

## «Работай с удовольствием, забудешь про недуги!»

В череде ежедневной суеты и постоянного психоэмоционального напряжения, как на работе, так и дома, мы часто сетуем на плохое самочувствие, нервозные состояния и депрессивные расстройства.

А как избежать таких состояний, когда ваша работа требует определённых усилий и сосредоточенности? Считается, что если есть у человека удовлетворенность его трудом, то, как следствие, и низкий риск развития негативных проявлений вашего здоровья.

На сегодняшний день в рейтинг самих «депрессивных» профессий входят педагоги. Педагогический труд, что это?

Учитель! Ты творец, ты скульптор детских душ!

Очень сложно пронести через всю жизнь звание «учитель», ты постоянно «в центре внимания», все берут с тебя пример, ты образец для подражания, особенно для детей. А для учителей из поселковых и сельских школ - особенно сложно, ведь ты вообще находишься под постоянным пристальным внимание всех вокруг.

Поэтому мы как учителя находимся ежедневно в «социальных рамках», которые нам «нарисовало» общество, а все потому, что профессия обязывает.

Поэтому педагоги испытывают постоянные психоэмоциональные нагрузки, которые ведут к профессиональному выгоранию и возникновению депрессивных симптомов и даже самой депрессии. Смягчить проявление таких симптомов может только удовлетворенность своим педагогическим трудом.

Поэтому исследование взаимосвязи, удовлетворенности педагога своим трудом с проявлением депрессивной симптоматики является очень актуальной в нашем современном обществе.

Исследование было проведено на базе поселковой школы, в психодиагностике приняло участие 15 учителей разных категорий.

Для диагностики педагогов были, использованы следующие методики;

1. Методика Шкала депрессии Бека, используется для диагностики уровня депрессии.

2. Методика Дембó-Рубинштéйн, направленная на изучение самооценки.

3. Методика «Психологический портрет учителя» (авторы: З.В. Резапкина, Г.В. Резапкина).

Данная методика позволит изучить такие параметры как: принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности; благополучное психоэмоциональное состояние; позитивное самовосприятие; личностно ориентированное преподавание, гибкость, спонтанность поведения, удовлетворенность трудом и прочее.

Гипотеза исследования заключается в изучении полученных данных по трем методикам. В результате чего можно предположить: если педагог удовлетворен своим трудом и имеет адекватную самооценку, то у него будет отсутствовать депрессивная симптоматика.

По результатам проведенной методики Бека у 93,3 % испытуемых, не определились депрессивные симптомы, у 6,7 % определилась легкая депрессия (субдепрессия). Как правило, такое состояние характеризуется низким настроением, снижением работоспособности или, другими словами, «хандрай».

