

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
РАБОТНИКОВ ДОО С ЦЕЛЬЮ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT TO
EMPLOYEES OF THE CHILDREN SOCIAL ORGANIZATION IN
ORDER TO REHABILITATE MENTAL HEALTH**

Ажиев Ахмед Вахаевич

Azhiev Ahmed Vahaevich

кандидат педагогических наук, профессор

e-mail: chechgpi@mail.ru

Гадаборшева Зарина Исраиловна

Gadaborsheva Zarina Israilovna

кандидат психологических наук, доцент

e-mail: zgadaborsheva@mail.ru

*Россия, г. Грозный, Чеченский государственный педагогический
университет*

Аннотация: Профессиональное психическое здоровье является средством развития личности педагога и педагогического коллектива в целом. Индивидуальный подход к проблеме укрепления и сохранения профессионального психического здоровья педагога составляет основу понимания в психологической и педагогических науках, исследующих проблему здоровья.

Ключевые слова: психическое здоровье, стрессоустойчивость, педагог, саморегуляция, совладание, стресс.

Abstract: Professional mental health is a means of developing the personality of a teacher and a pedagogical collective as a whole. An individual approach to the problem of strengthening and preserving the professional mental health of the teacher is the basis of understanding in the psychological and pedagogical sciences that investigate the health problem.

Key words: mental health, stress resistance, teacher, self-regulation, coping, stress.

Деятельность в выбранной профессии является результатом совокупности психических, биологических, социальных и других процессов. Индивид считается здоровым при гармонично развивающихся активных физических и творческих потенциалов, делающих его профессионально компетентным, работоспособным и активным членом социума. Таким индивидам свойственны целенаправленность, соответствие ожиданиям, планомерность и равномерность своих действий.

Однако, к понятию профессионального психического здоровья не

применима единая трактовка. Так, по мнению, А.К. Марковой [5], профессиональное здоровье обозначает определенную степень характеристик здоровья специалиста, отвечающую требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую результативность.

Профессию педагога-воспитателя относят к профессии высокого риска по частоте распространения невротических и психосоматических расстройств. К таким последствиям относятся: повышенная длительность рабочего дня, высокое нервно-психическое напряжение и социальная ответственность. Педагоги значительно перегружены и имеют высокий риск заболевания, при котором мало существует возможностей для регенерации затраченных усилий и, следовательно, нет потенциала для адаптации к растущему разнообразию потребностей детей. Эмоционально перенапряженный педагог, скорее всего, предпочтет знакомые обстоятельства и ситуации, в которых он хорошо ориентируется и в которых успешно может проходить обучение, но не рисковать новшествами, где итоги расплывчаты и плохо планируемы для дальнейшей работы.

Психическое здоровье - это мера способности педагога быть активным субъектом в своей профессиональной деятельности. Здоровье, как необходимая часть активной жизнедеятельности, продуктивного профессионального долголетия, повседневного благополучия, формируется и проявляется на всем этапе жизненного пути личности.

Для проведения психолого-педагогической работы с психическим здоровьем работников ДОО наиболее перспективным является понимание истоков возникших неблагоприятных ситуаций, воздействующих на личность, как результат взаимодействия работника с окружающими условиями работы. Также важно понимание стратегии совладания с последствиями неблагоприятных ситуаций в виде возникновения эмоционального выгорания, стрессами.

Так, Т.Г. Глухова [1] определяет стрессоустойчивость как объединяющую способность личности с выделением в ее структуре модулей общих и специальных способностей. К общим относятся те личностные особенности, которые включены в психологическое преодоление. Их ещё называют личностными ресурсами с включением начальных личностных установок, самосознания, интеллекта и смысла как главных направляющих, воздействующих на деятельность индивида и придающих этой деятельности понимание.

Специальными способностями в этом случае будут обозначаться навыки совладания с различными проблемными ситуациями, кооперация с другими индивидами, саморегуляция и т.д., то есть, те действия, которые

отвечают за успешность выполнения конкретно появляющихся жизненных проблем.

Так как контакт индивида с окружающим миром и его активность обеспечивается способом регулирования различных форм поведения, очерчивая индивидуальный способ саморегуляции, механизм самоэффективности, разработанный С.В. Жолудевой [3], также можно выделить в качестве необходимого ресурса, воздействующего на копинг-поведение.

Личностную эффективность можно обозначить, как способность индивида понимать способность строить собственное поведение, которое подходит к характерной задаче или ситуации.

С самоэффективностью перекликаются процессы познания, относящиеся к внутренним согласованиям индивидов относительно их собственной возможности преодолевать стресс, применяя для этого внутренние ресурсы, а также возможность получить ресурсы окружающей среды.

Именно внутренние возможности человека образуют действенный ресурс для преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств. Например, присутствие эмоциональной поддержки коллег по работе обеспечивает адаптивный механизм: придает чувство уверенности, поддерживает профессиональную самоидентичность, укрепляет веру в себя. Поэтому сохранение или усиление личностной стрессоустойчивости связано с нахождением ресурсов, помогающих личности побороть отрицательные воздействия стрессовых ситуаций.

