

Светлана Дабаявна Цыдыпова,

аспирант,

Забайкальский государственный университет

(Чита, Россия), e-mail: sveda05@mail.ru

Продуктивная самооценка как регулятор становления профессионального здоровья педагога высшей школы

Проблема развития профессионального здоровья представителей разных специальностей является многогранной и охватывающей весь комплекс психологического и социального знания. Педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в высшем образовательном учреждении. Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов (физических, психологических и т. д.). Современная социальная ситуация характеризуется слабой социальной защитой, высоким темпом жизни, возросшей ответственностью в условиях модернизации высшей школы, что ведёт к увеличению нервно-психического напряжения. Педагоги высшей школы подвержены профессиональному выгоранию. Зрелые педагоги накапливают опыт негативного общения со студентами, теряя здоровье, испытывают проблемы в решении фундаментальных задач. Не найден внутренний регулятор повышения качества профессионального здоровья педагога. Как любое сложное психическое явление, профессиональное здоровье включает все показатели регуляции профессиональной деятельности. Основным регулятором – «функциональным органом» – выступает продуктивная самооценка, которая регулирует разные аспекты профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье педагога высшей школы, продуктивная самооценка, регулятор, становление, профессиональное саморазвитие.

Svetlana Dabaevna Tsydyпова,

Graduate Student,

Zabaikalsky State University

(Chita, Russia), e-mail: sveda05@mail.ru

Productive Self-esteem as a Regulator of University Teachers' Professional Health Formation

The problem of professional health development of the representatives of different professions is many-sided. It encompasses the whole complex of psychological and social knowledge. Teachers as a professional group differ from other groups with extremely low rates of their health which decreases with the growth of their length of service in higher educational institutions. Educational activity involves constant interaction with people and requires the teacher to mobilize all the resources (physical, psychological, etc.). Today the social situation is characterized by weak social protection, high pace of life and increased responsibility in the modernization of higher education which lead to an increase in mental stress. High school teachers are exposed to professional burnout. Mature teachers, gaining experience of negative interaction with students, lose their health and acquire difficulties in solving fundamental problems. The internal regulator to improve the quality of educators' professional health has not been found yet. Like any complex psychological phenomenon, occupational health includes all the indicators to regulate professional activity. The main regulator, "the functional body" is productive self-esteem which regulates various aspects of professional health.

Keywords: university teachers' professional health, productive self-esteem, regulator, formation, professional self-development.

Модернизация образовательной системы, меняющиеся в связи с этим профессиональные установки, отсутствие установившихся требований к результатам деятельности образо-

вательного учреждения, к профессиональным качествам педагога вынуждают его постоянно выбирать между естественным стремлением личности к стабильности и необходимостью

ломки старых представлений, смены системы ценностей. Сложность и противоречивость процессов развития нашего общества в целом порождает и ряд проблем педагогической деятельности, о которых в последние годы написано достаточно много работ. В частности, к ним относят проблему творческого потенциала педагога и возможностей преодоления им педагогических стереотипов, проблему психологической подготовки и профессионализма учителя, а также проблему повышения квалификации преподавателя, проблему восприимчивости педагога к инновационным процессам и т. п.

Весьма актуальной остаётся проблема содействия профессиональному здоровью будущих специалистов. Данную миссию берёт на себя преподаватель высшей школы, который обеспечивает сопровождение становления профессионального здоровья студентов. Вопрос о качестве сопровождения требует анализа понятия «профессиональное здоровье педагога высшей школы». Анализ данной категории необходим для разработки психотехнологий сохранения и самосохранения профессионального здоровья преподавателей.

Профессиональное здоровье преподавателя, по мнению Н. М. Амосова, И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, включает всю целостность его индивидуальной, личностной и субъектно-деятельностной сущности.

Педагогический труд требует хорошего здоровья, физической и психической подготовленности, уравновешенности нервных процессов. Педагогу надо обладать большой работоспособностью, выдерживать действие сильных раздражителей, уметь концентрировать внимание, быть активным, бодрым, сохранять на протяжении всего рабочего дня высокий общий и эмоциональный тонус, иметь способность быстро восстанавливать силы. Высокие требования к уравновешенности нервных процессов вызваны тем, что педагогу в силу характера его деятельности необходимо быть сдержанным в ситуациях, провоцирующих интенсивное возбуждение; проявлять терпение, уравновешенность, собранность; быть выдержанным и спокойным в изменяющихся условиях деятельности; отличаться чёткостью дикции, уметь выразительно излагать мысли. Высокие требования к подвижности нервных процессов учителя связаны с тем, что он должен приступать к решению поставленных задач «без раскочки», быстро переключаться с одного вида деятельности на другой; быстро

привыкать к новой обстановке, устанавливать контакты, непринуждённо чувствовать себя в кругу незнакомых и малознакомых людей.

