

Поддержание эмоционального
благополучия ребенка
в условиях психологически
комфортной образовательной среды
образовательной организации



ТОГАОУ «Мичуринский лицей»

Профессиональный стандарт педагога



«Участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды образовательной организации через обеспечение безопасности жизни детей, поддержание эмоционального благополучия ребенка в период пребывания в образовательной организации»

1. Образовательная среда

- *Образовательная среда* – психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности.



**Образовательная среда – это
«часть социокультурного пространства, зона
взаимодействия образовательных систем, их элементов,
образовательного материала и субъектов образовательных
процессов».**





Модель психологической безопасности образовательной среды школы



Основные направления экспертизы психологической безопасности образовательной среды

Качество межличностных отношений:

- Позитивные факторы:
 - Доверие
 - Доброжелательность
 - Принятие
 - Толерантность
- Негативные факторы:
 - Агрессивность
 - Конфликтность
 - Враждебность
 - манипулятивность

Защищенность в образовательной среде

- Рассматривается через оценку отсутствия психологического насилия во всех его видах и формах для всех участников образовательного пространства

Комфортность в образовательной среде

- Рассматривается через оценку эмоций и чувств и доминирующие переживания в процессе взаимодействия взрослых и детей в образовательной среде школы

Удовлетворенность образовательной средой

- Анализируется через возможности удовлетворения базовых потребностей ребенка:
 - В помощи и поддержке
 - В сохранении и повышении его самооценки
 - В познании и в преобразующей деятельности
 - В развитии способностей



Технологическая модель психологически безопасной образовательной среды



ВЫДЕЛЯЮТСЯ ТРИ "КЛИМАТИЧЕСКИЕ ЗОНЫ":

1. **социальный климат**, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантировано соблюдение всех прав и обязанностей его членов.
2. **моральный климат**, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.
3. **психологический климат**, те неофициальные отношения, которые складываются между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом. То есть, психологический климат - это микроклимат, зона действия которого значительно локальнее морального и социального.

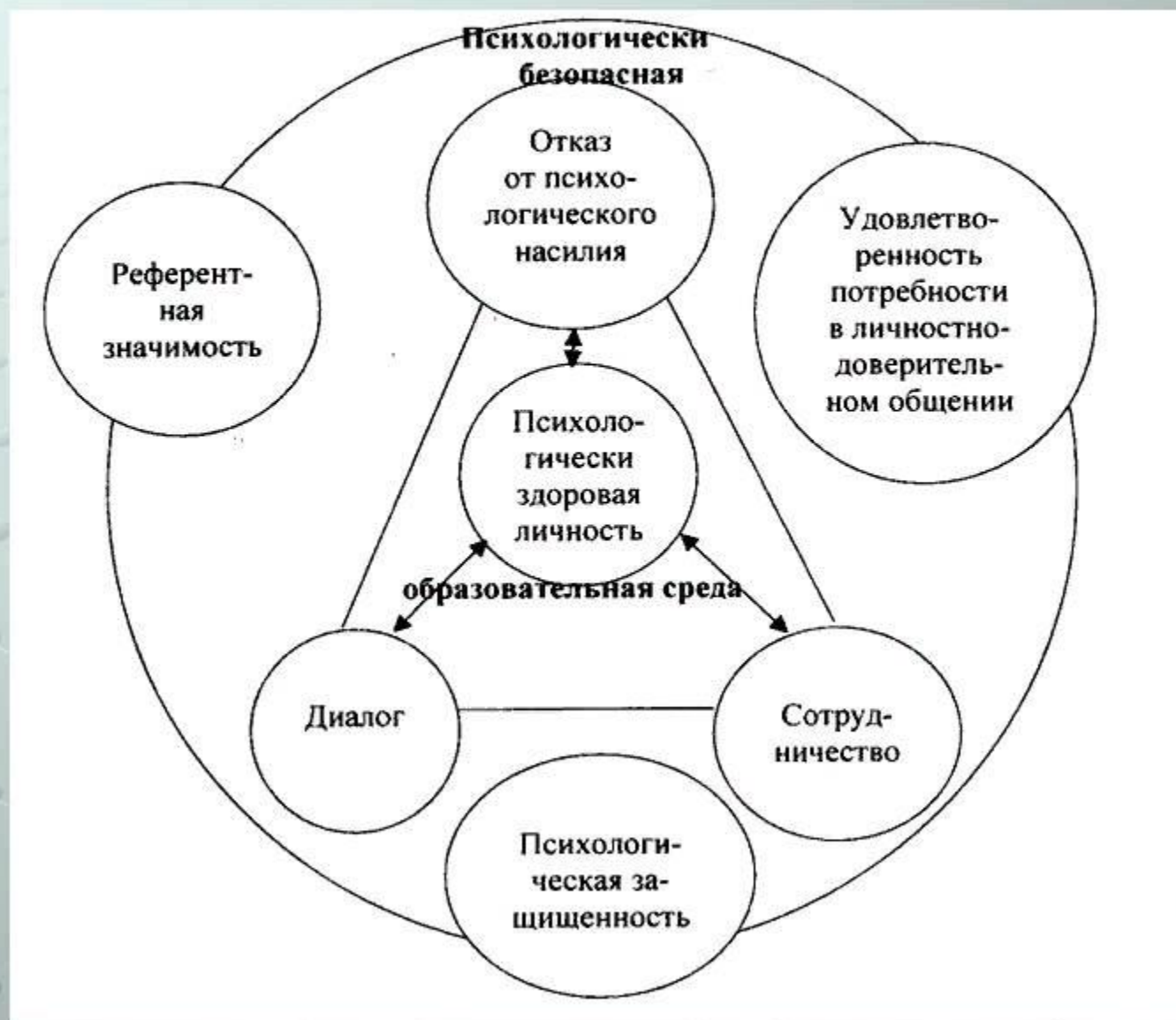


2. Психологическая безопасность образовательной среды

- **Психологическая безопасность** является такой характеристикой образовательной среды, которая придает ей развивающий характер и способствует сохранению психического и социального здоровья ее участников, исключая психологическое насилие.



Структурная модель психологически безопасной образовательной среды (И.А. Баева)



Психологическое здоровье -

состояние эмоционального благополучия,
эмоционального комфорта, стабильности,
устойчивости и уравновешенности,
преобладание позитивной модальности эмоций:

- спонтанность;
- творчество;
- жизнерадостность;
- веселый нрав;
- открытость;
- любознательность;
- оптимизм;
- доброжелательность по отношению к другим людям (взрослым и сверстникам).



