

Москвина Маргарита Витальевна

**Теория и практика психологического
здоровья педагогов всех типов
образовательных учреждений**

Учебное пособие

**Москва
Издательство Нобель Пресс**

М82 **Москвина Маргарита Витальевна**
Теория и практика психологического здоровья педагогов всех типов образовательных учреждений: Учебное пособие / Москвина Маргарита Витальевна – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: Издательство Нобель Пресс, 2024. – 324 с.

ISBN 978-5-518-40313-0

В настоящее время проблемой психологии здоровья занимаются различные институты, издаются статьи, журналы, опубликовано множество книг, учебников, монографий затрагивающих проблему психологического и профессионального здоровья учителей.

В учебном пособии освещена тематика материала, которая отражает самые разные проблемы, которые находятся в центре внимания психологов, педагогов, занимающихся вопросами здоровья: раскрыты теоретические основы психологического здоровья, профессионального здоровья и общее представление о личности педагога и его психологического здоровья, а также основные понятия и организация социально-психологического тренинга.

В данном пособии предложена комплексная программа коррекции психологического здоровья педагогов для всех типов образовательных учреждений. В ней разработаны практические занятия и тренинги физического, психологического, социального, профессионального здоровья, тренинг креативности, а также способы саморегуляции, которые обеспечивают не только их психологическое здоровье, но и успешность педагогической деятельности.

Справочно-информационный материал, предложенный в пособии, может быть использован как для практических, семинарских, так и для лекционных занятий.

Пособие рекомендуется психологам-практикам, учителям, социальным педагогам, воспитателям студентам средне-специальных, высших педагогических учебных заведений, слушателям дополнительного профессионального образования и всем, кто интересуется проблемами психологического и профессионального здоровья.

Российская Академия Естествознания

М.В. Москвина

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ВСЕХ ТИПОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Учебное пособие

Рекомендовано УМО РАЕ
по классическому университетскому
и техническому образованию
в качестве учебного пособия
для студентов высших учебных
заведений, обучающихся
по специальности
190010 – «Коррекционная
психология»

Москва
2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ	8
1.1. Понятие и особенности психологического здоровья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях	8
1.2. Здоровая личность в теориях: уровни, критерии здоровой личности	20
1.3. Основные принципы психологии здоровья	32
1.4. Новое направление психологической науки: психология здоровья третьего тысячелетия	33
1.5. Понятие и значение аюрведы в жизни человека	35
1.6. Причины возникновения болезней и страданий	37
Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	40
2.1. Исторический аспект и понятие профессионального здоровья	40
Понятие профессионального здоровья	41
2.2. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания	43
2.3. Внутренние и внешние факторы синдрома эмоционального выгорания	48
2.4. Психическое выгорание как следствие стресса на работе	50
2.5. Классификация симптомов эмоционального выгорания, как психологической защиты	54
Глава 3. ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И ЕГО ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	56
3.1. Общее представление о личности и ее структуре	56
3.2. Психология личности педагога	59
3.3. Стресс и психическое здоровье педагога	65
3.4. Факторы, влияющие на психологическое здоровье педагогов	68
3.5. Особенности психологического здоровья личности педагога	76
3.6. Психология гармоничной личности педагога	81
3.7. Психическая саморегуляция педагога	92
3.8. Социальная поддержка как фактор психологического здоровья	99
Глава 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА	101
4.1. Понятие социально-психологического тренинга	101
4.2. Организация и проведение социально-психологического тренинга	102
4.3. Основные принципы и правила работы в группе	104
4.4. Самовосприятие личности в процессе тренинга	106
4.5. Методы и методические средства социально-психологического тренинга	108
Глава 5. ТРЕНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	113
Практическое занятие № 1. Тема. «Физическое здоровье личности»	113
Практическое занятие № 2. Телесно-ориентированная терапия	121

