

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РЕФЛЕКСИЯ КАК МЕХАНИЗМ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

И.А. Белокурская, А.Л. Сялицкая

БГПУ, г. Минск

Здоровье субъектов образовательного процесса повсеместно признается залогом достижения качественных и устойчивых результатов в обучении и воспитании. Вопрос о психологическом здоровье педагога стал особенно актуальным в последние годы. Исследования психологической сущности педагогической профессии позволили установить, что она требует от человека высокой эмоциональной напряженности в течение длительного времени [5]. Профессия предполагает работу в условиях высокой степени неопределенности, когда идет быстрая смена ситуаций взаимодействия, мобилизацию адаптационных механизмов, проявление толерантности и прогностических способностей [4;5]. Как отмечает С.А. Сысоева, ориентация на достижение психологического здоровья и его развитие у педагога позволяет решить важные психолого-педагогические задачи, которые стоят сегодня перед образованием: обеспечение качества образовательного процесса и создание условий для полноценной самореализации всех субъектов образовательного процесса.

Выделяют следующие критерии психологического здоровья: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И. В. Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В. С. Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А. Е. Созонов), самопринятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах (Г. У. Олпорт).

Одним из проявлений нарушенного психологического здоровья педагога является профессиональное выгорание. Синдром выгорания по определению Водопьяновой Н.Е. представляет собой набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью [2]. Другим признаком нарушения психологического здоровья педагога являются личностные профессиональные деструкции. Профессиональная деструкция — разрушение, деформация сложившейся психологической структуры личности

в процессе профессионального труда [3]. По мере профессионализации успешность деятельности педагога начинает определяться ансамблем профессионально важных качеств, которые годами «эксплуатируются». Отдельные из них постепенно трансформируются в профессионально нежелательные качества. Одновременно развиваются профессиональные акцентуации — чрезмерно выраженные качества и их сочетания, отрицательно сказывающиеся на деятельности и поведении специалиста. Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками и коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт.

Как противостоять нарушению психологического здоровья, жестким профессиональным стереотипам, напряжению и стагнации? Инструментом здесь является профессиональное самосознание. Основной его характеристикой является осознание различных сторон профессионального Я. От того, как человек воспринимает и оценивает свою работу, свои достижения в определенной деятельности и себя в профессиональных ситуациях, зависит его общее самочувствие и эффективность его деятельности. Механизмом же этого процесса является профессиональная педагогическая рефлексия. Только в том случае, если человек осознает себя в профессиональной роли, адекватно оценивает свои достижения, свои профессиональные качества и уровень их развития, возможно сознательное и активное профессиональное развитие и саморазвитие. В данном контексте педагогическая рефлексия должна рассматриваться как важнейший фактор преодоления и предотвращения различных негативных явлений – ранние «педагогические кризисы», «педагогическое истощение» и т.д. [5].

Психологическое здоровье предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. 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 как своего поведения, так и поведения окружающих – это также показатели психологического здоровья [4].

Педагог, владеющий рефлексией, как средством самопознания, обладающий способностью концентрировать свое сознание на себе, на своем внутреннем мире и на взаимоотношениях с другими, а также его социально-психологическая компетентность являются показателями психологического здоровья. Выявлено, что высший уровень психологического здоровья

педагога неразрывно связан с адекватным личностным производством смысловых ориентаций, определением общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношений к другим и к себе. Педагог должен обладать возможностью личностного выбора и автономного развития. Такой подход в качестве механизмов психологического здоровья рассматривает самопознание, способность к принятию решения и проектированию будущего, возможность видеть альтернативы, готовность исследовать и эффективно использовать свои ресурсы и нести ответственность за сделанный выбор. Следовательно, педагогическая рефлексия является универсальным механизмом самокоррекции, самоизменения и саморазвития педагога.

Уровень развития рефлексивных свойств личности педагога является определяющим фактором достижения высокого профессионализма в педагогической деятельности. К рефлексивным свойствам относятся способность отображать внутренний мир другого человека, понимать его. Умение анализировать основания своих действий, просчитывать их близкие и дальние последствия, умение контролировать и оценивать свое поведение в конфликтной ситуации необходимо для любого педагога. Если раньше основная функция педагога заключалась в трансляции общественного опыта (в виде знаний и способов познания), то в современном мире от педагога ожидают решение задачи проектирования и управления процессом индивидуального личностного и интеллектуального развития каждого конкретного ребенка. Соответственно на первый план выходят такие формы деятельности педагога, как разработка индивидуальных стратегий развития и обучения разных детей, учебно-педагогическая диагностика, индивидуальное консультирование и т.д. Практическая реализация такой деятельности предполагает высокий уровень профессионализма педагога, важным компонентом которого является его способность к профессиональной рефлексии и самооценки собственной деятельности, самого себя как ее субъекта.

В целом, можно сказать, что от недостатка рефлексии страдает качество педагогической работы, теряется ее психологическая основа – направленность сознания педагога на ребенка. Остается не замкнутой взаимосвязь в профессиональном сознании педагога, которая должна охватывать системное отношение его деятельности «педагог – ребенок» и направлять каждый ее шаг. Рефлексия укрепляет ретроспективные связи самосознания человека с собственным прошлым, со своим детством. Обращение к своему детскому Я помогает педагогу лучше понять своего воспитанника. Такую функциональную направленность рефлексии можно

было бы назвать как консолидирующую внутренний ментальный опыт человека.

Итак, можно сказать, что рефлексия в педагогической деятельности - это процесс мысленного (предваряющего или ретроспективного) анализа какой-либо профессиональной проблемы, в результате которого возникает личностное осмысление сущности проблемы и новые перспективы ее решения. Рефлексивный педагог - это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт профессионал. Это внимательный слушатель, умный наблюдатель, проницательный собеседник.

Таким образом, необходимость развития рефлексивной способности – одна из приоритетных задач поддержания психологического здоровья педагогов. Эффективное развитие рефлексии как средства реализации профессиональной деятельности происходит, если используются не только спонтанные, а и произвольные способы рефлексирования, которыми можно овладеть в ходе специального обучения. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами успеха в педагогической деятельности.

Список литературы

1. Васильева, О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки/ О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 344 с.
2. Водопьянова, Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – М-СПб.: Питер, 2005. – 258 с.
3. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. Психология профессиональных деструкций: учеб. пособие для вузов/ Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк. – ГРИФ, 2005.— 240 с.
4. Митина, Л.М., Митин, Г.В., Анисимова, О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога/Л.М. Митина, Г.В. Митин. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
5. Цукерман, Г.А., Мастеров, Б.М. Психология саморазвития/Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. — М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.