Параметры безопасной образовательной среды (по И.А. Баевой):

- качество межличностных отношений ребенка;
- защищенность ребенка в образовательной среде учреждения;
- эмоциональная комфортность ребенка в образовательной среде;
- удовлетворенность ребенка образовательной средой.



4. Подходы к созданию безопасной образовательной среды

Ограждающий подход

- направлен на защиту человека от опасности путем избегания этой опасности или перемещения в более безопасную среду;

Образовательный подход

- обучение человека поведению в экстремальных ситуациях и умению предвидеть такие ситуации, их распознавать и тем самым обеспечивать свою безопасность;

Личностно-развивающий подход

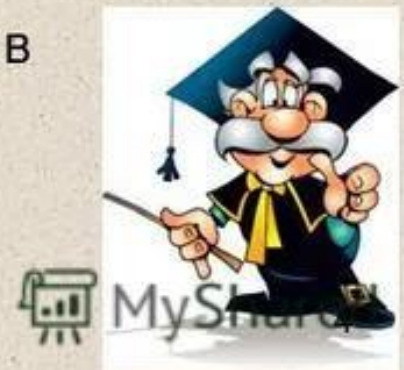
- развитие таких качеств личности, которые будут противостоять негативным воздействиям, минимизируя количество и уровень возможных опасностей, человек становится более устойчивым;

Созидательный подход

- предполагает нравственное воспитание и саморазвитие, направленное на созидание себя в единстве с природой и человечеством.

Угрозы безопасности образовательной среды

1. **Психологическое насилие** в процессе взаимодействия субъектов образовательной среды - физическое, психическое, духовное воздействие на обучающегося, которое понижает его жизненный статус, причиняя ему физические, душевные и духовные страдания, а также угроза такого воздействия
2. **Непризнание** субъектами образовательных отношений высокой **значимости** образовательной среды образовательной организации для себя
3. **Отсутствие удовлетворенности** в личносно-доверительном общении и основными характеристиками процесса взаимодействия всех субъектов образовательной среды
4. **Отсутствие системы психологической помощи** в образовательной организации
5. **Эмоциональное выгорание** педагогических работников образовательной организации



Формы психологического насилия

- 1. Психологические воздействия (угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, запреты на поведение и переживание, негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей ребёнка);
- 2. Психологические эффекты (утрата доверия к себе и к миру, беспокойство, тревожность, нарушения сна, аппетита, депрессия, агрессивность, низкая самооценка, соматические и психосоматические заболевания);
- 3. Психологические взаимодействия (доминантность, непредсказуемость, непоследовательность, неадекватность, безответственность, неуверенность, беспомощность)

Угрозы психологической безопасности образовательной среды

3. Отсутствие удовлетворенности в личностно-доверительном общении и основными характеристиками процесса взаимодействия всех участников образовательной среды

Следствие:

эмоциональный дискомфорт;

нежелание высказывать свою точку зрения и мнение;

неуважительное отношение к себе;

потеря личного достоинства;

нежелание обращаться за помощью,

игнорирование личных проблем и затруднений окружающих его детей и взрослых;

невнимательность к просьбам и предложениям.

Угрозы психологической безопасности образовательной среды

4. Незрелость системы психологической помощи в образовательном учреждении

Следствие – неэффективность психологического сопровождения ребенка в школе; угроза психическому здоровью

5. Эмоциональное выгорание педагогов образовательного учреждения

Следствие – профессиональная деформация; угроза психическому здоровью



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ



Угрозы, снижающие психологическую безопасность

- Неразвитость системы психологической помощи
- Эмоциональное выгорание педагогов



Факторы педагогической безопасности

- Организационная стратегия развития школы
- Понимание возможностей и ресурсов среды
- Комфортность образовательной среды
- Защищенность от психологического насилия

Факторы, повышающие психологическую безопасность

- Развивающий потенциал образовательной среды
- Согласованность влияний школы и семьи на личность ребенка
- Потребность в профессиональном развитии и повышении мотивации

«Безопасность»



Условия организации безопасной образовательной среды в школе

- активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в течение учебного дня в школе;
- эффективное применение адекватных методов и технологий работы в условиях стрессовой ситуации;
- повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей, а также самих детей, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стрессовой ситуации.

Психологически безопасная образовательная среда - результат

комплексного, системного, длительного специально организованного психолого-педагогического процесса, результат которого фиксируется в наличии (создании):

- гуманистической образовательной системы школы;
- единого образовательного и воспитательного пространства в окружающей школу среде;
- включённости самого ребенка в образовательный процесс в субъектной позиции;
- наличия значимых для ребёнка сообществ, обеспечивающих удовлетворение его потребности в межличностном общении, характеризующихся общинным характером организации деятельности, наличием отношений, основанных на требовательности и уважении друг к другу.

Факторы угрозы психологической безопасности в образовательном пространстве

- Неквалифицированные специалисты;
- неблагоприятный психологический климат в классе (взаимодействие учащихся и учителя);
- психологическое насилие (критика в адрес личности, унижение, конфликты);
- терроризм или осознание его вероятности;
- аварийное состояние помещений;
- разного рода перегрузки ребенка (неадекватность требований, эмоциональные, умственные, физические перегрузки)
- нежелание родителей взаимодействовать с педагогами;

+

**нестабильность образовательной системы,
напряженность в педагогической среде**



Факторы риска психологической безопасности

- педагогическая тактика, провоцирующая возникновение стресса у детей;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию понимания ценности здоровья и здорового образа жизни, в том числе по профилактике вредных привычек, по половому воспитанию и сексуальному просвещению и т. п.



Здоровьесберегающая среда



Состояние
центральной
нервной системы

Личностные
особенности
ребенка

Психическое
здоровье

Обстановка в семье

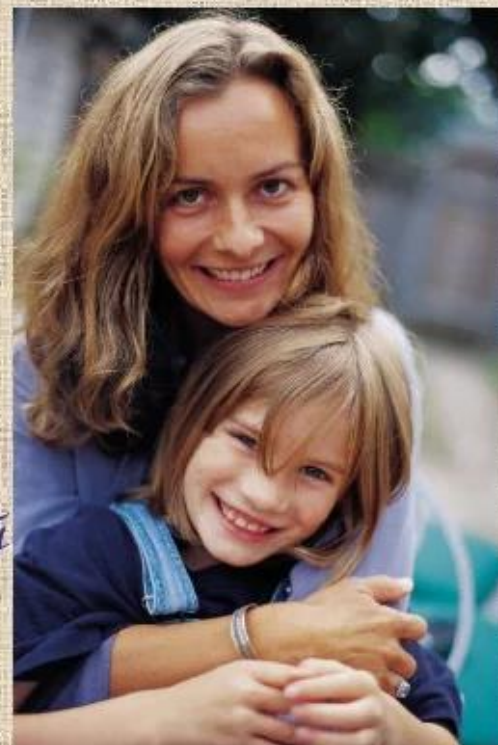
Взаимоотношения
со сверстниками



Что значит быть психологически здоровым человеком?

