

нагрузки и разработка критериев оценки адаптационных сдвигов в менструальном цикле имеют важное значение для нормальной физиологии и гигиены. Объективный характер получения результатов (автоматизированность и компьютеризация процесса, визуализация результатов) оказывает сильное эмоциональное воздействие на обследуемых и является дополнительным стимулом для пересмотра их отношения к образу жизни и поведению. Во многих случаях данная диагностика подтверждает анамнестические данные, тем самым предотвращает конфликтные или стрессовые ситуации связанные учебным процессом. Дополнительная диагностическая информация дает возможность объединения усилий различных специалистов и прежде всего профессорско-преподавательского состава в нахождении путей оздоровления и психокоррекции участников образовательного процесса. В ходе исследований нарабатывается опыт по наблюдению динамики состояний студентов. Вторичный прием дает возможность оценить эффективность принятых мер.

### ***Эмоциональное сгорание педагога как фактор, препятствующий развитию коммуникативной компетенции***

**Сульгина М.Н.**

Качканарский Центр образования «Урал»,  
г. Качканар

Последние годы вопросам здоровья подрастающего поколения уделяется много внимания. Специалисты уже доказали, что школа является серьезным психогенным фактором, а само обучение с точки зрения здоровья затратно. Но о здоровье педагога долгое время говорить было не принято.

Сегодня профессия учителя отнесена к группе профессий повышенного риска, так же как деятельность в сфере бизнеса. Это обусловлено тем, что, *во-первых* активная умственная работа требует мобилизации практически всех ресурсов организма, и чем активнее деятельность мозга, тем больше затрачивается энергии нервной системы. *Во-вторых*, постоянные перегрузки, бремя ответственности за успех порученного дела и судьбы детей, необходимость сдерживать свои эмоции, контролировать каждый свой поступок и каждое слово, интонацию – все это ведет к неминуемым стрессам и подрыву здоровья.

В материалах исследований Н.А. Аминова, опубликованных в газете «школьный психолог», 2001, № 18 приведены данные о том, что через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает «эмоциональное сгорание», а к 40 годам педагогической деятельности эмоционально сгорают практически все учителя, и даже у начинающих педагогов показатель степени социальной адаптации ниже, чем у больных неврозами, что характеризуется несдержанностью, грубостью, неуверенностью, тревожностью.

Что же такое эмоциональное сгорание? Этот феномен рассматривается в 2-х аспектах:

1. Эмоциональное выгорание (этот термин приведен в психологическом словаре под редакцией Б.А. Душкова) означает выработанный личностный механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранное психо-травмирующее воздействие, т.е. определенный стереотип поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

2. В тоже время могут возникать дисфункциональные следствия эмоционального выгорания. Тогда это отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с коллегами и учащимися, т.е. приводит к снижению коммуникативной компетенции педагога. В этом случае чаще используется термин «Эмоциональное сгорание», который характеризуется признаками:

- 1) эмоциональное истощение - чувство опустошения, истощенности своих эмоциональных ресурсов, ощущение нервного перенапряжения;
- 2) деперсонализация – деформация отношений с другими людьми.

Это может быть повышение зависимости от других или повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению к учащимся и коллегам.

3) Сниженная рабочая продуктивность связана с заниженной самооценкой, с негативным отношением к самому себе как к специалисту.

Основной составляющей эмоционального сгорания педагога является эмоциональное истощение, которое чаще всего возникает при негативном нервном напряжении в ходе образовательного процесса.

Исследования проведенные в нашем педагогическом коллективе (участвовало 25 педагогов) показывают, что негативное нервное напряжение проявляется на физиологическом и эмоциональном уровне. Причем на

физиологическом уровне чаще всего педагоги отмечают усталость, быструю утомляемость, головные боли, иногда повышенное сердцебиение, трясущиеся руки, мокрая спина и т. п.

На эмоциональном уровне, так как темпераменты у нас разные, нервное напряжение проявляется у одних по типу депрессии: апатия, плохое настроение, нежелание ничего делать, замкнутость, неудовлетворенность, неуверенность в себе; и по типу агрессии: раздражительность, повышение голоса, грубость, недовольство, неадекватное отношение к окружающим. Причем стоит заметить, что агрессивных признаков значительно больше у наших педагогов, чем депрессивных.

Эмоциональное сгорание опасно тем, что оно приводит к профессиональным деструкциям, и это негативно сказывается не только на развитии коммуникативной компетенции педагога, но и на здоровье самого педагога, а так же на здоровье учащихся.