Глава 6. ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	131
Практическое занятие № 1. Тема: «Психологическое здоровье личности педагога» (<i>из серии «Школа жизни», А.А. Ермолина</i>)	131
Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание себя»	143
Практическое занятие № 3. Тема: «Независимость и свобода» (<i>Козлов Н.И., Устинов Д.Ю.</i>)	151
Практическое занятие № 4. Тема: «Счастье есть, оно рядом»	156
Практическое занятие № 5. Тема: «Сила подсознания» (<i>по Дж. Мерфи</i>)	167
Глава 7. ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	178
Практическое занятие № 1. Тема: «Какой я среди других людей» (<i>источник Козлов Н.И., Устинов Д.Ю., 1997</i>)	178
Практическое занятие № 2. Тема: «Манипулирование в педагогическом процессе»	190
Практическое занятие № 3. Тема: «Эффективное взаимодействие с агрессивными детьми»	195
Практическое занятие № 4. Тема: «Конфликты в педагогическом процессе».	201
Практическое занятие № 5. Тема: «Конструктивное взаимодействие»	210
Практическое занятие № 6. Тема: Толерантность в педагогическом процессе	219
Практическое занятие № 7. Тема: «Межкультурное общение»	224
Практическое задание № 8. Тема: «Педагог – толерантность, любовь, авторитет»	233
Глава 8. ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ	244
Практическое задание № 1. Тема: «Мотивация трудовой деятельности»	245
Практическое занятие № 2. Методики работы руководителя по обеспечению психического здоровья персонала (<i>С.М. Шингаев</i>)	265
Глава 9. ТРЕНИНГ КРЕАТИВНОСТИ	276
Практическое занятие № 1. Тема: «Развитие умственной деятельности» (<i>Игорь Вагин «Заяц, стань тигром»</i>)	277
Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание свое «Я» в творчестве» (<i>Джордана Айяна</i>)	282
Практическое занятие № 3. Тема: «Творческий дух» (<i>Джордана Айяна</i>)	290
Глава 10. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА	296
Практическое занятие № 1. Аутотренинг	297
Практическое занятие № 2. Саморегуляция	300
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	310
ПРИЛОЖЕНИЕ	315

ВВЕДЕНИЕ

По мнению современных ученых в нашей стране, так и за рубежом, формируется новое научное направление – «психология здоровья». Основной его принцип: «человек, познай и сотвори и осуществи себя».

«Психология здоровья» – опирается на теорию и практику предупреждения развития различных заболеваний, как нервно-психических, так и соматических, однако этим не ограничивается, так как включает в себя мероприятия по созданию личностных условий индивидуального развития, компенсации и адаптации (в необходимых случаях) к требованиям жизненной среды; обеспечивает психологическую адаптацию личности в обществе, для чего развивает личностные качества, которые нужны индивидууму для установления гармоничных социальных связей; способствует самореализации человека, повышению его качества жизни и, в том числе, оказывает психологическую помощь при завершении жизненного пути и уходе из жизни¹.

Изменения, происходящие в социально-экономической, идеологической, политической, духовной и культурной жизни, убедительно показывают, что кризисные исторические явления в обществе невозможно преодолеть без решения проблем субъектов образовательной среды. Устарело и не соответствует историческим преобразованиям в обществе понимание и восприятие учителя как фигуры, доминирующей в учебном процессе, в противоположность представлениям о гуманистическом сотрудничестве в образовательной среде. Нет никаких сомнений, что общеобразовательная школа переживает кризис, который отражается на всех субъектах образовательной среды, когда рушится смысл прежней жизни, в том числе и профессиональной, что неизбежно ведет к профессиональному искажению личности с негативной динамикой субъектных свойств (Глушкова Н.И., 2005).

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», а это значит к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных профессий.

Это подтверждают исследования последних лет, которые свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека. Информационный бум, ускорение ритма жизни, негативная динамика межличностных отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки и т.д.) и другие особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний (Л.В. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова, 2005).

На рубеже третьего тысячелетия проблема психологического здоровья педагогов занимает особое место в современном, научном знании. Теориям психологического здоровья посвящено значительное количество исследований

¹ Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб., 1998.

в психологии, психотерапии, педагогики, медицины, физиологии, философии, социологии. По мнению, И.В. Дубровиной (1995) психологическое здоровье составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. И.В. Дубровина разделяет понятия «психического здоровья» (относится к психическим процессам и механизмам) и «психологическое здоровье» (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа) (Васильева О., Филатов Ф, 2001).

Теоретические и эмпирические исследования психологического здоровья широко представлены как в отечественной, так и зарубежной науке учеными: И.В. Дубровиной, А.В. Петровской, А.В. Лосевым, М.Г. Ярошевским, А. Маслоу, В. Франклом, Т.Ю. Артюховым, Пахальяном В.Э., Хухлаевой О.В.