А. Маслоу выделяет несколько понятий, характеризующих психически здорового человека:

- **человечность;**
- **уверенность в себе;**
- **самообладание;**
- **потребность в знаниях**
- **потребность в самоактуализации**
(**самоактуализация** – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно).



Необходимость создания психологически безопасной образовательной среды в школе

Родители и учащиеся при ранжировании школьных ситуаций, вызывающих наибольшее беспокойство на первое место ставят психологические травмы от действия учителей

Около 20% детей страдают школьными неврозами

37% учителей отмечают присутствие в образовательной среде своей школы элементов психологического насилия

72% учителей ориентированы на авторитарный стиль взаимодействия

Важнейшие факторы формирования комфортного психологического климата в коллективе:

- организация условий труда и отдыха;
- снижение уровня конфликтности в коллективе;
- формирование адекватного отношения к критике;
- создание атмосферы и условий для творчества, самореализации и самоутверждения педагогов;
- соблюдение принципов толерантности (уважительное отношение к человеку вообще, к его взглядам, особенностям, настроениям, переживаниям, болям, обидам);
- единство администрации и членов коллектива;
- сплоченность коллектива, уважение и признание ценностей и традиций коллектива;



-
- Психологический климат коллектива- это сложная система многообразных положительных и отрицательных эмоциональных состояний, совместных коллективных переживаний.
 - Психологически здоровый коллектив характеризуется высокой нравственной атмосферой, дружелюбием, чувством долга и ответственности, взаимной требовательностью.
-

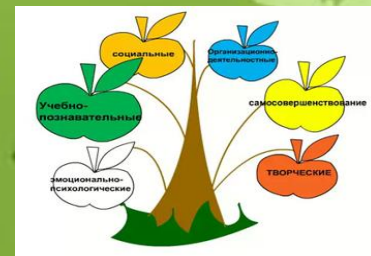
Что же такое благоприятный психологический климат?



Под **психологическим климатом коллектива** понимают «эмоциональный настрой коллектива», «стойкое», «преобладающее настроение людей, удовлетворённость их своим трудом, руководством, организацией, взаимоотношениями».

В качестве показателей психологического климата психологи отмечают:

- удовлетворённость взаимоотношениями, трудом, организацией;
- преобладающее настроение в коллективе;
- взаимопонимание и авторитет руководителей и подчинённых;
- степень участия членов коллектива в управлении и самоуправлении;
- сплочённость как эмоциональное единство;
- сознательную дисциплину.



Благоприятный климат

Благоприятный климат - это такой, который положительно влияет на самочувствие коллектива и определяет общий эмоциональный настрой на деятельность.

Психологический климат не является изначально заданным, он формируется в ходе воспитания.

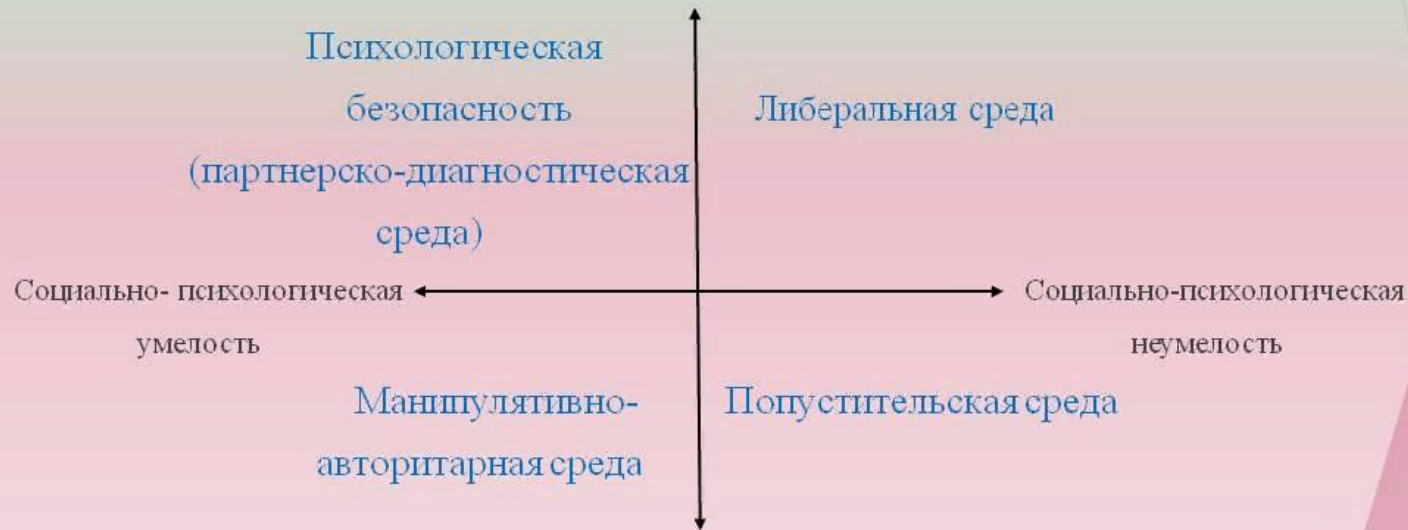
При этом **благоприятный климат создают:**

- доброжелательность в отношениях друг к другу;
- активность (активная позиция в общешкольных делах);
- взаимопомощь друг другу;
- инициатива;
- оптимизм;
- организованность членов коллектива.



