

Чистякова Елена Николаевна

педагог-организатор

Рязанов Сергей Владимирович

воспитатель

ФГКОУ «Екатеринбургское суворовское военное училище»

Минобороны России

г. Екатеринбург, Свердловская область

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Аннотация: статья посвящена теоретическому анализу понятия «психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья» в психологии образования и педагогике, а также основным факторам риска. Рассмотрены существующие исследования в этой области.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, физическое, психическое и психологическое здоровье, баланс здоровья, фасилитация.

В современном обществе профессии отводится одно из самых главных сфер жизнедеятельности человека, и профессиональная деятельность занимает достаточно большую часть в жизни людей. Педагогическая деятельность относится к типу «человек-человек», и зачастую связана с высоким напряжением, поскольку этому содействует противоречия между высокими требованиями, предъявляемыми к профессии данного типа и низкой степенью свободы в принятии решений, а также эмоциональная нагрузка, основанная на постоянном ежедневном общении с разными людьми (в данном случае учащимися, педагогическим составом). Между профессиональной деятельностью и здоровьем имеется тесная связь, поскольку только физически и психологически здоровый профессионал способен выполнять свою деятельность хорошо, повышать свою квалификацию и быть успешным в своем деле.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется нервным напряжением, эмоциональными нагрузками, различными стрессами и в этой связи, значимой составляющей выступает здоровье педагога, его сохранение и поддержание на высоком уровне.

По мнению психолога Л.М. Митиной, у педагога с увеличением стажа работы еще формируется и повышается стереотипность, в его поведении наблюдается шаблонность, закрепляются психологические защитные механизмы, из-за которых он не способен принять другую точку зрения, он начинает проявлять ригидность и теряет гибкость в мышлении. Все это приводит к тому, что педагог теряет взаимопонимание с учащимися и эффективность его педагогической деятельности снижается, а все вместе сказывается на общем состоянии здоровья [5].

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указывается схожее определение, при котором «здоровье есть состояние полного физического психического и душевного социального благополучия, при котором отсутствуют какие-либо физические и психические дефекты».

Итак, здоровье включает в себя три компонента: психическое, физическое и душевное. Только при отсутствии дефектов в каждом из них может быть достигнута гармония и здоровье личности.

На физическом уровне здоровье определено отсутствием болезней или дефектов. Физическое здоровье определяет общее самочувствие организма, которое в свою очередь определяет душевное (психическое и психологическое) здоровье, поскольку оказывает воздействие на все функции организма, способствует адаптации, формирует чувство собственного достоинства, влияет на взаимоотношения с людьми, определяет работоспособность человека и придает осмысленность жизни.

В литературе учеными «здоровье» рассматривается, как основа полноценного существования и как условие гармоничного развития личности педагога. Такие авторы, как Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнатькова С.А. наравне с потенциалом здоровья говорят о таком понятии, как «баланс здоровья», который характеризуется как состояние равновесия между потенциалом и запросом. А вся

совокупность средств, которая доступна человеку для улучшения состояния своего здоровья или другими словами, потенциала здоровья, является ресурсом в здоровье». Тем самым, в зависимости от уровня потенциала и баланса здоровья, а также ресурсов, которые использует педагог для укрепления своего здоровья, будет зависеть его физическое и психическое состояние [1].

В психологии профессиональное здоровье изучали Г.С. Никифоров, В.А. Пономаренко, А.Г. Маклаков, и другие. В современной психологии также выделяют психологию стресса в профессиональной деятельности, которой занимались такие ученые, как Н.Е. Водопьянова, J.M. Atkinson, и другие. Большое значение, как негативный фактор, оказывающий влияние на здоровье играет стресс, но источники стресса находятся не во внешней среде, а внутри человека и ими выступают установки убеждения и взгляды профессионала.

На сегодняшний день, развитие профессионального образования возможно только при хорошем профессиональном здоровье педагога, поскольку нездоровий педагог не способен предоставить качественный уровень образовательного процесса.

По мнению Е.А Шатровой, проблема профессионального образования является сложной и многогранной, поскольку включает в себя социальный, психологический, философский, медицинский и другие аспекты [6].

Основными факторами, влияющими на ухудшение профессионального здоровья педагога являются: эмоциональное напряжение и эмоциональное возбуждение, повышенная голосовая нагрузка большой объем интенсивной зрительной нагрузки, отсутствие стабильного режима дня, высокая плотность эпидемических контактов. Весомое негативное влияние на профессиональное здоровье педагога в современных условиях оказывает также постоянная модернизация образования, введение ФГОСов и другие факторы, создающие стрессовые нагрузки на физическое и психическое здоровье педагога.