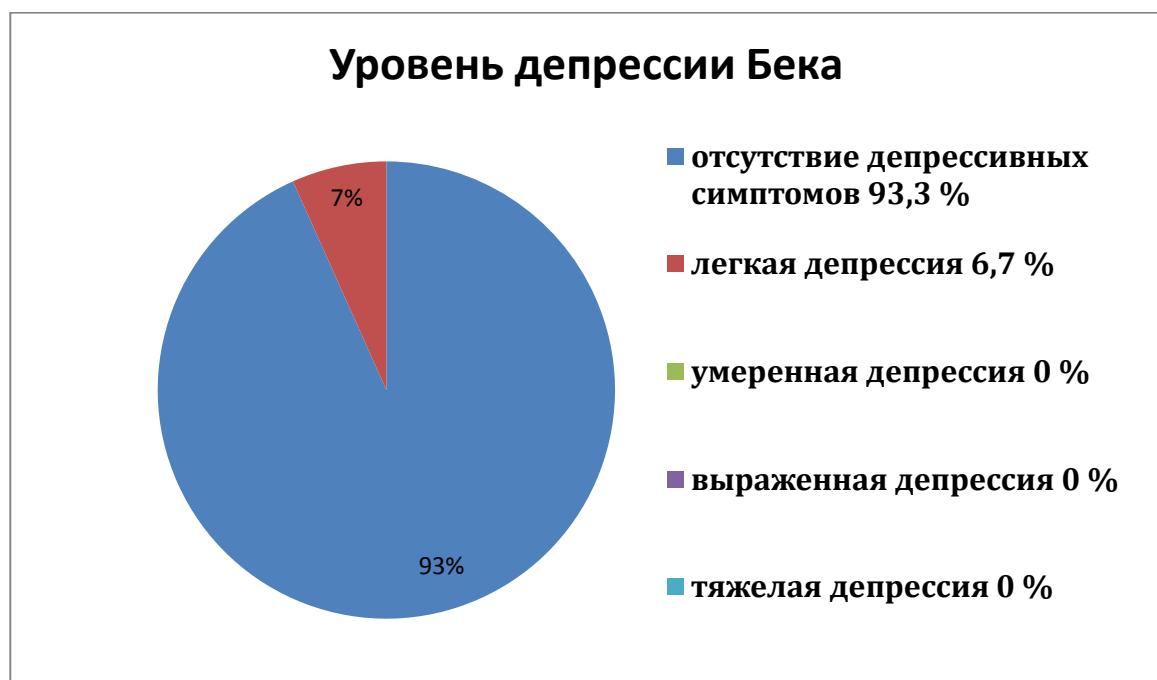


Рис.1

По методики Дембó-Рубинштéйна были выявлены следующие результаты - у 66,6 % педагогов доминирует высокий уровень притязаний, у

26,6 % испытуемых доминирует очень высокий уровень притязаний по отношению к себе. У 6,6 % определился средний уровень притязаний.

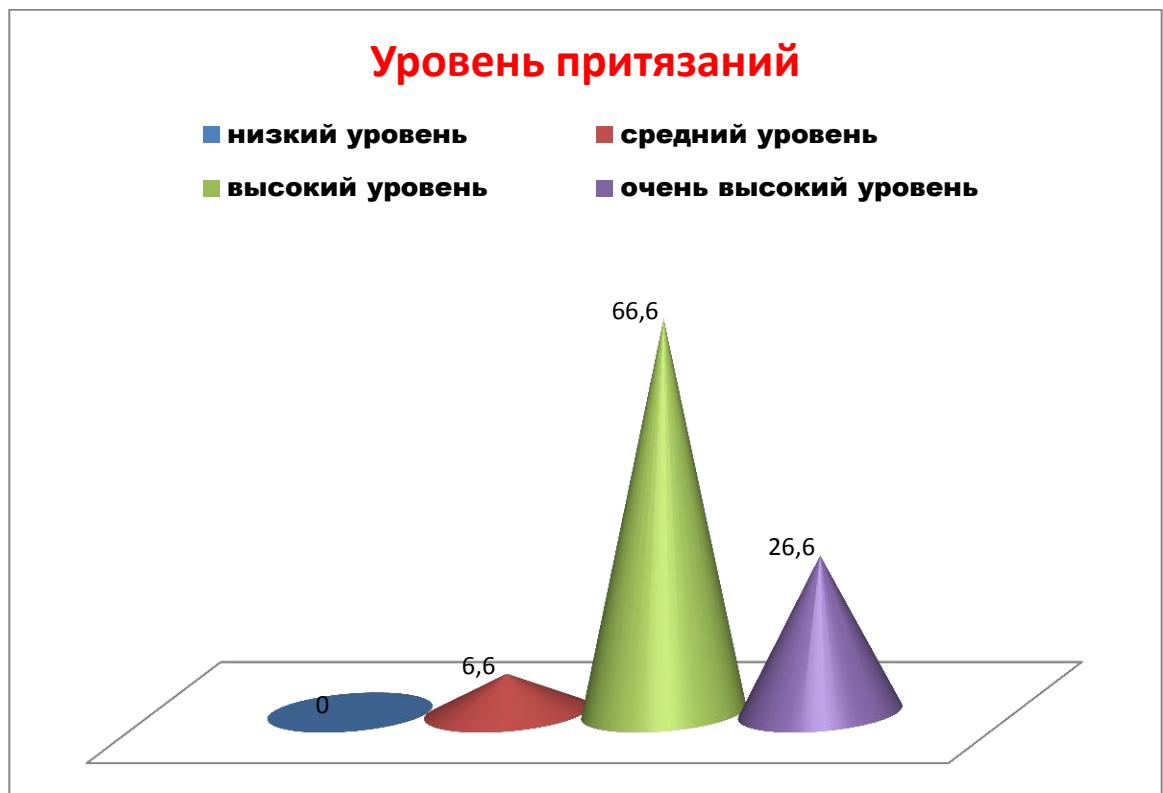


Рис.2

Что касается уровня самооценки, то у 40% педагогов доминирует высокий уровень самооценки, по 26,6 % распределилась самооценка очень высокая и средняя (адекватная), и у 6,6 % - определился низкий уровень самооценки.

