

Высшим компонентом личностного становления является профессиональная компетентность. Профессиональная компетентность студента педагогического вуза оценивается уровнем сформированности профессионально-педагогических умений. Развитие профессиональной компетентности – это развитие творческой индивидуальности, формирование восприимчивости к педагогическим инновациям, способностей адаптироваться в меняющейся педагогической среде. От профессионального уровня педагога напрямую зависит социально-экономическое и духовное развитие общества.

#### Список литературы:

1. Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы.
2. Базелюк В.В. Конфликтологическая подготовка будущего учителя в педагогическом вузе: Методология, теория, практика: Дис... д-ра пед. наук – Челябинск, 2005.- 402с.
3. Болотов В.А., Сериков В.В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе// Педагогика. 2003 №10-С.8-14.
4. Совершенствование системы аттестации преподавателей вузов на основе метода электронного портфолио // Материалы проектного семинара/ФГУВПО «Сибирский федеральный университет»; О.Г. Смолянинова. - Красноярск, 2009. - 107 с.

#### ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ

Севостьянова Светлана Сергеевна  
канд. мед. наук, доцент КГПИ,  
Бродельщикова Людмила Евгеньевна  
психолог, учитель начальных классов,  
школа №21, г. Костанай

#### Аннотация

*Мақалада субъективтік және объективтік факторлар туралы материал қазіргі заманғы қоғам жағдайында мұғалімдердің психикалық денсаулығын қозғайтын.*

#### Аннотация

*В статье представлен материал о субъективных и объективных факторах, влияющих на психическое здоровье учителя в условиях современного общества.*

#### Abstract

*In the article material is presented about human and objective factors influencing on the psychical health of teacher in the conditions of modern society.*

**Түйінді сөздер:** денсаулық, психикалық денсаулық, субъективті факторлар, объективті факторлар. *Psychoprophylaxis.*

**Ключевые слова:** здоровье, психическое здоровье, субъективные факторы, объективные факторы. *психопрофилактика.*

**Keywords:** *health, psychical health, human factors, objective factors, psychoprophylaxis.*

Эффективность учебного процесса в современной школе во многом зависит от его научно – методического обеспечения, нацеленного на повышение качества учебной деятельности учащихся. Однако решение этой задачи усложняется из – за появления новых факторов. Наиболее весомым из них является ослабление здоровья не только учащихся, но и учителей. Здоровье - индивидуальная и социальная ценность высшего ранга, это активная функциональная деятельность всех систем, взятых в своей совокупности. Вместе с тем, здоровье налагает серьёзные ограничения на возможности индивидуального и социального функционирования[1].

Наряду с понятием физического здоровья в последние годы всё чаще в научной литературе акцент делается на вопросах психического здоровья. Отчасти это связано с ростом психических расстройств среди населения. Психическое здоровье как составляющая общего здоровья включает следующие компоненты: осознание постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»; критичность к себе, своей собственной психической деятельности и её результатам; адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий; способность управлять своим поведением и планировать свою жизнедеятельность, изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств[2].

Одной из сторон проблемы обеспечения здоровья в образовании является состояние психического здоровья профессиональных педагогических работников. Профессиональный педагог это единственный человек, который большую часть времени отводит на обучение и воспитание детей. Остальные взрослые, включая родителей ребёнка, заняты своими профессиональными проблемами и не могут много времени уделять ребёнку. А для осуществления эффективной профессиональной деятельности необходимо как физическое, так и психическое здоровье.

Профессиональные педагоги являются наиболее уязвимым контингентом по возможности приобретения психосоматических и невротических расстройств, в основе которых лежат неразрешённые психологические конфликты или повторяющиеся психотравмы. На состояние здоровья участников образовательного процесса существенное влияние оказывают многие негативные явления окружающей действительности: повсеместное ухудшение экологической обстановки, реформирование образования, обострение противоречия между физическим и нравственным здоровьем подрастающего поколения, высокая дневная и недельная нагрузка и т. д.

Современная школа предъявляет значительные требования ко всем аспектам деятельности учителя: знаниям, педагогическим умениям и способностям профессиональной деятельности. В последние годы появились исследования, в которых конкретно обозначены серьёзные требования к личности учителя. Отсутствие или недоразвитие личностных качеств и умений отрицательно сказывается не только на эффективности педагогической деятельности, но и на психическом здоровье учителя[3];[4].

Особое значение имеют возраст и стаж работы. Установлено, что именно у учителей старшего возраста наблюдается так называемый « педагогический кризис». Причиной кризиса могут быть следующие моменты:

- во – первых, стремление педагога использовать новые достижения науки и возможность их реализации в сжатые сроки обучения; отсутствие отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого результата и фактического;

- во – вторых, возникновение и развитие излюбленных приёмов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;

- в третьих, возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе, когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя[5].