Для исследования категории профессионального здоровья и механизмах его развития необходимо выбрать методологические ориентиры, позволяющие рассматривать данную категорию как обозначающую системную характеристику психики преподавателя, включающую все уровни его психической и психологической организации. В качестве таких ориентиров мы выбрали следующие подходы:

– системный подход, раскрывающий интегративную сущность профессионального менталитета преподавателя, несводимого к сумме отдельных элементов (В. П. Афанасьев, В. П. Кузьмин, Н. В. Садовский и др.);

– целостный подход к исследованию проблем развития человека, развиваемый Н. А. Бердяевым, М. Шелером; Б. Г. Ананьевым, В. М. Бехтеревым, Л. А. Головей, П. Ф. Лесгафтом, Б. Ф. Ломовым, А. А. Реаном, Е. И. Степановой, А. А. Ухтомским и др.;

– теорию функциональных систем П. К. Анохина, обосновывающую принцип развития системы в соответствии с качеством результата как её системообразующего компонента, и разработанную на её основе теорию педагогической деятельности Н. В. Кузьминой;

– субъектно-деятельностный подход, объясняющий тенденции становления человека, обладающего активным целеполаганием, сознательно строящего и регулирующего свою деятельность (К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, С. Л. Рубинштейн и др.);

– синергетический подход, обосновывающий наличие «веера вероятностных возможностей» реализации проектируемых задач профессионального развития преподавателя (В. И. Аршинов, В. П. Бранский, Е. Н. Князева, С. П. Курдюмов и др.);

– базовые принципы, обосновывающие перерастание управляемого развития профессионализма преподавателя в саморазвивающийся процесс – активность, детерминизм, рефлексивность, оптимальность (А. Менегетти, Б. Г. Ананьев, Л. И. Анциферова, М. Библер, В. П. Зинченко, Н. Б. Крылова, К. Обуховский, П. Г. Щедровицкий и др.).

Методологическим ориентиром исследования послужили общепсихологические основы комплексного структурно-функционального изучения педагогической деятельности

(О. С. Анисимов, Н. В. Кузьмина, К. К. Платонов, В. А. Слостенин, А. И. Щербаков и др.); поиск алгоритмов продуктивного формирования Я-концепции профессионала (В. С. Агапов, В. Г. Зазыкин, Е. В. Григорьева, О. К. Манулова, А. Б. Орлов, и др.).

Определяющее значение в теоретико-методологическом основании работы имеют положения и выводы, раскрывающие значимые аспекты становления деятельностных и личностных качеств профессионализма педагога (Е. В. Бондаревская, Н. Ф. Голованова, В. В. Краевский, Р. Л. Кричевский, В. А. Ляудис, Л. М. Митина, А. И. Мищенко, В. Д. Шадриков, В. А. Якунин и др.), разработки по их диагностике и развитию (Р. Б. Кеттелл, Н. В. Кузьмина, Н. И. Непомнящая, А. А. Реан, Г. И. Михалевская и др.).

Исследования показывают, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в высшем образовательном учреждении (если речь идёт о вузовском преподавателе). Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов (физических, психологических и т. д.). Современная социальная ситуация деятельности педагогов характеризуется их слабой социальной защитой, высоким темпом жизни, возросшей ответственностью в условиях модернизации высшей школы, что ведёт к увеличению нервно-психического напряжения. Постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления), что напрямую отражается на результатах деятельности. При этом среди внешних факторов наиболее значимым являются особенности контингента учащихся, психологические закономерности развития современной студенческой среды.

В определении содержания профессионального здоровья преподавателя высшей школы мы опирались на субъективные факторы, влияющие на его развитие. Профессиональное здоровье педагога можно определить как целостное многомерное динамическое состояние организма, которое позволяет педагогу в максимальной степени реализовывать свой потенциал в профессионально-педагогической деятельности.

Подходы к определению профессионального здоровья и выделению факторов, его обеспечивающих, разнообразны. Так, в отечественной психологии данный феномен рассматривается сквозь призму компенсаторных и защитных механизмов, обеспечивающих надёжность и работоспособность (В. А. Пономаренко); посредством определения уровня характеристик, отвечающих требованиям профессии и обеспечивающих её эффективность (А. Г. Маклаков); необходимости обучения методам самоконтроля и самооценки для профилактики негативных явлений (К. В. Судаков).