Исследования, проведенные Челябинским Институтом здоровья и экологии человека показывают, что 96% выпускников средних общеобразовательных школ не могут быть отнесены к категории практически здоровых людей; более того, они нередкоотягощены хроническими заболеваниями – от одного до семи. Кстати, до 98% учителей этих выпускников сами оказываются больными людьми. И в этом необходимо видеть не случайность, но закономерность: установлена выраженная, хорошо коррелирующая взаимосвязь между заболеваниями учеников и соответствующими болезнями их родителей и учителей. Причем корреляция заболеваний с учителями составляет 38%, большая их часть приходится на нервно – психические заболевания.

Поэтому очень важно разобраться в причинах, вызывающих негативное нервное напряжение в ходе образовательного процесса.

По данным исследования проводимого в нашем педколлективе на первое место выходят проблемы на уровне коммуникации (на них приходится 44%), а именно, отсутствие взаимопонимания с учащимися и коллегами (24%), неудовлетворение поведением учащихся и их взаимоотношениями в коллективе (20%). Это еще раз доказывает необходимость повышения коммуникативной компетенции педагога. Второй уровень проблем связан с большой перегруженностью педагогов и нерациональной организацией деятельности. Этот уровень определяется 40%. На третий уровень выходят

проблемы профессиональной компетенции (28%). Стрессогенным факторами являются чаще всего беспомощность в преодолении какой – либо ситуации, неудачи в ходе урока, отсутствие желаемого результата. В этом случае, если не происходит совершенствования профессиональной деятельности, то возникает негативное отношение к самому себе как к специалисту, что тоже приводит к эмоциональному сгоранию.

Важно отметить, что при всей сложности возникающих проблем наши педагоги имеют достаточно высокую степень стрессоустойчивости, т.к. негативное нервное напряжение в ходе образовательного процесса испытывают иногда 84%, очень редко – 4%, никогда – 4% и часто 8%.

Это связано прежде всего с тем, что арсенал способов и средств для снятия напряжения у наших педагогов достаточно внушительный. По частоте использования на первые места выходят релаксация и общение с близкими людьми, прослушивание спокойной музыки и звуков природы, а также прогулки на свежем воздухе, применение ароматических масел, дыхательных упражнений, крепкий здоровый сон и многое другое. Некоторые педагоги любят переключаться на занятия любым делом, увлечением, на чтение книг, на приятные воспоминания и т.д. Все перечисленные способы хорошо восстанавливают силы организма, помогают снять утомление при перегруженности на работе, но не устраняют причин негативного нервного напряжения! Только несколько педагогов к перечисленным способам добавили развитие толерантности (т.е. принятие другого человека), самообразование, повышение уверенности в себе.

В связи с этим я хотела бы обратить внимание на формулу выживаемости профессора *В.М. Шенеля*:

$$\text{Выживаемость} = \frac{\text{трекреации} + \text{трелаксации} + \text{ткатарсиса}}{\text{тбодрствования}} = \frac{1}{6}$$

Согласно этой записи на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему здоровью и развитию. Это время рекреации (восстановления физических сил организма за счет двигательной активности, закаливания, правильного дыхания и питания); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной рязрядки, очищения,

нравственный контроль и сравнение своих чувств и мыслей с моральными идеалами, т.е. духовное развитие).

Мы имеем достаточный опыт применения оздоровительных технологий, изучаем вопросы духовности. Но самое главное делать это в системе и осознанно, а для этого требуется программа самообразования и саморазвития каждого педагога. Тогда стрессоустойчивость наших педагогов будет сохраняться на достаточно высоком уровне, что и позволит развивать коммуникативную компетентность педагога.

### ***Физиологическое сопровождение процесса здоровьесбережения в курсе преподавания медико-биологических дисциплин***

**Югова Е.А., Турова Т.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Состояние и поддержание здоровья студенчества в условиях уральского региона на сегодняшний день – одна из актуальных проблем. Массовый анализ здоровья учащихся позволяет сделать вывод об имеющейся негативной тенденции в ухудшении здоровья россиян, а, особенно, такой незащищенной группы как студенты вузов.

Здоровье уральцев, помимо иных факторов, подвергается также и разрушению средой обитания. Исходя из данных государственного доклада “О состоянии окружающей природной среды обитания на здоровье населения свердловской области” следует отметить, что в свердловской области около 3 млн. человек проживают на территориях с неблагоприятной санитарно-гигиенической обстановкой и подвержены влиянию многообразных факторов среды обитания. Это обуславливает в свою очередь, низкий уровень состояния популяционного здоровья.

Комплексная санитарно-гигиеническая нагрузка по-прежнему оказывает значительное влияние на общую и первичную заболеваемость детей и взрослых, распространенность болезней органов дыхания и системы кровообращения, онкологическую заболеваемость, заболеваемость органов пищеварения и мочеполовой системы, врожденные пороки развития, общую смертность населения. По степени влияния на уровень популяционного здоровья и численность населения, подверженного неблагоприятному