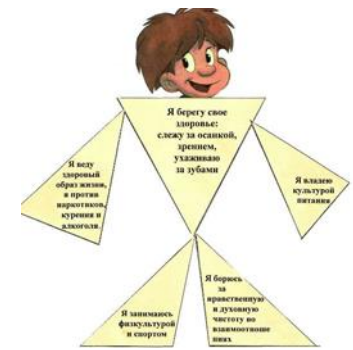
Структурная модель образовательной среды школы (психологическая характеристика)

Личностно-эмоциональная защищенность



Личностно-эмоциональная незащищенность

Благоприятный социально-психологический климат:



1. Преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении;
2. Справедливое и уважительное отношение ко всем его членам;
3. Высоко ценят ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие;
4. Члены класса активны, добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности;
5. Успехи или неудачи вызывают сопереживание;
6. Взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Неблагоприятный социально-психологический климат:

1. Преобладают подавленное настроение, пессимизм, наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу, присутствует соперничество;
2. Отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях;
3. Ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие, не в почёте;
4. Члены коллектива инертны, пассивны;
5. Успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива;
6. Возникают конфликтующие между собой группировки;
7. В трудных случаях класс не способен объединиться.

Наиболее эффективные способы формирования и поддержания социально-психологического климата в классе

1. Ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, поощрять активность, инициативу;
2. Находить общие интересы;
3. Формировать традиции класса;
4. Создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий;
5. Поощрять к открытости, доброжелательности, не навязывать друг другу свое мнение, приходить к общему, компромиссному решению;
6. Создавать условия для повышения комфортности самочувствия, сохранять стабильно - положительные отношения между учителями и учащимися;
7. Развивать коммуникативную культуру;
8. Развивать эмпатийные способности членов группы.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий:

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка

Формирование доброжелательных отношений

Развитие самостоятельности

Создание условий для развития свободной игровой деятельности

Создание условий для развития познавательной деятельности

Создание условий для развития проектной деятельности

Создание условий для самовыражения средствами искусства

Создание условий для физического развития

Создание условий психологической комфортности на уроке



* добиваться четкой организации урока и формировать сознательную дисциплину;

• использовать методы словесного убеждения, а не агрессивного словесного воздействия;

* не допускать стрессообразующих ситуаций;

* применять на уроках методы эмоциональной разрядки;

* разнообразить формы и методы подачи материала;

* строго придерживаться единых требований к участникам образовательного процесса;

* Обеспечить преемственность образовательного процесса и комфортный переход учащимися различных ступеней обучения.



Создание условий интеллектуальной комфортности на уроке

* стимулируйте
внутреннюю и
внешнюю
мотивацию;

* используйте
частую смену
видов учебной
деятельности на
уроке;

* используйте на уроке
методы,
способствующие
активизации
творчества и
самовыражения
учащихся;

* используйте
динамические
паузы или
минуты
релаксации;

* создавайте
ситуацию успеха на
уроке,
справедливо
оценивайте ответы
учащихся



Комфортность на уроках

Комфортность на уроках увеличивается из-за:

- - учёта возрастных особенностей учащихся;
- - создания творческой атмосферы;
- - создания ситуаций успеха;
- - использования на уроке коллективной мыслительной деятельности (проблемные задания, мозговой штурм, коллективные творческие задания и др.)
- - использования на уроке установления связи между изучаемым материалом и личным опытом учащихся;
- - привлечения эмоционального отношения учащихся к содержанию урока;
- - установления связей урока с уроками по другим предметам.

Показатели благоприятной психологической среды на занятии



Успешная адаптация в учебном коллективе



Устойчивое эмоциональное состояние



Удовлетворённость организацией учебного процесса



Управление поведением в группе



Взаимопонимание между педагогом и обучающимися



Благоприятный психологический климат на уроке.



Благоприятный психологический климат на уроке служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем определяет позитивное воздействие школы на здоровье.



Схема социально-психологической адаптации школьника





Здоровье физическое,
психическое, социальное,
интеллектуальное, духовное



Психологический комфорт - условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавление личности ребенка.

Как писал поэт Борис Слуцкий:

- **«Ничему меня не научит**
- **То, что**
- **тычет,**
- **талдычит,**
- **жучит».**



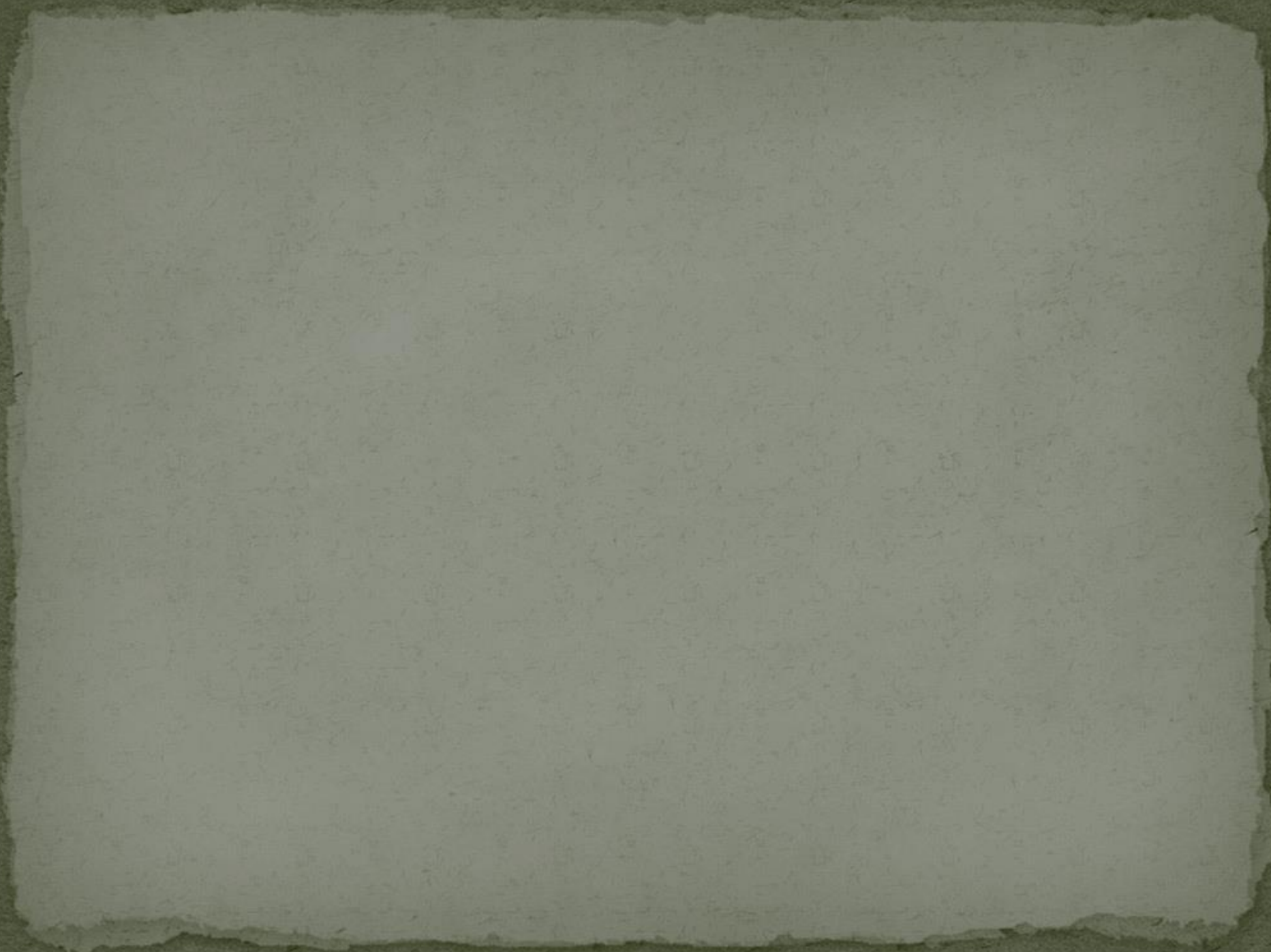
психологически безопасной образовательной средой образовательного учреждения



