

# Особенности психологического здоровья педагогов ДОУ и условия его сопровождения



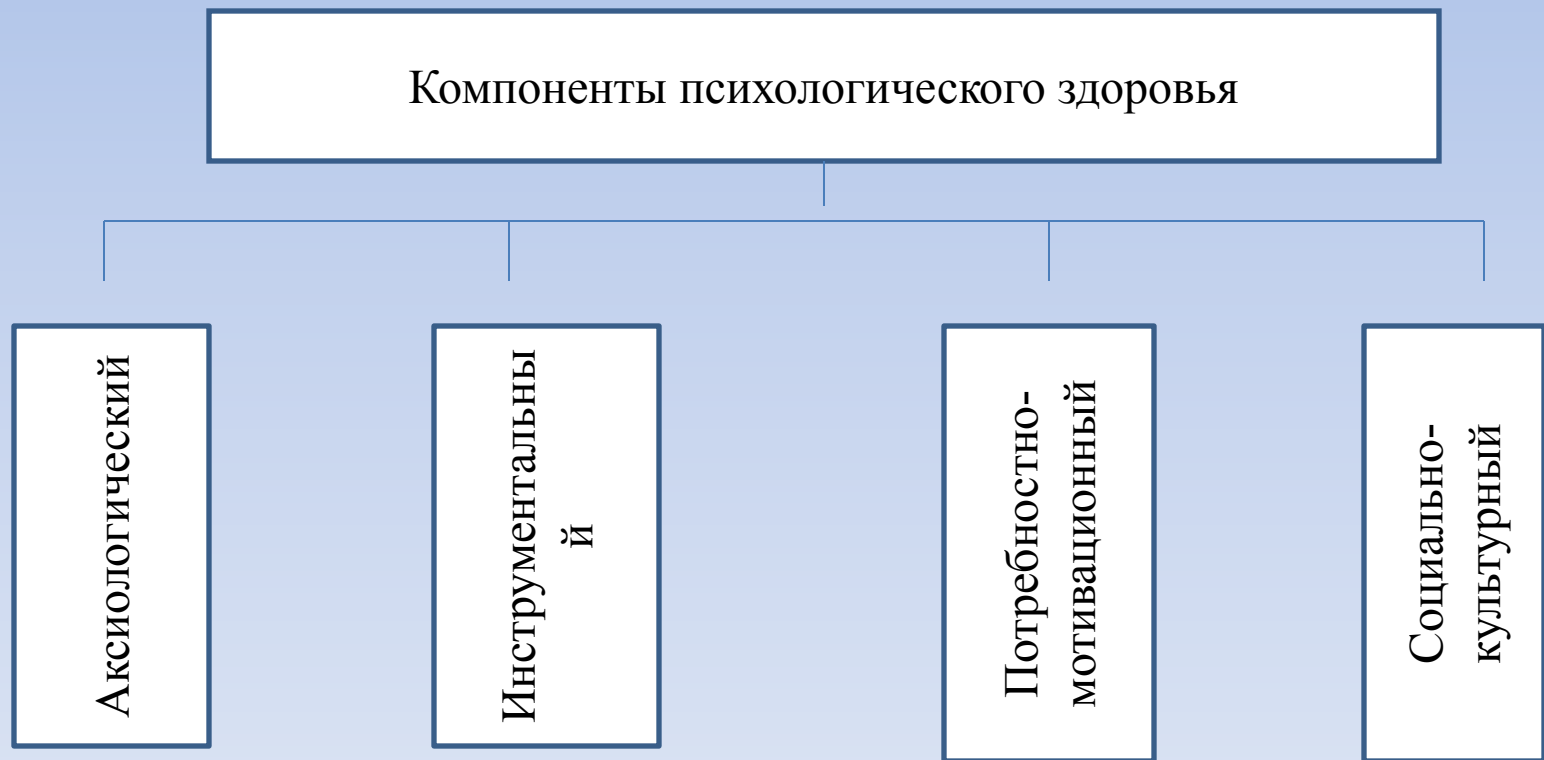
Выполнила:

Иваненко К.С.