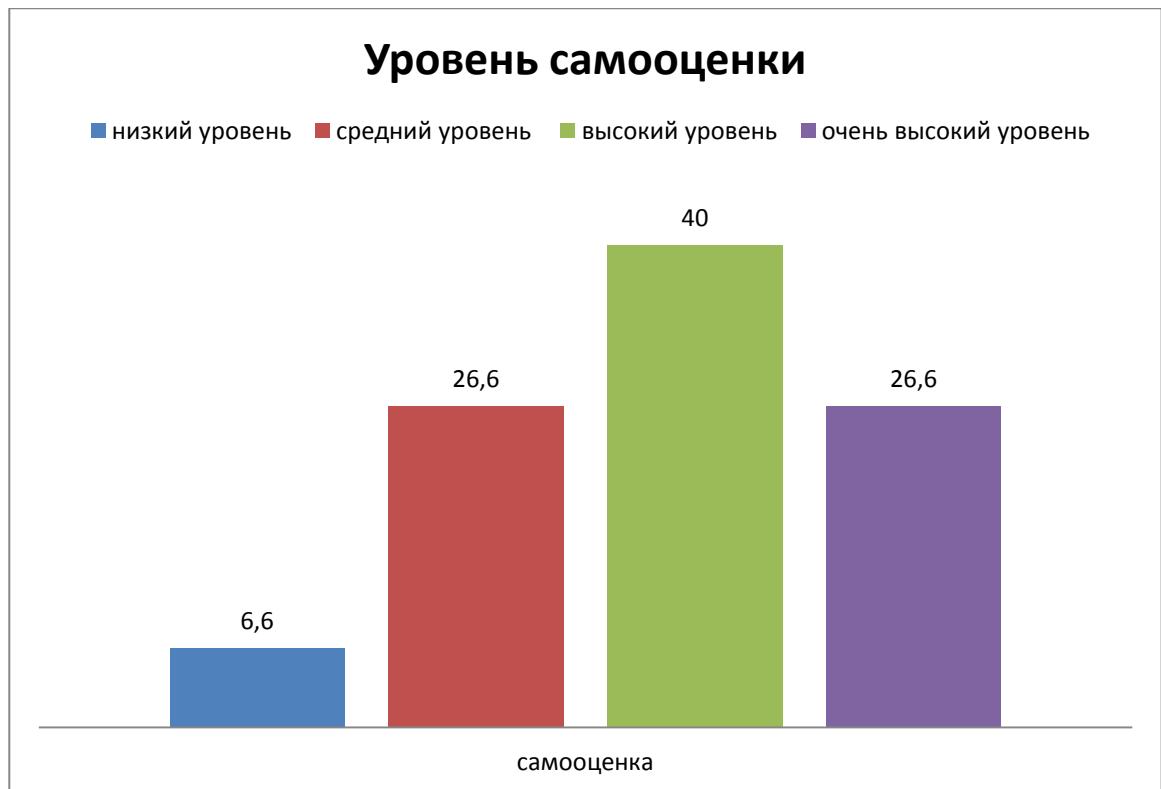


Рис.3

В ходе обработки методики «Портрет учителя» вырисовалась следующая картина:



Рис. 4

По шкале приоритетные ценности у 60 % педагогов доминирует первый вариант шкалы.

Преобладание первого варианта говорит об особой значимости для учителя интересов и проблем школьников. В основе отношений лежит безусловное принятие учеников, которые безошибочно чувствуют человека, готового отстаивать их интересы, и платят ему доверием и любовью. На уроках такого учителя ученики чувствуют себя в безопасности и комфорте. Благоприятная эмоциональная обстановка дает возможность плодотворной работы и сохраняет психическое здоровье как учителя, так и учеников.