С точки зрения Ю.В. Щербатых, стресс возникает в ситуациях, представляющих угрозу потерять ресурсы и в ситуациях отсутствия равного возмещения потраченных ресурсов, когда ранее вложенные личные ресурсы в значительной степени превышали полученный результат [11].

Обозначенные характеристики являются значимыми в оценке ситуации, прогнозе дальнейшей адаптации и при оценке временного содержания для восстановления психологического баланса личности.

Н.Т. Рылова выделяет два больших кластера ресурсов: личностные и средовые или их ещё называют личностными и социальными. Личностные ресурсы содержат навыки и способности индивида, а средовые - показывают доступность инструментальной и эмоциональной помощи со стороны общества [8].

Следовательно, успех в управлении стрессами прямо зависит от специфики и уровня присутствующих и достижимых ресурсов. Ресурс жизненной энергии влияет на устойчивость, а вера в свой результат - на

настойчивость при решении тяжелых ситуаций. Присутствие материальных возможностей открывает доступ к различным видам профессиональной помощи. Обладание ресурсами в структуре общества различна, так как в социуме неравномерно распределяются блага. Поэтому индивиды с низким статусом в первую очередь ощущают на себе влияние стрессовых факторов.

Н.В. Кузьмина полагает, что индивиды, имеющие небольшие ресурсы, чаще прибегают к стратегии избегания по сравнению с теми, кто не испытывает в них недостатка [4].

О.Н. Ежова также отмечает, что терпимость личности к стрессу и выносливость по отношению к фрустрационным обстоятельствам зависит от поддержки, моральной помощи, солидарности, сочувствия других индивидов [2].

Разрушение социальных контактов ломает индивидуальную структуру личности, появляются острые внутренние кризисы, создающие напряженную обстановку. Социальная помощь в коллективе, работающего в условиях стресса, не уменьшая степень напряженности (стресса), может помочь переводу неблагоприятных проявлений в благополучные.

Поддержка общества - полезный ресурс сохранения психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях. С.В. Жолудева, Е.И. Рогов, полагают, что положительно влияющее социальное окружение (семья, друзья, коллеги) также может быть одним из основных факторов в препятствии стрессу [7]. Поэтому социальное окружение может рассматриваться в качестве социально-психологической помощи для преодоления стресса.

К важным ресурсам личности в плане борьбы со стрессом можно отнести следующие:

- активная мотивация преодолеть стресс, относиться к стрессу как к возможности получения нового опыта и возможности личностного роста;
- мощь Я-концепции, самоуважение, самооценка, собственная значимость, самодостаточность;
- активная жизненная позиция: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость к стрессовым воздействиям, позитивное и рациональное восприятие; эмоционально-волевые качества, физический потенциал (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности) [6].

К информационным и инструментальным ресурсам можно отнести:

- способность взять ситуацию под контроль;
- использование методов или приемов достижения поставленных целей;
- способность к адаптации, применения интерактивных техник

изменения себя и окружающей обстановки, информационная и деятельностная активность по изменению ситуации взаимодействия личности и стрессовой ситуации;

- способность когнитивно структурировать и осмысливать ситуацию;
- материальные ресурсы: соответствующий уровень материального благосостояния, безопасность жизнедеятельности, стабильная оплата труда, благоприятные факторы трудовой занятости.

Обособленную категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют собой возможности борьбы со стрессовыми событиями - стратегии и модели совладающего поведения. Специфика адаптивного поведения зависит от жизненной ситуации, личностной активности, желании реализовать свой потенциал и способности.

Возникновение стресса является ответом организма на любое насильственное вмешательство извне. Скорость современного общества требует от человека овладевать действиями, сопряженными с темпом самого общества, но физически и психически человек часто не может соответствовать требуемым от него действиям в конкретных ситуациях – отсюда развивается психическое перенапряжение, ведущее к психическим срывам организма.

Понятие копинг-стратегий, преодолевающего поведения описывает способы реагирования индивида в различных стрессовых условиях [10].

Принимая во внимание современную ситуацию дошкольных образовательных учреждений, лучшим приемом совладания с эмоциональным выгоранием является профилактика появления этого состояния, осознание и конструктивное применение внутренних и социальных ресурсов, потенциалов личности педагога для восстановления и приумножения как личностных, так и средовых ресурсов совладания.

Существенная основа, составляющая профилактику синдрома эмоционального выгорания - это личностная готовность педагога с опорой на теоретическую и практическую подготовку, направленную на развитие устойчивости к стрессу и навыков эффективного совладания.

В результате важно понимание таких положений, как:

- боязнь ошибиться, боязнь своего личностного и профессионального несовершенства.
- острая ответная реакция на претензии родителей, даже при правильности действий педагога.
- сильное переживание случаев низкой успешности воспитанников, педагогических и организационных препятствий.

С одной стороны, подобные особенности личности могут позитивно

отображаться на результатах воспитательного процесса, оцениваться и поощряться руководством. Но другой стороной может выступать состояние напряженности, ведущей к опустошению.