можно считать такую среду,
в которой большинство
участников имеют положительное
отношение к ней, высокий
уровень удовлетворенности
характеристиками образовательной
среды и защищенности от
психологического насилия
во взаимодействии

Заключение

Профессия педагога требует от человека высокой эмоциональной напряженности в течение длительного времени, предполагает в условиях высокой степени неопределенности, быстрой смены ситуаций взаимодействия, проявление толерантности, и в этих условиях педагог должен уметь предупреждать возможные риски и угрозы для комфортной образовательной среды ввиду острой важности данного аспекта образовательной деятельности.



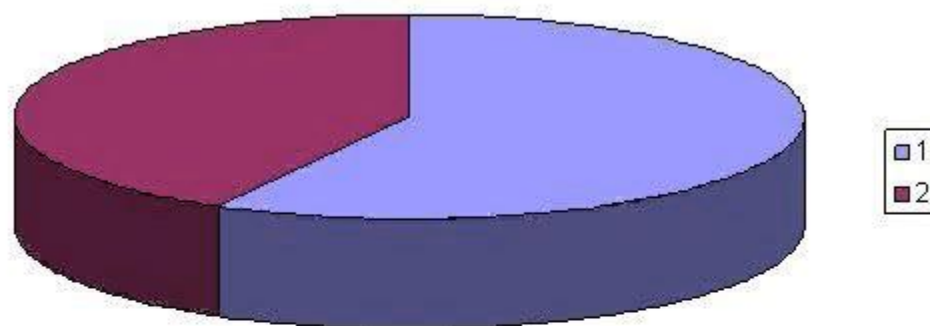
ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК



Основными признаками благоприятного эмоционально-психологического климата являются:

- ❖ хорошее настроение детей в течение всего дня;
- ❖ свободное отправление детьми всех естественных потребностей, в том числе и потребности в движении;
- ❖ доброжелательность по отношению к сверстникам и взрослым;
- ❖ способность детей занять себя интересным делом;
- ❖ отсутствие детей-аутсайдеров;
- ❖ возможность беспрепятственно отдохнуть или уединиться;
- ❖ отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых;
- ❖ информированность детей о том, как будет спланирован их день и что каждый из ребят намерен осуществить в этот день интересного;
- ❖ высокая степень эмоциональной включенности, взаимопомощи, сопереживания в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого-либо из воспитанников;
- ❖ желание участвовать в коллективной деятельности;
- ❖ удовлетворенность детей принадлежностью к группе сверстников.

Результаты диагностического интервью учащихся школы.



Расскажите «Какое качество педагога важнее при создании благоприятного психологического климата».

«Три позитивных качества»

- мудрость, надежность, настойчивость;
- активность, бескорыстие, вежливость;
- сила воли, скромность, смелость;
- гордость, гибкость, доброжелательность;
- невозмутимость, обаяние, общительность.

Сохранению психического здоровья способствует:

- успешная адаптации обучающегося в образовательном учреждении;
- эмоциональная устойчивость;
- саморегуляция;
- активная и инициативная позиция;
- сниженный уровень тревожности;
- сниженный уровень утомляемости;
- адекватное поведение;
- успешная деятельность;
- поддержание положительного эмоционального фона;
- положительные эмоциональные состояния;
- доброжелательные обоюдные отношения;
- доверие;
- эмпатия;
- индивидуальная поддержка.



Создание психологически комфортной среды

- Каждый ученик должен:
 1. ... верить в себя, в свои силы и возможности;
 2. ... испытывать радость познания, творчества и ОБЩЕНИЯ;
 3. ... почувствовать удовольствие от интеллектуального труда и напряжения;
 4. ... ощутить вкус победы над собой.

Условия построения развивающей образовательной среды школы

Создание коллектива единомышленников



Изменение образовательного процесса (внедрение новых технологий)



От «оракула» к



«помощнику»



Изменение позиции взрослых в оценке успешности ребенка

Обогащение внеклассной жизни школы



Психологически комфортная среда:

- организацию зоны для психологической разгрузки;
- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
- обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;
- повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;
- обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Эмоция
удовольствия -
неудовольстви
я как
содержание
преимуществен
ного фона
настроения

Переживание
комфорта как
отсутствие
внешней
угрозы и
физического
дискомфорта

Компоненты эмоционального благополучия ребенка

Переживание оценки другими результатов
активности ребенка

Переживание
успеха - неуспеха
в достижении
целей

Переживание
комфорта в
присутствии
других
людей и
ситуациях
взаимодействи
я с ними

Факторы, положительно влияющие на эффективность урока:

- ◆ тщательно продуманная цель урока;
- ◆ создание эмоционального комфорта в течение всего урока;
- ◆ создание на уроке ситуации успеха, учитывая особенности каждого ученика;
- ◆ формирование определённых способов и приёмов познавательной деятельности (работа в группах, парах);
- ◆ вовлечение учащихся в творческую работу;
- ◆ совместная учебно-познавательная деятельность учащихся и учителя.