Второй вариант шкалы говорит об особой значимости для учителя его отношений с коллегами, об ориентации на их мнение, что может свидетельствовать о групповой зависимости, которая нередко объясняется низкой самооценкой. Учителя мало интересует внутренний мир ученика. В отношениях с таким учителем ученики ведут себя настороженно, напряженно, не видят в нем союзника. Отношения, в лучшем случае, не носят личностной окраски или пронизаны чувством недоверия и отчуждения. Такой показатель определился у 6,6 % от всей выборки.

Третий вариант шкалы приоритетные ценности доминирует у 26,6 %.

Преобладание третьего варианта говорит о "самодостаточности" учителя, концентрации на своих переживаниях и проблемах. В отношениях с коллегами и учениками преобладает сдержанность, отчужденность, которая может быть вызвана как личностными особенностями, так и неблагополучным психоэмоциональным состоянием (избегание контактов, вызванное усталостью и нервным истощением). Возможно, круг интересов учителя не исчерпывается школьными проблемами, есть и другие возможности самореализации. Нередко в этом случае человек ищет опору в себе и вне школы.

Так же у 6,6 % определился смешанный тип первого и второго варианта шкалы приоритетные ценности, что говорит о ситуативном поведении данной группы людей.

## Психоэмоциональное состояние (ПС)

■ неблагополучное ПС ■ нестабильность ПС ■ благополучное ПС

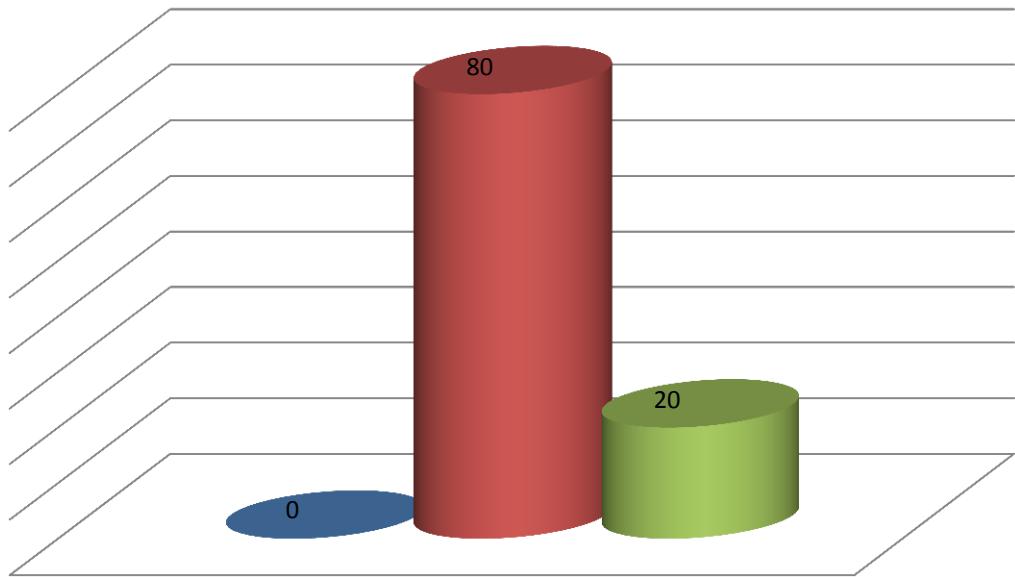


Рис. 5

По второй шкале психоэмоциональное состояние можно говорить о доминировании второго варианта данной шкалы, у 80% педагогов определился данный показатель. Преобладание второго варианта позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя, которое, как правило, определяется тремя факторами в их различных сочетаниях: врожденная повышенная чувствительность нервной системы; неблагополучное стечние обстоятельств, личностные особенности, определяющие неадекватную реакцию на них.

У 20 % от всей выборки преобладает третий вариант по данной шкале.

Преобладание третьего варианта говорит о благополучном психоэмоциональном состоянии, которое определяет эффективность работы учителя, дает возможность не терять самообладания в экстремальных ситуациях и принимать верные решения. Эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность учителя благотворно влияют на психологический климат в школе, если только человек не стремится преуменьшить свои проблемы.



Рис. 6

По третьей шкале самооценки у 53,3 % доминирует первый вариант ответа, т.е. о позитивном самовосприятии, свойственном человеку, в полной мере реализующему свои возможности. Учителям, обладающим позитивным самовосприятием, легко создавать на уроке атмосферу живого общения, вступая с учащимися в тесные контакты и оказывая им психологическую поддержку. Они доверяют людям и ждут от них дружелюбия, а не враждебности; ученика воспринимают как личность, заслуживающую уважения. Благодаря таким учителям возможно личностное развитие школьников.