Однако в условиях современной действительности увеличилось число тревожных педагогов и учителей, отличающихся повышенным беспокойством, страхом, неуверенностью, отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека. Все особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний. В целом за сравнительно короткий период психологии здоровья превратилась в обширную область исследований на Западе. Об этом свидетельствуют некоторые цифры. Если в 1975 г. В США было внедрено 200 программ по охране психического здоровья рабочего человека, то в 1990 г. Их было уже более 5000 (Л.В. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова, 2005).

Большое значение в данном вопросе занимает профессиональная деятельность учителей, воспитателей и педагогов социального приюта, работающих с неблагополучными детьми в условиях интеграции.

Ведущая роль в педагогическом процессе принадлежит педагогу, а влияние педагога на своих воспитанников реализуется в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств личности педагога, его профессиональной компетентности, психологического здоровья, уровня любви и авторитета.

Педагоги, сотрудники образовательных учреждений не всегда имеют необходимую квалификацию для выявления причин трудностей воспитанников, попавших в непростую жизненную ситуацию, для преодоления отклонений в индивидуальном и личностном развитии детей, оказания им психологической и педагогической помощи в решении конфликтных ситуаций. В результате страдают не только дети, но и педагоги, которые расплачиваются собственным здоровьем.

Данное учебное пособие дает представление о теоретических основах психологического здоровья, профессионального здоровья, общее представление о личности педагога и его психологического здоровья, а также основные понятия и организация социально-психологического тренинга. Практическая часть пособия дает возможность педагогам различных типов образовательных учреждений найти внутренние

резервы для более эффективной работы над собой и понять собственные причины личностного не здоровья и профессиональных проблем.

Комплексная программа коррекции психологического здоровья педагогов прошла апробацию в различных типах образовательных учреждениях в практике преподавания слушателям курсов повышения квалификации по образовательной программе «Технологии здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении» (2008-2011 гг.).

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1. Понятие и особенности психологического здоровья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях

Актуальность исследования психологического здоровья обусловлена тем, что до сих пор нет единого психологического определения.

Проблема психического, душевного, духовного, нравственного здоровья для науки не нова. В отечественных исследованиях эту проблему решали в рамках психологии, психиатрии и психопатологии С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, П.Б. Аннушкин, Б.С. Братусь, Б.Д. Карвасарский, В.Н. Мясищев, И.В. Боев и т.д. Большое внимание уделяли ему в трудах зарубежные психологи и психиатры З. Фрейд, А. Адлер, К.Г. Юнг, Э. Фромм, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Ассаджоли, К. Хорни, В. Франкл, Э. Эриксон, С. Гроф и др. [25].

Регуш Л., Орлова А., в своей книге педагогическая психология, делают акцент, на то, чтобы ввести понятие психологического здоровья, важно показать разницу между понятиями «биологическое» («физическое»), «психическое» и «психологическое». Обращаясь к различению понятий «психическое» и «биологическое», можно отметить, что психическое всегда протекает, развертывается в рамках определенных биологических (физиологических) условий. Для обеспечения развития психики необходимы определенный диапазон этих условий и их устойчивость. Серьезное нарушение внутреннего равновесия изменяет характер протекания психических функций, тем самым так или иначе влияя на эти функции. Как интересно выразился Б.С. Братусь, «биологическое составляет необходимое условие, в котором разыгрывается драма человеческой жизни». При этом психические явления возникают в ходе специфического взаимодействия индивида с внешним миром (Брушлинский А.В., Леонтьев А.Н., Рубинштейн С.Л. и др.). Брушлинский А.В. (1978), описывая психическое как процесс, выделил две его основные особенности:

- 1) психическое относится к числу живых процессов;
- 2) среди последних оно выделяется наибольшей динамичностью, непрерывной подвижностью и изменчивостью.

И, согласно А.В. Брушлинскому, в этом отношении психическое отличается даже от физиологического.

Как утверждают авторы, необходимо различать существование двух реальностей:

- а) класса условий (биологической и социальной реальности);
- б) процесса, протекающего в этих условиях (психической реальности).

В то же время психическая реальность предполагает наличие как минимум двух составляющих – психического и психологического. Отмечая разницу между психическим и психологическим, В.Н. Мясищев писал о существовании «собственно личностного психического» и «просто психического». Определение понятий «биологическое», «психическое» и «психологическое» позволяет более точно разделить понятия «соматическое здоровье», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» [69].