Способы сохранения психологического здоровья в условиях образовательной среды:

- **Определение** и развитие возможностей и способностей ребенка, резервов развития каждого возраста
- **Создание** благоприятного для развития ребенка психологического климата
- **Оказание** своевременной психологической **помощи** и поддержки детям, их родителям и учителям
- **Профилактика** развития школьной тревожности, низкой самооценки
- **Предпрофильная** ориентация учащихся
- **Выявление** учащихся «группы риска»
- **Оказание** психологической **помощи** учащимся в период обучения и подготовки к ЕГЭ
- **Формирование** навыков психорегуляции; развитие уверенности в себе.



Психолого-педагогические приемы, для изучения и формирования социально-психологического климата в классе, направлены на:

- определение неформальной структуры класса, выявление лидера и его роли в группе;
- коррекцию формальной и неформальной структуры класса;
- определение уровня сплоченности класса и его психологической атмосферы;
- применение игр, направленных на сплочение коллектива;
- определение причин конфликтов в классе и применение социально-психологических способов их конструктивного разрешения;
- изучение индивидуальных особенностей школьников;
- развитие коммуникативных навыков;
- определение влияния личности педагогов и классного руководителя;
- социально-психологическая коррекция взаимоотношений в коллективе.

Психологическая комфортность (учащиеся)

1. В школе у меня преобладает хорошее настроение. – 3,1
2. Если у меня случаются неприятности в школе, я уверен(а), что всё разрешится благополучно. – 2,9
3. В школе я чувствую себя человеком. – 3,5
4. На уроках и во внеурочное время я редко испытываю чувство дискомфорта. – 2,4
5. Большую часть времени я хочу проводить со своими друзьями из школы. – 2,6
6. У меня есть взрослый человек в школе, которому я могу доверить свои секреты и встречу понимание и сочувствие. – 1,4