Проблема профессионального здоровья настолько остро стоит в современном мире, что требует создание необходимых условий для профилактики и восстановления здоровья педагогов. Особенной проблемой, выявленной в

исследовании Е.А. Шатровой, служит то, что педагоги зачастую сами недооценивают значимость и ценность здоровья. Кардинально изменить ситуацию способна целенаправленная работа, направленная на профилактику и сохранение профессионального здоровья педагогов.

В рамках проводимого исследования аспиранта Е.А. Шатровой была предложена модель организационно-педагогической деятельности, которая имеет цель развитие здоровьесберегающей компетенции педагога, и включает в себя просветительскую работу, диагностику и профилактику [5].

Интересные симптомы нарушения профессионального здоровья в педагогической деятельности выделены Э.Э. Сыманюк:

– *негативный субъективный статус* (ухудшение самочувствия, снижение уровня профессиональной активности, нестабильность настроения, снижение интереса к инновациям);

– *снижение или полная утрата трудоспособности*, (отсутствие силы для выполнения профессиональной деятельности даже вначале дня, уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов: снижение объема внимания, быстрая утомляемость, длительный период врабатываемости);

– *психологическое насилие в образовательной среде* (самоутверждение за счет других, которое может проявляться в постоянной критике учащегося и открытом неприятии его личности, угрозы учащимся, унижении человеческих достоинств, высокие и завышенные требования, предъявляемые к учащимся) [3].

Если у педагога наблюдается один из симптомов, обозначенных выше, можно говорить о нарушении и задумываться о профилактике, укреплении и сохранении здоровья для дальнейшего успешного профессионального развития и выполнения деятельности на должном уровне.

В современном обществе на школьном и индивидуальном уровне, по мнению О.С. Литовченко, уже реализуются «технологии здоровья», которые включают в себя следующие разделы: *информационно-мотивирующий* (лекции, семинары, конференции, обращение к средствам массовой коммуникации, встречи с администрацией департаментов образования и директорами образовательных

учреждений с целью пропаганды здорового образа жизни); *организационный*, включающий решение административных, финансовых, организационных и других вопросов; *медико-диагностический и общеоздоровительный* (открытие специальных групп физического оздоровления и предоставлении необходимых медицинских препаратов при необходимости и др.); *социальный* (выплаты для поддержания здоровья, материальное обеспечение обучения и другие); *психологический и психотерапевтический* (организация специальных семинаров и тренингов по проблемам здоровья учителей, кабинеты психологической разгрузки и психологическое консультирование) [3].

Таким образом, можно заметить, что технологии здоровья уже имеют четко разработанную структуру и реализуются в современном образовательном пространстве, но только на уровне школ и индивидуальном уровне. Важно организовать психолого-педагогическое сопровождение педагогов на всех уровнях образования, используя широкий спектр методов и элементов таких современных психотехник как: копинг, здоровьесбережение, фасилитация, развитие ресурсов. Уместным в сопровождении является и использование аналитических, диагностических, обучающих, оценочных и развивающих методов.

В практике индивидуальной и групповой работы в отдельно взятой образовательной организации эффективным инструментом является психолого-педагогическое сопровождение профессионального здоровья педагога – оказание помощи в решении проблем, профилактике и предупреждении трудностей, а также заболеваний. Такая помощь организуется в рамках образовательного процесса и включает в себя различные направления, в частности диагностику, консультирование и коррекцию.

Список литературы

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни. Том 2 / Г.П. Артюнина, Н.Т. Гончар, С.А. Игнатькова. – Псков, 2003. – с. 68.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика Текст. / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.

3. Зеер Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – №6.
4. Литовченко О.С. Содержание психолого-педагогического сопровождения профессионального здоровья педагога / О.С. Литовченко // Молодой ученик. – 2014 – №4 – С. 695–697
5. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения. с.38 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vestniknews.ru/main/pdf/2005/08/pciholog.pdf>
6. Шатрова Е.А. Профессиональное здоровье педагога: социальный аспект Е.А. Шатрова // СИСП. – 2010. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-zdorovie-pedagoga-sotsialnyy-aspekt-2>
7. Шингаев С.М. Психологические факторы профессионального здоровья менеджеров / С.М. Шингаев // Вестник СПбГУ. – Серия 12.