В общем смысле, понятие «здоровье» формировалось на протяжении столетий. Вначале оно в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем по мере развития общества и различных наук наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие «здоровье» соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а также уровнем духовного развития [82].

Здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья носит выраженный комплексный характер. На ее изучении сосредоточены усилия многих научных дисциплин. Среди них одно из ведущих мест по праву принадлежит *психологии здоровья*. Без преувеличения можно сказать, что психология здоровья сегодня – это перспективная, быстро развивающаяся область знания, которая предполагает специальную подготовку психологов для практической работы в этом направлении [там же].

Г.С. Никифоров выделил четыре основные концептуальные модели определения понятия «здоровье»: *медицинскую, биомедицинскую, биосоциальную и ценностно-социальную*.

Первая модель – медицинская содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья.

Вторая модель – биомедицинская характеризуется отсутствием у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья.

Третья модель – биосоциальная включает биологические и социальные признаки. Эти признаки рассматриваются в единстве, но главными остаются социальные признаки.

Четвертая модель – ценностно-социальная считает здоровье базовой человеческой ценностью, для полноценной жизни, удовлетворения духовных и моральных потребностей индивида. Этой модели в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное ВОЗ [82].

В работе Васильевой З.А., Любинской С.М. (1984), здоровье определяется как лучший дар молодости, и только в молодости оно дается «даром». В зрелом возрасте, а тем более в пожилом и престарелом, здоровье надо заслужить, принимая меры к его сохранению заблаговременно, не дожидаясь заболевания. Хорошо известно высказывание И.П. Павлова о том, что человек мог бы жить до 100 лет, если бы он своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. Нужны конкретные знания, большое желание и сила воли, чтобы оставаться здоровым долгие годы [18].

Следует также указать, что Васильева О., Филатов Ф., определяют здоровье не только как социокультурную переменную или интегральный семантический конструкт, но и как интегративную характеристику личности, охватывающую самые различные уровни и измерения индивидуального бытия. Исследовать здоровье как интегративную характеристику можно только посредством применения интегративного подхода. Авторы, предлагают целостную модель психически здоровой личности, которая позволила бы практикующему психологу сориентироваться в вопросах психического здоровья и его нарушений в условиях личностно-ориентированного консультирования.

Васильева О., Филатов Ф., обобщая распространенные научные взгляды на проблему здоровья, выделяют несколько альтернативных подходов к исследованию этого феномена:

Нормоцентрический подход: здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики.

Феноменологический подход: проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты или вариации индивидуального, неповторимого «способа бытия – в – мире», они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте (Ясперс, Бинсвангер, Лэнг). На смену формализованным процедурам исследования в данном случае приходит феноменологическое описание, основанное на глубинном понимании и эмпатии.

Холистический подход: здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную зрелость (Г. Олпорт), интеграцию жизненного опыта (К. Роджерс) и примирение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или интрапсихических полярностей (К.Г. Юнг). Естественно-научные принципы анализа дополняются гуманитарными, что обеспечивает целостное видение проблемы.

Кросс-культурный подход: здоровье это социокультурная переменная; его характеристики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. Проведенные в рамках данного подхода полевые исследования показали, в частности, что некоторые нарушения психического здоровья, характерные для европейца, всецело обусловлены специфическими особенностями западной цивилизации, присущим ей духом соперничества и индивидуализма; поэтому они практически не встречаются, скажем, у папуасов или эскимосов.

Дискурсивный подход: любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной и психической реальности. Для ясного понимания структуры конкретного представления требуется углубленный дискурс-анализ. Блестящим образцом такого анализа является историческое исследование становления медицинского дискурса, осуществленное Мишелем Фуко в работе «Рождение клиники».

Аксиологический подход: здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, так же как и их переоценка, кризис рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него.

Интегративный подход: любые объяснительные принципы, модели и концептуальные схемы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия. Предпринимается попытка интегрировать эти модели и схемы с учетом их ограничений на единой концептуальной основе, согласно базовым принципам теории систем [18].

Современные взгляды о составляющих здоровья, говорят о том, что организм – это единая саморегулирующая суперсистема. В связи с этим, говоря о здоровье, мы имеем в виду целостное явление. Вместе с тем принято условно «разделять» его на составляющие компоненты.