Образец текста

классе
в условиях
чужие
ини-

учебного процесса
организация
рациональная

Позитивный
Эмоциональ-
ный
настрой

ий уровень

Дозирован-
ное
домашнее
задание

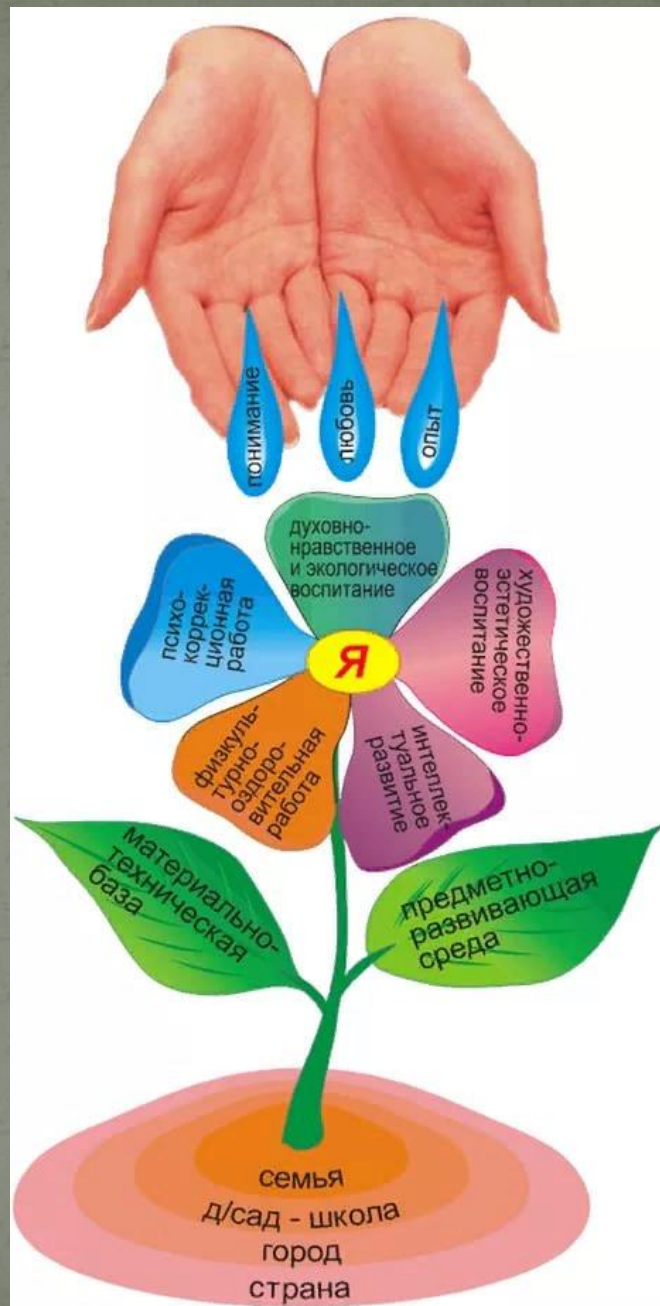
**Здоровье-
сберегающая
среда урока**

Физкультмину-
тки и
динамические
паузы

Учёт зоны
работоспо-
собности

Внедрение
инновационных
технологий

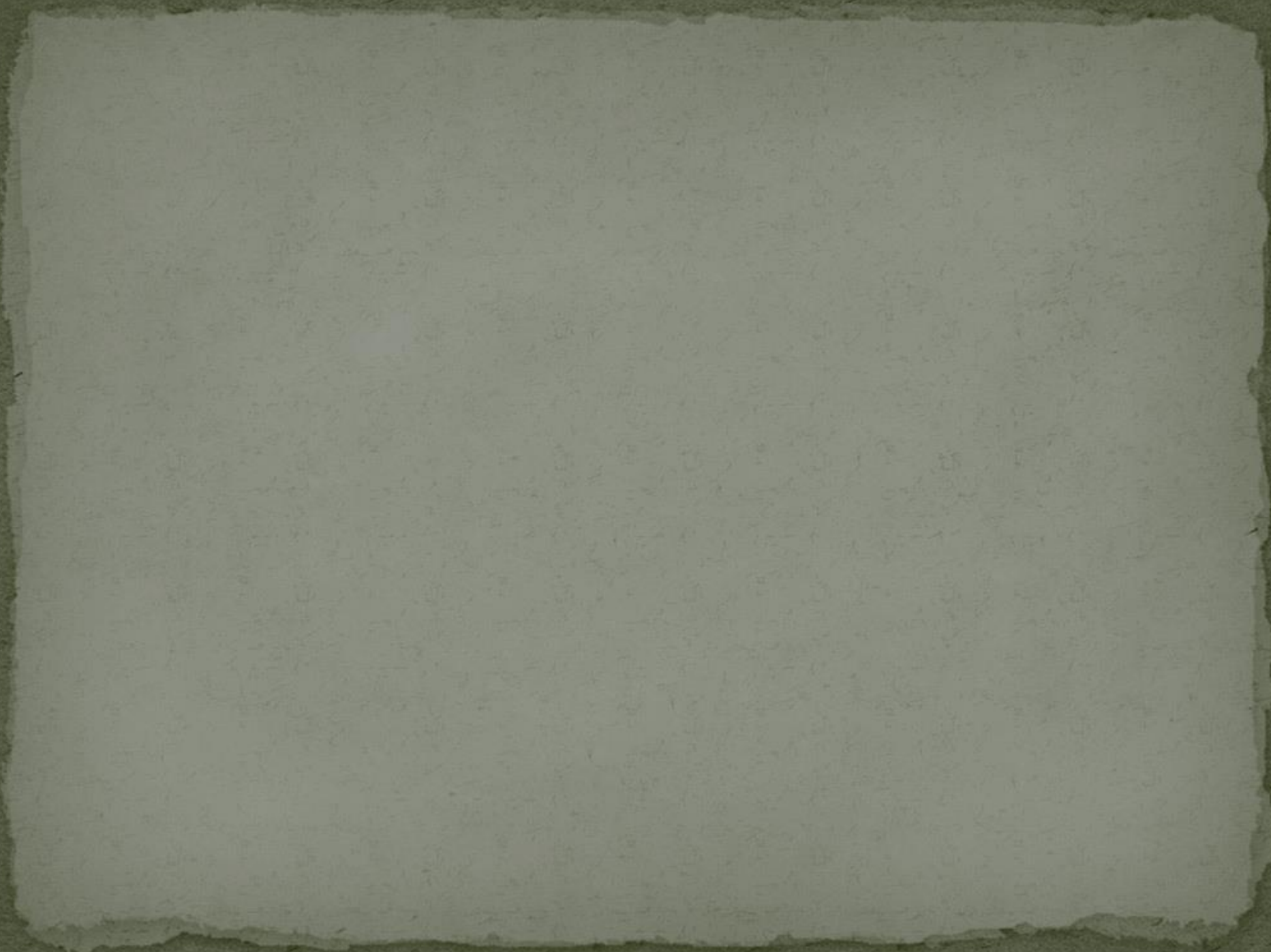
Чередование
видов учебной
деятельности





Основные задачи организации безопасной образовательной среды в школе

- выявить факторы, определяющие возникновение и действие стрессов в условиях школы;
- отработать систему согласованных взглядов и представлений педагогов, психологов, родителей на образовательную среду школы;
- обосновать условия организации такого типа образовательной среды и требования к ее эффективной организации для каждого участника педагогической ситуации;
- обосновать комплекс методов и технологий для работы педагогов, психологов, управленцев, родителей, детей в ходе учебно-воспитательного процесса в школе;
- составить минимальный и доступный комплекс упражнений и занятий для применения каждым участником образовательной ситуации;
- сформулировать конкретные рекомендации педагогам, психологам, управленцам, родителям по организации комфортной образовательной среды в образовательном учреждении.



Психологическая саморегуляция учителя как средство повышения эффективности педагогической деятельности

- Учительский труд связан
- с пребыванием в состоянии хронического напряжения из-за большого количества стрессогенных факторов.

термин «стресс» используется в трех различных значениях:

- как внешние стимулы, вызывающие у человека напряжение,
- как внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения
- как физическая реакция организма на вредное внешнее воздействие
- Стресс — это адаптационная реакция организма, которая возникает при действии неблагоприятных или угрожающих факторов. Воздействия, вызывающие стресс, называются стрессорами.
- В зависимости от природы стрессоров различают физиологический и психологический стресс.

- оптимальный уровень стресса способствует активизации психических функций, росту адаптационных возможностей.

выделяется и понятие стресса в деструктивном значении —

- дистресс», — последствия длительного переживания данного состояния негативно сказываются на физиологическом и психологическом состоянии личности и могут приводить к возникновению ряда заболеваний и депрессивным состояниям, а также способствовать эмоциональному выгоранию.
- возникновение дистресса предупреждать.

выделить три группы основных научных подходов к пониманию стресса:

- адаптационный, ответная реакция на различные внешние стимулы;
- факторный, стресс как ответ только на действие беспокоящих или разрушающих стимулов;
- трансактный, стресс как ответную реакцию на отсутствие соответствия между возможностями личности и требованиями со стороны среды.

- Длительные профессиональные стрессы и высокий уровень психической напряженности учителя приводят к тому, что учителя теряют способность к быстрым и адекватным решениям, проявляют пассивность в межличностных конфликтах с учениками. По мере роста профессионального стажа у некоторых учителей формируется избыточная обобщенность и усредненность в восприятии учеников, возникает формализация отношений, сглаживается понимание непохожести, своеобразия личности каждого ученика.

- может происходить и «заострение» уже имеющихся пограничных психических расстройств, могут возникать или усугубляться негативные психические качества, изменяющие личность, встречаться невротические проявления.
- при неврозе - неудачи - учитель считает себя виновником всех собственных несчастий.
- При неврозе навязчивых идей у педагога может господствовать постоянное переживание одного и того же состояния (сожаления, сомнения, раскаяния), что тормозит все другие мысли и действия.
- невроз с переживанием чувства одиночества, покинутости, потери собственной ценности, что сопровождается развитием тревожности, агрессивности, острой потребности в любви и социальном признании.
- психическое состояние педагога характеризуют высокий динамизм, частая и резкая смена состояний, их высокая интенсивность и напряженность.

выделено несколько групп ситуаций на уроке и в педагогической деятельности (А. О. Прохоров, 2007):

- - ситуации, возникающие в ходе урока при объяснении, при изучении трудного для усвоения материала, непонимании, глупых вопросах, отказах учащихся отвечать и т. д.;
- - ситуации, складывающиеся во взаимоотношениях с учащимися при непредвиденной конфликтной ситуации, плохом поведении, грубости, бестактности;
- - ситуации, связанные с взаимоотношениями с коллегами и администрацией (конфликты с коллегами, перегруженность учебными и другими поручениями и др.);
- - ситуации, связанные с регуляцией собственных эмоциональных состояний, прежде всего негативных — плохого самочувствия, раздражительности, волнения, тревоги.

