

Все страсти хороши, когда мы владеем ими,

И все дурны, когда мы им подчиняемся».

Жан-Жак Руссо.

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе. От учителя требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной дезадаптации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные (часто неосознаваемые) психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Особенностью профессиональной деятельности педагогов является то, что это один из наиболее напряженных видов социальной деятельности. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Профессиональными заболеваниями учителей все чаще становится гипертония, астма, язва желудка.

Перечисленные особенности учительского труда приобретают большое значение, когда мы говорим о том, что психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей.

К сожалению, педагоги нередко переносят на учащихся негативные эмоции и переживания. Те же, кто искренне старается удержать негатив в себе, как правило, сами приходят к соматическим заболеваниям и, как следствие, к профессиональной несостоятельности. Таким образом, исходя из тезиса, что психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, мы должны задуматься о психогигиене – системе

мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья учителей.

Учитель – одна из самых востребованных и при этом наименее оплачиваемых профессий. Возможность получения относительно высокой зарплаты существует только за счет увеличения количества работы и, соответственно, сокращения времени на отдых.

Помимо неадекватной оплаты труда есть и другие факторы, отрицательно влияющие на самочувствие учителя. Среди них гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, необходимость быть всегда «в форме», невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

День за днем уровень напряженности накапливается. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, повышенная утомляемость. При достижении определенного уровня напряженности организм начинает пытаться защитить себя. Это проявляется в неосознанном или осознанном желании как бы уменьшить или (если нельзя уменьшить) формализовать время взаимодействия с учащимися. Так возникает синдром профессиональной деформации.

Профессиональная деформация – это психологические изменения, которые начинают негативно влиять на психологическую структуру личности и профессиональную деятельность.

Первая стадия начинающейся деформации – затруднения на уровне выполнения несложных, казалось бы, функций: забывание каких-то моментов, например внесена ли нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ и прочее. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом».

На второй стадии наблюдается снижение интереса к работе, сокращение потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности, нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек заводится, как говорят, с пол-оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал.

Третья стадия – собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие,

отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми.

Существует несколько типов профессиональной деформации.

У педагога может сформироваться так называемая должностная деформация: появляется нетерпимость к иному мнению («есть два мнения – мое и неправильное»), исчезает умение видеть собственные ошибки, снижается самокритичность, возникает уверенность, что собственное мнение единственно правильное.

При адаптивной деформации происходит пассивное приспособление личности к конкретным условиям деятельности, в результате у человека формируется высокий уровень конформизма, он безоговорочно перенимает принятые в организации модели поведения, как бы «прогибается» под них.

При глубокой деформации у работника появляются значительные и иногда носящие ярко выраженный негативный характер изменения личности качеств: властность, низкая эмоциональность, жесткость, неумение приспосабливаться к меняющимся обстоятельствам, осваивать новые методы работы.

Основная причина синдрома:

- Несоответствие должностных обязанностей и реальных возможностей;
- Отсутствие (в том числе субъективно ощущаемое) адекватного вознаграждения за труд, которое переживается работником как непризнание его труда, что приводит к возникновению постоянного чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию;
- Несоответствие собственных этических принципов должностным требованиям (например, необходимость завышать отметки).

У педагогов, как правило, нет специальных навыков профессиональной коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в процессе общения с детьми, родителями, администрацией. Педагогов не учили тому, чему учат менеджеров, а интуитивно найденные способы могут быть очень затратными.

Таким образом, выгорание – это защитный механизм, позволяющий человеку дозировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы.

Кстати, психологи установили, что выгорание «заразно»: те, кто подвержен синдрому, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Следствие повышенной напряженности труда учителя нередко становится равнодушие, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения. Наоборот, они заставляют испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Агрессивные реакции учителя, так же как и его равнодушие, становятся одной из причин школьного стресса детей.

В этой ситуации защитные механизмы ученика заставляют его грубить учителю, не выполнять задания по предмету, прогуливать ненавистные уроки. Взаимное индуцирование учителя и ученика грубостью или равнодушием образует «эффект бумеранга».

А теперь я предлагаю вам ответить на следующие вопросы (да или нет).

На сколько вы подвержены профессиональной деформации.

1. Я думаю, что меня недооценивают / Я считаю, что не получаю достойного вознаграждения за свою работу.
2. Я постоянно переживаю за качество своей работы.
3. Я часто ощущаю раздражение, завожусь с пол-оборота.
4. В последнее время я плохо сплю, меня мучают тревожные сны / Я проваливаюсь в сон «как в омут» и сплю без сновидений.
5. Обычно у меня не хватает времени на отдых.
6. Мне все труднее сохранять самообладание в ситуациях конфликтов.
7. Мне не хватает возможностей для самореализации.
8. У меня не хватает времени, чтобы заниматься любимым делом.
9. Я испытываю страх, что могу потерять работу.
10. Мне часто приходится идти на сделку со своими принципами (например, завышать оценки).
11. Время от времени я забываю обыденные вещи (например, сделана ли необходимая запись в журнале или дневнике).
12. В последнее время мне не хочется видеть тех, с кем я общаюсь на работе: коллег, учащихся, родителей.
13. Часто у меня возникает ощущение, что неделя длится нескончаемо долго.
14. К концу недели я чувствую, что у меня больше нет сил, энергии.