Более всего риску развития психического нездоровья подвержены лица, предъявляющие непомерно высокие требования к себе. В их представлении настоящий педагог – это образец профессиональной неуязвимости и совершенства. Входящие в эту категорию личности ассоциируют свой труд с предназначением, миссией, поэтому у них стирается грань между работой и частной жизнью.

Составляют группу риска и учителя со слабой нервной системой, лабильной и активированной.

Помимо субъективных факторов на психическое здоровье учителя оказывают влияние объективные или организационные. К организационным факторам относят условия материальной среды, содержание труда, стиль руководства. Основной упор в изучении этих факторов был сделан на временные параметры деятельности и объёме работы. Исследованиями установлено, что недостаточно высокая оплата труда, которая не обеспечивает нормального существования вынуждает учителя брать сверхурочную работу. А значит и к повышению нагрузки. Всё это, нередко, приводит к фрустрации, тревожности, эмоциональному опустошению как предпосылке различных психических заболеваний.

Содержание труда включает в себя количественные и качественные аспекты работы с учащимися: их количество, степень глубины контакта. Так, например, в профессии педагога, большое количество учащихся в классе, может привести к недостатку элементарного контроля, что будет являться главным фактором, способствующим психическому выгоранию. Педагогам в настоящее время всё чаще приходится иметь дело с детьми из социально – неблагополучных семей и любая критическая ситуации с учеником, не зависимо от её специфики, является тяжёлым бременем для педагога, отрицательно воздействующим на него и приводя, в конечном счёте, к развитию различных психосоматических нарушений[6].

Наши собственные исследования, проведенные на базе школы № 21 г. Костаная, показали, что ряд объективных факторов могут рассматриваться как предпосылка развития психосоматических расстройств у педагогов. Так, например, результаты анкетирования свидетельствуют о том, что из 30 опрошенных учителей. Лишь семеро (23%) полностью удовлетворены своей жизнью. Шестеро учителей(20%) – полностью неудовлетворенны и чуть больше половины учителей(57%) удовлетворены частично. Наибольшую степень удовлетворённости вызывают такие факторы, как «Система организации труда», «Отношение с коллегами», «Участие в общественной жизни» и «Отношения в семье». Наименьшую степень удовлетворения вызывают такие факторы как «Зарботок», «Состояние здоровья», «Забота администрации об условиях работы», «Отношения с руководством».

Анализ ответов на вопросы по фактору «Отношение к работе» позволил судить о некоторых мотивах неудовлетворённости. Так, например, 57% учителей не совсем удовлетворены преподаванием своего предмета. Основными причинами являются: недостаточное количество часов на предмет(29%), отсутствие понимания со стороны администрации. Тем не менее, практически все опрошенные учителя(97%) стремятся отдать своей работе все свои силы и знания. Учителя школы в основном положительно характеризуют положение дел в школе, однако, при этом называют факторы, которые мешают эффективной деятельности: «использование устаревших средств», «не соответствие заработной платы затраченному труду».

Одним из социальных факторов, влияющих на психическое здоровье и эффективность труда, являются здоровые межличностные отношения. Анализ ответов на вопросы фактора «взаимоотношения в коллективе» показал, что 35% учителей признают наличие конфликтов, основными причинами которых являются: «выполнение обязанностей, не относящихся непосредственной работе», а также «присутствие конфликтных личностей»(16 %).

Анализ оценки функций руководителя по пятибалльной системе выявил усреднённый показатель, равный 3,78 баллам, что свидетельствует о достаточной профессиональной компетентности руководителя школы. Усреднённый показатель нравственно – психологических качеств руководителя по трёх балльной системе – 2,7 балла, что указывает на достаточно высокий уровень развития этих качеств и значимом факторе для развития здоровых межличностных отношений в педагогическом коллективе.

Ответы на вопросы фактора «здоровье» свидетельствуют о том, что только 20% учителей из числа опрошенных не имеют психосоматических заболеваний. Таким образом, полученные в ходе исследования результаты показывают, что у учителей общеобразовательной школы имеются определённые отклонения в психическом здоровье, которые могут быть вызваны такими факторами как отношение к работе, неудовлетворённость различными сторонами жизни, взаимоотношениями в коллективе.

К следующей группе факторов, способствующих развитию психосоматических нарушений, относят особенности профессиональной деятельности и требования профессии. Известно, что педагогическая деятельность является сложно организованной системой ряда деятельностей: деятельность преподавателя, деятельность методиста, конструирующего приёмы и методы обучения, методическая, направленная на построение учебных средств, учебных предметов; деятельность программирования, составления учебных программ. По данным социально – демографических исследований труд педагога относится к числу наиболее напряжённых в эмоциональном плане видов труда: по степени напряжённости нагрузка учителя в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть тех, кто непосредственно работает с людьми.

Негативные последствия стрессогенных ситуаций в работе учителя не являются неизбежными. Необходимо принимать профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить их возникновение. На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении проблем, связанных с психическим здоровьем учителя. Наиболее распространённым средством является непрерывное повышение его квалификации. Это связано с тем, что знания, полученные в период обучения в Вузе, быстро устаревают.