# Психологическое здоровье –

это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности

(И.В. Дубровина)



**Обобщенная модель психологического здоровья**

- **Аксиологический компонент**, который содержательно представлен ценностями «Я» самого человека и «Я» других людей. Он предполагает осознание человеком своей уникальности и ценности, а также уникальности и ценности окружающих, идентификацию, как с живыми, так и неживыми объектами, единства с миром. Из этого вытекает наличие позитивного образа «Я», т.е. абсолютного принятия самого себя при достаточно полном знании себя, а также принятие и других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и пр.
- **Инструментальный компонент**, предполагающий владение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, своем внутреннем мире и месте во взаимоотношениях с другими. Этому соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий своего поведения, так и поведения окружающих
- **Потребностно-мотивационный компонент**, определяющий наличие потребности в саморазвитии, т.е. в самоизменении и личностном росте. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития.
- **Социально-культурный компонент**, определяющий возможность человека успешно функционировать в окружающих его социально-культурных условиях

На сегодняшний день нет единого подхода к определению **критериев психологического здоровья**. Так различные авторы выделяют следующие критерии:

- - хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина);
- - полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик);
- - самопринятие 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 (Г. Олпорт);
- - наличие целостной гармоничной Я-концепции, способствующей осознанию и чувству непрерывности, постоянства и идентичности своего физического, психического и социального "Я"; способность к позитивной критике по отношению к самому себе, своей жизнедеятельности и ее результатам; соответствие поведенческих и внутренних психических реакций социальным обстоятельствам и ситуациям; способность управлять своим поведением в соответствии с социокультурными нормами, правилами, законами; способность к позитивному планированию своей жизнедеятельности и реализации этого плана; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. (Ю.В. Наumenko) ;
- - позитивное самоощущение (основной эмоциональный фон настроения - позитивный); позитивное восприятие окружающего мира; высокий уровень развития рефлексии; наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности; успешное прохождение возрастных кризисов; адаптивность к социуму (О.В. Хухлаева)

# Факторы риска в деятельности педагога

- особенности профессиональной деятельности
- педагогический стаж
- уровень тревожности педагогов
- отношение педагогов к своему здоровью

Исследователи А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова и другие к напряженным ситуациям педагогической деятельности относят:

- ситуации взаимодействия педагога с детьми (нарушение правил поведения, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога и т.д.);
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами администрацией учреждения (резкие расхождения во мнениях, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за педагогическим процессом и т.д.);
- ситуации взаимодействия педагога с родителями детей (невнимание о стороны родителей к воспитанию детей, конфликтные ситуации и т.д.)

Л.М. Митина предлагает следующие направления по охране и укреплению профессионального здоровья педагогов:

- 1 - воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество с ребенком
- 2 - обеспечение социально-психологических условий повышения уровня педагогической компетентности
- 3 - психологическое обеспечение условий развития педагогической гибкости, непосредственно связанной с творческим потенциалом педагога
- 4 - повышение профессионального самосознания педагога – осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать свое будущее

По мнению Пономаревой Г.А., работа по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для творческой самореализации и роста профессионального мастерства педагогов – это основа успешной деятельности, т.к. высокая мотивация достижения формирует стиль саморегуляции, компенсирующий личностные, характерологические особенности, препятствующие достижению цели;
- оказание психологической помощи и поддержки педагогам психологами учреждения индивидуально и в группах на протяжении всего учебного года, как по профессиональным, так и личным проблемам;
- организация лечебно-оздоровительной работы с педагогическими работниками, направленной на сохранение и улучшение физического здоровья.
- качественная организация досуга педагогов



# Диагностическая процедура изучения особенностей психологического здоровья педагогов ДОУ

Компонент психологического здоровья	Критерии	Методика
Аксиологический	<ul style="list-style-type: none"> <li>- степень адекватности в отношении к своему здоровью</li> <li>- уровень эмоциональной устойчивости</li> </ul>	<p>«Индекс отношения к здоровью» С.Д. Дерябо, В.А. Ясвин Опросник EPQ (Методика Айзенка)</p>
Инструментальный	<p>Наличие рефлексивных умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умения понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей</li> <li>- умения свободно и открыто проявлять чувства без причинения вреда другим</li> <li>- умения осознавать причины и последствия, как своего поведения, так и поведения окружающих</li> </ul>	<p>Методика оценки рефлексивных умений педагогов</p>
Потребностно-мотивационный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие потребности педагогов в саморазвитии, т.е. в самоизменении и личностном росте</li> </ul>	<p>Анкета «Барьеры педагогической деятельности»</p>
Социально-культурный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие способности адаптироваться к изменяющимся условиям</li> <li>- уровень тревожности</li> </ul>	<p>Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л.Ханина. Шкала оценки психологического климата в педагогическом коллективе</p>

# Модель психолого-педагогического сопровождения психологического здоровья педагогов ДОУ