Второй вариант наблюдается у 20 %, такой показатель говорит о неустойчивой самооценке, которая может меняться в зависимости от ситуации. При удачном стечении обстоятельств человек с неустойчивой самооценкой испытывает эмоциональный и творческий подъем. В эти моменты учитель преображается: он раскован, уверен в себе, у него все получается. Снижение самооценки в "полосе неудач" негативно влияет на эффективность взаимодействия с окружающими, затрудняя решение профессиональных и жизненных проблем.



Рис. 7

Четвертая шкала данной методики позволяет определить стиль преподавания учителями в школе.

93 % учителей имеют демократический стиль преподавания. Учитель привлекает учеников к принятию решений, прислушивается к их мнению, поощряет самостоятельность суждений, учитывает не только успеваемость, но и личностные качества учеников. Основные методы воздействия: побуждение, совет, просьба. Удовлетворенность своей профессией, гибкость, высокая степень принятия себя и других, открытость и естественность в общении, доброжелательный настрой, способствующий эффективности обучения.

У 7% от всей выборки, преобладает либеральный или "попустительский" стиль. Такой учитель уходит от принятия решений, передавая инициативу ученикам, коллегам, родителям. Организацию и контроль работы учащихся ведет без системы, проявляет нерешительность, испытывает чувство зависимости от учащихся. Для такого учителя характерна низкая самооценка, чувство тревоги и неуверенности в себе, низкий жизненный тонус, неудовлетворенность своей работой.

Пятая шкала - это шкала уровня субъективного контроля.



Рис. 8

Уровень субъективного контроля показывает, какую меру ответственности за наши отношения с людьми и факты нашей жизни мы готовы взять на себя. Профессия учителя требует готовности отвечать за другого человека, иногда ценой своего душевного комфорта и личного времени.

У 46,6 % педагогов преобладает первый вариант, который говорит о высоком уровне субъективного контроля. Люди с высоким уровнем субъективного контроля принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами (помощь или препятствия со стороны людей и обстоятельств). Такие люди не склонны подчиняться давлению других, остро реагируют на посягательства на личную свободу, обладают высокой поисковой активностью и уверенностью в себе.

У 20 % от всей выборки доминирует второй вариант, который говорит о недостаточной форсированности ответственности за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни.

У остальной выборки, которая составила 33,3 %, доминирует смешанный тип УСК, такой показатель говорит о ситуативном уровне.

Последняя шкала данной методики - это удовлетворенность своим трудом.



Рис.9

По результатам данной шкалы у 86,6 % педагогов доминирует первый показатель шкалы, т.е. у педагогов преобладает высокая степень удовлетворенности своим трудом, проявляющийся в интересе к процессу и результатам своей деятельности; конструктивных взаимоотношениях с коллегами и руководством, основанных на взаимоуважении. Уровень притязаний человека, удовлетворенного своим трудом, соответствует уровню его профессиональных достижений.

И всего лишь 13,4 % испытуемых испытывают недостаточную удовлетворенность своим трудом, низкой профессиональной мотивации, слабом интересе к процессу и результатам своей профессиональной деятельности, трудностях трудовой адаптации.

По результатам полученных данных можно сделать вывод об удовлетворенности педагогами своим трудом и, как следствие, отсутствии депрессивной симптоматики.

Однако у большинства педагогов, от всей выборки, преобладает высокий уровень самооценки и высокий уровень притязаний по отношению к себе и своим возможностям. Такая ситуация, как правило, ведет к

постоянному напряжению психоэмоционального состояния. Потому что человек ставит перед собой цели и задачи, которые не всегда достижимы или выполнимы физически. В связи с чем и преобладает большой показатель (80% от всей выборки), который позволяет предположить нестабильность психоэмоционального состояния учителя. Такое состояние, как правило, определяется нервозными состояниями, перепадами настроения и резкой сменой настроения.

Таким образом, выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение в проведённом исследовании среди педагогов.

Практический психолог ГОУ «Пореченская ООШ – ДС № 32»

Бондарь Я.С.