По мнению Г. С. Никифорова, продуктивной основой для анализа вопросов, относящихся к проблеме профессионального здоровья, может стать концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Она нацелена на сквозное психологическое обеспечение профессиональной деятельности – от «входа» в профессию до «выхода» из неё [6]. Процесс непрерывного психологического сопровождения рассматривается в качестве обязательного условия становления специалиста и его последующего профессионального функционирования. Данная концепция ориентирует психологию на формирование целостного и достаточно сбалансированного знания о психологическом обеспечении субъекта деятельности на всём протяжении его профессионального пути.

Л. М. Митина указывает на то, что профессиональное здоровье педагога есть способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие его личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

В науке ещё не сложилось общего мнения о содержании профессионального здоровья и его продуктивной регуляции. Наше предположение об его структуре и регуляции строится на ряде положений.

Под профессиональным здоровьем педагога высшей школы нами понимаются такие составляющие его физического, психического и социального статуса, которые определяют его способность к эффективной адаптации к непрерывно усложняющимся ситуациям содействия будущим специалистам в профессиональном саморазвитии. При этом сохраняется возможность максимально полного самовосстановления творческого потенциала, обеспечивающего самокоррекцию профессионального здоровья.

Профессиональное здоровье имеет три уровня: 1. Индивидуальные составляющие профессионального здоровья отражают состояние базовых медико-биологических показателей. 2. Личностные составляющие выступают как субъективно обусловленные причины развития профздоровья. Они определяют центральную сторону развития всех его возможностей. В свою очередь, развитие этих возможностей осложнено рядом региональных факторов, значимыми из которых является отдалённость нашего региона от центра, слабое развитие производственной и социальной сферы. В осложнённых условиях среды создаётся определённая социальная напряжённость развития профессионального здоровья. 3. Деятельностные составляющие профессионального здоровья выступают результирующими показателями его качества. Они отражают его предметную сторону. Понятно, что осложнённая жизненная среда подавляет продуктивность, эффективность, производительность труда.

Исследователи выделяли разные доминанты развития профессионального здоровья. Большинство склоняется к выделению личностных доминант развития профессионального здоровья. Одной из особенностей труда педагога является необходимость проявлять постоянную самооценку, преодолевать своё эмоциональное напряжение, поддерживать концентрацию внимания для достижения высоких педагогических результатов.

Относясь к ядру личности, самооценка выступает важным регулятором поведения. От неё зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности. В качестве основного критерия оценивания выступает система личностных смыслов индивида [3].

Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая себе или отдельным качествам личности. В работах С. Ю. Головина описаны главные функции самооценки. К ним он относит:

- регуляторную, на основе которой происходит решение задач личностного выбора;
- защитную, обеспечивающую относительную стабильность и независимость личности [1].

Подвергнуты тщательному психологическому анализу виды самооценки. Например,

В. А. Степанов в своих исследованиях выделяет прогностическую, актуальную, ретроспективную самооценку [2]. В работах С. А. Подосинникова выделяется рефлексивная самооценка – предполагаемая оценка себя со стороны других [3], а в трудах Н. П. Рапохина рассматривается социальная самооценка – оценка педагогом самого себя, относительно своего места среди других людей – коллег, учащихся, родителей [5].

В качестве основного регулятора профессионального здоровья педагога высшей школы рассмотрим продуктивную самооценку. Рефлексия педагогом структурных компонентов своего профессионального здоровья является важной доминантой его самосознания, так как обеспечивает содержательное основание продуктивной самооценки. Самосознание согласуется с представлениями о значимости самооценки собственной эффективности для мотивации поведения, определения уровня усилий по преодолению трудностей, предсказания и выбора действия. Под продуктивной самооценкой мы понимаем такое самоотношение к индивидуальным, личностным и деятельностным составляющим своего профессионального здоровья, которое стимулирует преподавателя к усложнению форм содействия студентам, способствует становлению активной позиции, стимулирует на генерирование идей. Продуктивная самооценка активизирует и интегрирует витальные (психофизические) потенции преподавателя в единый функциональный орган, способствующий становлению активной позиции при решении системы профессиональных задач содействия будущему педагогу.

Вместе с тем это концептуальное положение требует дальнейшего изучения и проработки в теоретическом, экспериментальном и прикладном аспекте.