Следующим основным моментом является возможности получить психологическую поддержку коллектива. Только когда в коллективе образуется безопасный климат, возможно полноценное участие в тренингах, в контекст которых может входить психологическая поддержка, эмпатия, актуализация творческого подхода к решению проблем. Возможность обратиться за внешней поддержкой и получить ее - это внутренний личностный ресурс, который во многом зависит от социально-психологической деятельности, направленной на формирование вокруг себя коллективной сетевой поддержки и готовности обратиться к ней в тяжелые жизненные периоды.

Тесную связь с выгоранием обнаруживает возраст. В работах Н.Л. Селивановой, Е.И. Соколовой [7] отмечается, что эмоциональное выгорание больше воздействует на молодых людей (19-25 лет) и на людей более старшего возраста (40-50 лет).

На основе изложенных особенностей стрессогенных факторов, несущих в себе угрозу психическому здоровью работников ДОО, Е.М. Семенов, Е.П. Чесноковой [10] предложены общие рекомендации, основанные на внимании к конкретным проявлениям стрессовых составляющих и к основным принципам стиля профессиональной деятельности, его влияния на развитие нездоровых проявлений.

В начальный этап работы входит информирование о губительных последствиях стресса. Основная задача этого этапа - обеспечение педагогов возможностью различать стрессовые ситуации в профессиональной деятельности, а также осознанием своих индивидуальных характеристик, сильных и слабых сторон личности.

Особое свойство стрессоустойчивости – психолого-педагогическая компетентность педагога, уровень его педагогической грамотности и культуры. Наряду с социальным опытом она обозначает определенные типы адаптационных процессов в стрессовых ситуациях.

Второй этап относится к повышению психологического благополучия личности. Как заметила Н.В. Самоукина [9], психологические способности индивида обозначают его личностный адаптационный потенциал, который определен такими показателями как:

- адекватной самооценкой личности на основе саморегуляции, влияющей на правильность восприятия условий деятельности и своих усилий;

- нервно-психической устойчивостью, уровень формирования которой помогает перенести стрессовые состояния;
- конфликтностью личности;
- приобретённым опытом социализации;
- чувством социальной помощи, обеспечивающей значимость для индивида и его окружения. Это можно соотнести с личностными и средовыми ресурсами совладания и умения использовать и управлять ими.

Третий этап связан с поиском более приспособительных стратегий борьбы со стрессовыми ситуациями на уровне профессиональной деятельности. На этом этапе вопрос эмоционального выгорания рассматривается в связи с возможностью управлением собственными действиями, поступками, а также возможностями произвольного и эффективного управления своим психоэмоциональным состоянием – на это обращается особое внимание в профессиональной деятельности педагога.

Для педагогических работников, важнейшими качествами являются здоровье (физическое и психическое), компетентность и профессионализм.

Так же имеется множество конкретных способов остановить «синдром эмоционального выгорания»:

- внесение разнообразия в свою работу, создание новых проектов и их осуществление;
- удовлетворяющая социальная жизнь, наличие друзей;
- стремление к тому, чего хочется, без надежды стать руководителем своих достижений и умение проигрывать без применения самоуничтожения и агрессивности;
- умение не торопиться и давать себе достаточно времени для достижения положительных результатов в работе и жизни;
- непродуманные обязательства, например, не следует брать на себя большую ответственность, чем делают это другие;
- обзор не только профессиональной, но и другой разносторонней литературы;
- сочетание индивидуальной и совместной работы с коллегами, у которых есть профессиональные и личностные качества отличные от ваших.

Также, главными направлениями, предотвращающими «выгорание» педагогов, являются: накопление знаний, навыков и умений; улучшение условий труда и отдыха; развитие содержания, средств труда и мотивации; система психологической разгрузки, снятия напряжения после рабочего дня; система улучшения психологического климата в коллективе.

Библиографический список:

1. Глухова, Т.Г. Проблема сохранения психологического здоровья педагога. [электронный ресурс] / <http://www.samara.edu.ru>
2. Ежова, О.Н. Формирование у педагогов адаптивных копинг-стратегий поведения как условие сохранения и поддержания их психического здоровья: Автореф. дисс. канд. психол. наук. - Самара, 2003.
3. Жолудева, С.В., Рогов, Е.И. Особенности профессиональных представлений сотрудников дошкольных образовательных учреждений / С.В. Жолудева, Е.И. Рогов // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. - 2015. - Том 23. № 1. - С. 108–117.
4. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В. Кузьмина, А.А. Реан. - СПб.: Евразия, 2013. – 263 с.
5. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. - М.: Знание, 2016. – 312 с.
6. Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья / В.Н. Панкратов. - М.: Инта психотерапии, 2014. - 142 с.
7. Рогов, Е.И. Феноменология представлений об объекте деятельности педагога / Е.И. Рогов // Профессиональные представления / под ред. Е.И. Рогова. - Ростов-на-Дону: МАРТ, 2013. - 242 с.
8. Рылова, Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровьесберегающей среды образовательных учреждений // Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ, 2007. - с 21.
9. Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. - М.: ЭКМОС, 2015. - 384 с.
10. Семенова, Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова // под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2012. – 174 с.
11. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2016. – 256 с.