влияния повышенного психоэмоционального напряжения - освоение правил и приемов профессиональной психогигиены и психопрофилактики.

Центральной задачей психогигиены и психопрофилактики в труде учителя является нормализация морально-психологического климата в коллективе школы, межличностных отношений, нейтрализация факторов повышения психоэмоционального напряжения.

Важнейшее условие нейтрализации повышенного психоэмоционального



напряжения педагогической деятельности - это высокая трудовая активность, творческий характер труда, желание получить радость, удовлетворение от своей деятельности, стремление к профессиональному росту, совершенствованию педагогического мастерства, возможности проявить свои способности. Только такое отношение к своей профессии является основой социального развития личности и имеет важнейшее значение, являясь движущей силой саморазвития, основой здорового образа жизни и сохранения здоровья.

Существуют приемы психологической защиты, направленные на снижение значимости психотравмирующей ситуации, конфликта, стресса [3].

1. Выработка рационального подхода и отношения к внешним обстоятельствам.

2. Отказ от мысли оправдать свои неудачи, обиды или потери только внешними обстоятельствами.

3. Желательно поделиться с кем-либо, заслуживающим доверия и уважения, тем, что произошло.

4. В подобных случаях необходимо быстро оценить ситуацию и определить стратегию поведения.

5. В стрессовых ситуациях может оказать помощь применение методов самопрощения, активного забывания, переключение чувств на положительные эмоции, реализация их в творчестве, занятие любимым делом.

Вслед за стрессорными нагрузками всегда должен следовать период расслабления, общения с природой, произведениями искусства, литературы, музыкой, религией, физический труд.

Весьма полезно учителю овладеть техникой аутогенной тренировки, которая является высоко эффективным методом, позволяющим снять усталость, избежать переутомления, улучшить самочувствие, управлять эмоциональным состоянием.

Литература:

1. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для студ. вызов / И.А. Зимняя. – 2-е изд., доп., испр. и перераб. – М., 2007. – 384 с.

2. Калинин М.А. Гигиена труда учителя: учебное пособие / М. А. Калинин. - Архангельск, 1993.- 102 с.

3. Мазур Е.Н., Демидова И.Г. Педагогическая психология: учебно-методическое пособие/ Е.Н. Мазур, И.Г. Демидова - Архангельск: изд-во Кира. - 2017. -221 с.

Abstract. The article considers negative impact of pedagogical activity on teacher's mental state. There are methods of psychological protection aimed at influence reduction of psycho-traumatic situation, conflict, stress. Autogenic training is a highly effective method.

Key words: pedagogical activity, mental health, professional psychohygien and psychoprophylaxis.

Статья отправлена: 20.04.2021 г.

© Мазур Е.Н.