Все вышеизложенное определило объект, предмет, цель и задачи исследования. Объектом нашего исследования является профессиональное здоровье педагога высшей школы, а предметом – продуктивная самооценка как составная часть профессионального здоровья педагога высшей школы.

Преподаватели высшей школы подвержены профессиональному выгоранию. Зрелые педагоги накапливают опыт негативного общения со студентами, теряя здоровье, испытывают проблемы в решении фундаментальных задач. Не найден внутренний регулятор повышения качества профессионального здоровья

педагога и не определена структура, которая способна взять функцию поддержания профессионального здоровья, чтобы не происходило профессиональное выгорание.

Целью исследования является определение структуры и механизма регуляции профессионального здоровья, обеспечивающего профессиональное долголетие. Логику исследования предопределила необходимость аналитического сравнения механизмов высоко-, средне-, достаточно- и малопродуктивного становления профессионализма педагогов.

Этапы выявления устойчивых зависимостей между проявлениями профессионализма учителей разных уровней продуктивности и системой субъективных факторов, их детерминирующих, соответствуют традиционным процедурам научного исследования и отражают специфику предмета исследования: выделение существенных механизмов развития продуктивной самооценки; проектирование шкал выявления соответствующей готовности как инструмента ранжирования педагогов по уровням продуктивности педагогической деятельности; продуктивная самооценка педагогами профессионального здоровья;

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений используется целостная акмеологически ориентированная технология, объединившая, в соответствии с методологией познания закономерностей,

развития и оценки деятельности, теоретико-методологические и диагностические методы исследования.

Предварительно изучены теоретические основы профессионального здоровья педагогов. К сожалению, в рамках одной публикации не представляется возможным в полном объеме отразить все содержательные линии этого исследования, поэтому мы коротко обобщаем полученные в его ходе результаты: профессиональное здоровье педагогов высшей школы характеризуется низкими показателями и сложной структурой, нуждается в продуктивном регулировании и укреплении различными видами оздоровительных воздействий. Как любое сложное психическое явление, профессиональное здоровье включает все показатели регуляции профессиональной деятельности. Они свёртываются и трансформируются в структурных связях и функциональных взаимосвязях профессионального здоровья. Основным регулятором – «функциональным органом» – выступает продуктивная самооценка, регулирующая разные аспекты профессионального здоровья, которое исследуется через способность решать профессиональные задачи. То есть деятельностные показатели, которые регулируются продуктивной самооценкой, обеспечивают успешность в труде. Следовательно, мы можем говорить о здоровье педагога высшей школы как о показателе профессионального развития личности.

Список литературы

1. Бороздина А. В. Что такое самооценка? // Психологический журнал. 1992. Т. 13. № 4. С. 99–100.
2. Захарова А. В. Психология формирования самооценки. Минск, 1993. 98 с.
3. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. М., 1994. 216 с.
4. Митина Л. М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия и технология // СЭТС / Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, организация; Камская гос. инженерно-эконом. академия (КамПИ) 2003-2006. № 15. 2006. С. 28-37.
5. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. Л.: Изд-во ЛГУ, 1977. 192 с.
6. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
7. Рапохин Н. П. Прикладная психология: учеб. пособие. М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. 307 с.

Spisok literatury

1. Borozdina A. V. Chto takoe samoocenka? // Psihologicheskij zhurnal. 1992. T. 13. № 4. S. 99–100.
2. Zaharova A. V. Psihologija formirovaniya samoocenki. Minsk, 1993. 98 s.
3. Mitina L. M. Uchitel' kak lichnost' i professional. M., 1994. 216 s.
4. Mitina L. M. Professional'noe zdorov'e uchitelja: strategija i tehnologija // SJeTS / Social'no-jekonomicheskie i tehniczeskie sistemy: issledovanie, proektirovanie, organizacija; Kamskaja gos. inzhenerno-jekonom. akademija (KamPI) 2003-2006. № 15. 2006. S. 28-37.
5. Nikiforov G. S. Samokontrol' kak mehanizm nadezhnosti cheloveka-operatora. L.: Izd-vo LGU, 1977. 192 s.
6. Psihologija zdorov'ja: ucheb. dlja vuzov / pod red. G.S. Nikiforova. SPb.: Piter, 2006. 607 s.
7. Rapohin N. P. Prikladnaja psihologija: ucheb. posobie. M.: FORUM: INFRA-M, 2007. 307 s.

Статья поступила в редакцию 01.02.2012 г.