- Наиболее конфликтной зоной внутреннего мира учителя является его общение с администрацией учебного заведения и родителями связывают повышенную нервно-психическую напряженность педагогов со следующими особенностями преподавательского труда:
 - - изменением микросоциальной ситуации;
 - - взаимодействием с различными социальными группами — учащимися, родителями, коллегами;
 - - ролевой неопределенностью, обилием социально-ролевых ожиданий;
 - - поведением и отношением детей;
 - - восприятием и осмыслением одновременных коммуникаций разнообразного рода

- *Что касается особенностей личности учителя, то здесь в качестве основных причин, обуславливающих эмоциональное неблагополучие педагогов, стоит отметить рассогласование мотивов личности и деятельности учителя, а также рассогласование между индивидуально-типологическими особенностями личностями и характером педагогической деятельности.*
- *Наряду с указанными особенностями труда учителя большую роль в возникновении эмоционального напряжения педагогов играет также и социально-политическая ситуация, сложившаяся в современном обществе, ситуация тотального кризиса практически во всех сферах общественной жизни. Резкие политические и экономические перемены, происходящие в стране, сами по себе способствуют повышению уровня нервно- психического напряжения.*

- *Новая социально-экономическая обстановка в системе образования привела к еще более негативным последствиям, выразившимся в снижении интереса к учебе и повышении прагматической ориентации учащихся, в несоответствии высоких требований, предъявляемых к учителю социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией и т. д., — с явно недостаточной заботой общества об учителе. Педагог часто воспринимает свое социально-профессиональное положение как совокупность требований, не подкрепленных ни общественной, ни материальной поддержкой. Более половины учителей вынуждены работать на несколько ставок, часть педагогов работает дополнительно вне школы. Это приводит к перегруженности учителей, практически лишая их свободного времени. В таких условиях не хватает времени на семью, детей, себя, и этот фактор сильно фрустрирует учителей. Подавляющее большинство педагогов считают себя практически социально незащищенными как на уровне школы, так и на общегосударственном уровне, что негативно сказывается на эмоциональной сфере представителей данной профессиональной категории.*

- Как видно, для педагогической деятельности в целом характерны все классические источники стресса, описанные в современной концепции стресса. 1. Социальная оценка. 2. Физическая опасность. 3. Неопределенность.. 4. Повседневная рутина.

- Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция педагога на стресс, полученный на работе; включает в себя психофизиологические и поведенческие компоненты: учащение жалоб на здоровье, эмоциональное истощение, изменение продуктивности работы, снижение самооценки. Состоянию профессионального выгорания учителя обычно соответствуют определенные чувства, мысли, действия. Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных, неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным. Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, незаслуженности своего положения в обществе, недостаточно оцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве. Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

- Стадии профессионального выгорания (К. Маслач, 1982). Первая стадия начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи; возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Вторая стадия: возникают недоразумения в отношениях с коллегами (учениками, родителями), профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них; неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии коллег — вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала — это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень. Третья стадия: притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится равнодушным ко всему, даже к собственной жизни; такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе. Что помогает педагогу избежать профессионального выгорания? - крепкое здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (здоровый образ жизни, занятия спортом); - высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях; - опыт успешного преодоления профессионального стресса; - способность конструктивно меняться в напряженных условиях; - высокая мобильность; - открытость; - общительность; - самостоятельность; - стремление опираться на собственные силы; - способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении самих себя, так и других людей и жизни в целом. Синдрому выгорания подвержен только тот педагог, который не умеет переключаться и чувствовать себя счастливым в любой ситуации, воспринимая ее не как наказание, а как жизненный урок.

- Таким образом, профессиональное выгорание, с одной стороны, обуславливается особенностями деятельности и личности учителя, а с другой — выступает как фактор негативного воздействия на психофизическое состояние и эффективность деятельности педагога. Профилактика стресса, равно как и сам стресс, испытываемый на работе, является комплексным и динамическим процессом, с использованием различных методов, все разнообразие которых может быть разделено на два больших класса: эмоционально-ориентированные и проблемно-ориентированные методы. Труд педагога может являться мощным источником удовлетворения, положительных эмоций, самореализации личности учителя. Следовательно, для обеспечения наиболее полного позитивного эффекта от участия педагога в профессиональной деятельности необходимо изучение факторов личности и деятельности учителя, оказывающих неблагоприятное воздействие на его психофизиологическое состояние и эффективность труда с целью их нивелирования. К таким факторам можно отнести: индивидуально-психологические (эмоциональное напряжение и несформированность навыков саморегуляции) и социально-психологические (интенсивность межличностного общения и взаимодействия, постоянное нахождение в ситуации оценивания, повышенная ответственность, неравномерное распределение нагрузки).

- Говоря о влиянии на личность профессионала негативных факторов деятельности, нельзя не остановиться на противоположном аспекте. Профессиональная деятельность, являясь важной составляющей жизнедеятельности человека, может давать наибольший позитивный эффект с точки зрения укрепления психического здоровья. Многие весьма важные составляющие благополучия теснейшим образом связаны с работой и профессией. Профессиональная деятельность обеспечивает возможность проявить свои способности и умения, овладеть мастерством и совершенством, позволяет индивиду войти в ту социальную среду, где он может найти совместное целенаправленное взаимодействие с другими и взаимную поддержку в межличностных отношениях. Ежедневное разнообразие деятельности увеличивает возможности для наиболее полного проявления различных потенциалов личности. Умение выходить из стрессовых ситуаций, возникающих в профессиональной деятельности, в том числе и деятельности учителя, может создавать чувство уверенности в своих силах. Кратковременное ощущение стресса способно вызывать радостное чувство достижения цели и удовлетворение от исполненного долга. Профессиональная деятельность, как основная форма активности субъекта, обеспечивает индивиду возможность удовлетворения всей гаммы потребностей, раскрытия своих способностей и утверждения себя как личности. Осознание социального значения своей профессии — стимул развития педагога, обогащение смысла его жизни. Социальная значимость профессии способствует повышению чувства собственной значимости, высокому самоуважению педагога, положительному отношению к себе как к личности. Многие учителя, отмечая привлекательные черты своей работы, в качестве основных позитивных моментов отмечают общение с детьми и сам процесс работы — урок как творимое ими педагогическое произведение. Урок дает возможность учителю в полной мере реализовать себя, творческие потребности, ощутить полезность своей деятельности.

Технологии обучения как основа
конструирования психологически
комфортной и безопасной образовательной
среды