Ключ.

До 4 утвердительных ответов. У вас пока все сравнительно благополучно. На всякий случай проверьте себя еще раз через полгода.

5 – 9 утвердительных ответов. У вас имеются некоторые признаки профессиональной деформации. Если вы не обратите на это серьезного внимания, в скором времени ваше здоровье может оказаться под угрозой.

10 и более утвердительных ответов. У вас профессиональная деформация выражена сильно. Окружающим, в том числе близким людям, с вами тяжело, даже если они это скрывают. Ваше здоровье под угрозой. Астма, гипертония, диабет, язва желудка – вот те заболевания, которые вас ждут, если вы не измените свою жизнь.

Относительно частоты проявления эмоционального выгорания в течение учебного года было установлено следующее:

- 56% педагогов испытывают данное состояние 1–2 раза в год;
- 21 % — 3–4 раза в год;
- 15% — более 5 раз;
- 8 % — не испытывают вообще.

Таким образом, можно сделать вывод, что состояние эмоционального выгорания характерно для педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет и чаще всего проявляется в педагогической деятельности 1–2 раза в течение года.

По длительности протекания состояний «эмоционального выгорания» большинство педагогов (69%) определяют срок от 3 до 5 и от 5 до 7 дней.

Перечень психических процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания (в %)

Раздражительность	62,5
Разочарование	56,25
Обида	56,25
Досада	50
Апатия	50
Подавленность	43,75
Беспомощность	37,5
Угнетенность	37,5

Опустошенность	37,5
Горечь	37,5
Отчаяние	37,5
Конфликтность	31,2
Стресс	31,2
Безысходность	25

Анализ эмоциональных и волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания (СЭВ), показывает, что все они имеют негативную эмоциональную окраску и низкий уровень психической активности.

Целебная сила восстановительных процессов хорошо известна – например, огромная польза сна после стресса, - соблазнительно, но, увы, не очень реально.

А нет ли способа без помощи сна, в любое время, вызывать и усиливать восстановительные процессы, «сбрасывать» напряжение? Оказывается, таких способов не мало. Есть и древние, существующие тысячелетиями, возникшие в Индии и Китае, и есть современные.

Йога.

Согласно философии йоги, человек обязан стремиться к здоровью, ибо быть здоровым – не эгоистическое стремление, а долг перед окружающими.

Практика йоги включает пять последовательных ступеней.

Первая ступень требует исполнения пяти внешних заповедей: не убивать, не лгать, не смущаться, блюсти целомудрие, не желать богатства.

Вторая ступень - пяти внутренних заповедей: очищение, скромность, умеренность, декламация очищающих изречений и смирение.

Третья ступень посвящена разнообразным асанам (позам), в которых человек «застывает» и пребывает длительное время.

Четвертая ступень – Пранаяма (контроль за дыханием). (третья и четвертая ступень используются в лечебных целях).

Пятая ступень - «удаление чувств от чувственных органов», обучение сосредоточению.

Медитация – (лат. meditatio от meditor – размышляю, обдумываю) – умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности. Медитация – это прежде всего эффективное средство для создания расслабленного, восстанавливающего состояния, противоположного состоянию повышенных энергетических трат при стрессе.

Цель и результат медитации – чистая гармония, одновременное и равноценное использование логического и интуитивного мышления.

Аутоотренинг. Подходит больше людям интеллектуального типа – особенно если у них есть некоторый запас упорства. Подобно йоге, аутогенная тренировка имеет высшую и низшую ступени. Начинается аутоотренинг с обучения расслаблению мышц – пока не появится чувство тяжести. После этого занятия по овладению сердечно-сосудистой системой: достигается умение вызывать чувство тепла (или холода), изменяя кровоток и теплоотдачу. Затем – влияние на вегетативную нервную и костно – суставную системы. Овладение высшей ступенью аутоотренинга дает возможность вызывать особое состояние сознания.

Эти краткие сведения вам даются, что бы вы могли предпринять попытку найти группу для занятий аутоотренингом под врачебным контролем или же методические руководства для самостоятельных занятий.

Релаксация по методу Бенсона.

Регулярное пребывание в состоянии релаксации может являться антистрессорным механизмом — защитой от стрессов и их вредных последствий. Это состояние может вызываться как с помощью медитации, так и другими способами: аутоотренингом, последовательной релаксацией, гипнозом.