Со стороны администрации школы нужна система поощрений, использоваться психологическая разгрузка, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководитель может структурировать работу и организовать рабочие места с тем, чтобы работа была значимой для учителя.

Важна и саморегуляция педагога. Необходимость саморегуляции возникает в тех случаях, когда педагог сталкивается с новой, необходимой, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов. Саморегуляция необходима и тогда, когда педагог находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, или в случае, если он находится в ситуации оценивания со стороны детей, коллег и других людей.

С позиции гуманистической психологии путь к здоровью идёт через самопознание. Достижение здоровья оказывается возможным только посредством нахождения гармонии между наличными социально – экономическими условиями жизни и осознанием собственно внутренней природы.

Для снятия эмоциональной напряжённости нередко используется аутотренинг, который представляет собой систему упражнений для саморегуляции психических и физических состояний.

В восстановлении психического здоровья учителя важное значение имеет наличие разделения между работой и домом, между профессиональной и частной жизнью. Для психологического благополучия педагогов абсолютно необходимо ограничивать их работу пределами разумного и не позволять им распространять её на домашнюю жизнь.

Семейные проблемы, которые являются следствием психических расстройств, могут быть облегчены «снижением рутинности», когда люди специально направлены участвовать в различных мероприятиях полностью не связанных с работой. Это позволяет им расслабиться, перестать думать о работе, прежде, чем они добиваются до

дома. Иногда это могут быть физические упражнения или уединение на некоторое время в парке, чтобы поразмышлять.

Для психического здоровья учителя имеет значение и эмоциональная гибкость, т.е. умение сдерживать отрицательные эмоции и проявлять положительные. Известно, что частые отрицательно окрашенные эмоциональные состояния. Или, наоборот, отсутствие любых эмоциональных проявлений снижают эффективность обучения и воспитания, повышают конфликтность во взаимоотношениях с учениками и коллегами, подавляют творческую активность, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, которые разрушают как физическое, так и психическое здоровье. Вот почему необходимо повышать уровень эмоциональной культуры учителей, обращать их внимание на важность развития эмоциональной гибкости через тренинг личностного роста, который может быть составной частью более широкой программы профессионального роста учителя[7].

Таким образом, анализ литературных источников и результатов собственных исследований показывает, что профессиональная деятельность учителя относится к разряду профессий, которые переполнены стрессогенными ситуациями, что не способствует сохранению здоровья, в том числе и психического. На развитие психического нездоровья оказывают влияние как субъективные факторы, так и объективные или организационные.

#### **Список литературы:**

1. Психология здоровья./ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.,2003. – 145с.
2. Большой психологический словарь/ Под. Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М., 2004. – 605 с.
3. Черникова О.В. Особенности профессиональных умений в деятельности педагога.// Психологическая наука и образование. 2005, № 3. – с.68 – 73.
4. Морева Н.А. Педагогическое мастерство современного конкурентноспособного преподавателя. // Педагогическое образование и наука. 2006, 3 3. – с. 18 – 22.
5. Львов Ю.Л. Творческая лаборатория учителя. – М., 2000. – 98 с.
6. Ноженкина О.С. Профессиональная деформация учителя и педагогическая рефлексия. // Вопросы психологии. 2009, 3 2. – с. 55- 62.
7. Самоукина Н.В. Психологический тренинг для учителя. – М., 2006. – 192 с.

### **ЗАМАНАУИ ҚОҒАМНЫҢ РУХАНИ ӨМІРІ ШАРТЫНДА ПЕДАГОГТЕРДІҢ КӘСІБІ ДАМУЫНЫҢ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Төретаева Жазира Сардарқызы  
екінші санатты қазақ тілі мен әдебиет мұғалімі  
Нұрахметова Айгүл Баязитқызы  
жоғары санатты қазақ тілі мен әдебиет мұғалімі  
Қараулова Қорлан Мизамқызы  
жоғары санатты қазақ тілі мен әдебиет мұғалімі  
Қостанай қаласы

#### **Аннотация**

*Мақалада, қазіргі заманда оқушыға сапалы білім беру үшін, мұғалімнің өзінің педагогикалық білімі, іс-тәжірибесі жоғары деңгейде болу керектігі жайлы айтылады. Әр ұстаз – ХХІ ғасыр мұғаліміне сай болу үшін – ізденімпаз ғалым, нәзік психолог, жан-жақты шебер, білімпаз, кез-келген ортаның ұйытқысы болуы маңызды екені көрсетіледі.*

#### **Аннотация**

*В данной статье говорится о том, чтобы дать учащимся качественное знание у педагога должно быть педагогический опыт на высшем уровне. Чтобы соответствовать педагогу ХХІ века –важно быть ученым исследователем, психологом, разносторонним мастером своего дела, организатором любой среды.*