В существующих техниках медитации Бенсон выделил четыре основных элемента:

1. Спокойная обстановка.
2. Объект сосредоточения. Им может быть слово, звук, ощущение (например, инструктор каждому “дает” индивидуальное слово для медитации — мантру). Это слово не следует никому сообщать. Действенным является и последовательное сосредоточение на ощущениях напряжения и расслабления мышц, на вдохе и выдохе.
3. Пассивное отношение. Освобожденность разума от мыслей, целей, опустошенность без напряжения (“позволить” потоку мыслей “плыть мимо”).
4. Удобная поза. Рекомендуется сидячая, чтобы не заснуть. Главное —

отсутствие мешающего мышечного напряжения. Можно использовать “позу лотоса”, можно сидеть в удобном кресле, наконец лежать. Главное — комфорт и возможность расслабиться.

Основываясь на этих элементах, Бенсон сформулировал свою инструкцию релаксации, не требующей ни учителя, ни каких-то особых тренировок:

1. Сядьте спокойно, в удобной позе.
2. Закройте глаза.
3. Расслабьте все мышцы, начиная с мышц ног и кончая мышцами лица. Сохраняйте состояние расслабленности.
4. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха произнесите про себя слово “один”. Например, вдох... выдох — один, вдох... выдох — один, и т. д. Дышите легко и естественно.
5. Сохраняйте приятную позу от 10 до 20 минут. Вы можете открыть глаза, чтобы посмотреть на часы, но не тревожьтесь при этом. Когда вы закончите, посидите несколько минут — сначала с закрытыми, а потом с открытыми глазами. Не вставайте еще несколько минут.
6. Не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигаете релаксации, не мучайтесь и не напрягайтесь — позвольте возникать релаксации в своем темпе. Когда вы отвлекаетесь, не останавливаясь на отвлечении и возвращаясь к повторению слова “один”, то постепенно, по мере повторения, релаксация будет возникать легче. Применяйте эту технику 1—2 раза в сутки в любое время — но не ранее чем через 2 часа после еды.

Ощущения во время релаксации по Бенсону у разных людей очень различны.

Большинство испытывали чувство покоя и расслабления. У немногих отмечались экстатические чувства, возникало ощущение удовольствия, отдыха, хорошего самочувствия. У некоторых не возникало никаких ощущений. Независимо от этого у всех обнаружено снижение потребления кислорода.

Вместо слова “один” можно повторять любое другое. Можно также менять по своему усмотрению отдельные компоненты описанной техники релаксации. Так, одни люди нуждаются в полной тишине, другие практикуют релаксацию в транспорте. Некоторые стремятся практиковать релаксацию в одно и то же время и в определенном месте. Каждый медитирующий выбирает свою практику.

Поначалу, пока практика “вхождения” в релаксацию не станет систематической, можно завести специальный календарь и отмечать в нем каждое занятие. Со временем такая надобность отпадет и релаксация станет привычкой, потребностью. Некоторые применяют описанную технику перед сном, лежа в постели, чтобы заснуть. Известны случаи, когда таким образом удавалось прекращать прием снотворных. “Однако, — подчеркивает Бенсон, — засыпание и сон — это не то же самое, что

релаксация”. Он рассматривает регулярную релаксацию как необходимый момент “компенсации” непрерывных оборонительных реакций, возникающих в ответ на стрессы. Снижение тревожности, повышение бодрости и энергии, улучшение внимания и сосредоточенности, более успешное решение жизненных проблем и творческие удачи и тому подобные положительные сдвиги отмечаются у людей, применяющих ежедневную релаксацию по методу Бенсона. Релаксация — это отключение мозга от внешнего мира и “озабоченности”, от мыслей о прошлом и настоящем. Бенсон считает, что релаксация дает возможность “услышать” разлаженные внутренние системы, “отрегулировать” их и восстановить равновесие.

. Современный учитель обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только учителя, но и учеников. Существуют разные способы снятия стресса.

Участникам предлагается в течение пяти минут обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций.

Релаксация. Упражнение «Прогулка к морю»

Данная медитативная техника направлена на расслабление и снятие напряжения; выполняется под музыку.

Ведущий. Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет и теплая волна расслабления проходит по мышцам. Представьте, что вы стоите на небольшой скале и смотрите вдаль. Перед вами море, небо и солнце. Море спокойное, бесконечное, уходящее вдаль и сливающееся с горизонтом.

Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы спускаетесь на берег, снимаете обувь и босиком бежите по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Вы раскидываете руки, запрокидываете голову. Солнечные лучи и легкий приятный ветерок ласково прикасаются к вашему лицу, набежавшая волна брызгами окутывает вас. На губах у вас солоноватый привкус моря и улыбка счастья. Ваше тело становится легким и гибким. Вам хочется, как маленькому ребенку, веселиться — бегать, прыгать, брызгаться, смеяться. Позвольте себе эти несколько минут быть самим собой и делать все, что хочется.

Вам пора возвращаться. Вот вы опять на скале и смотрите на этот мирный, прекрасный уголок, который подарил вам отдых и счастье. Это ваше место, и вы всегда можете сюда вернуться, если будет нужна поддержка. Для этого придумайте свой ключ к этому месту — какой-нибудь жест — и запомните его. Теперь вы

всегда, в любой ситуации можете получить поддержку. Не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза. Мы снова в комнате.