

## **Здоровье педагога как профессиональная ценность и залог успешного образовательного процесса**

В связи с изменениями в социуме, экономике, культуре и других сферах жизни общества вопрос профессионального здоровья является актуальным не только для теории и практики здравоохранения, а также и для педагогической науки. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Рассмотрим основные составляющие индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности.

*Физическое благополучие* – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды. Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

Согласно многочисленным исследованиям, направленных на изучение физического здоровья педагогов, самую значительную роль играют заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Как известно, любое заболевание проще предупредить, чем излечить.

Какими же факторами риска обладают следующие органы-мишени с точки зрения профессиональной деятельности педагога?

### ***Органы зрения***

К факторам, которые влияют на органы зрения относят:

- Нарушение освещения при зрительных нагрузках.
- Длительная работа с источниками информации (работа на компьютере, проверка домашних и контрольных заданий учащихся, заполнение учетно-отчетной документации, чтение учебно-методической литературы) без надлежащего режима отдыха.

- Работа, требующая высокой степени сосредоточения; в частности, это актуально для педагогов по химии, физики, биологии (работа с микроскопом, изучение процессов, протекающих в пробирках; сборка каких-либо деталей или микросхем).

Учитывая вышеперечисленные факторы, которые отрицательно сказываются на функционировании органов зрения, можно предложить ряд рекомендаций по снижению риска возникновения заболеваний органов зрения:

- работать необходимо при достаточном освещении;
- расстояние между глазом и рабочим местом должно быть равно «вытянутой руке»;
- не читать в транспорте;
- периодически выполнять зрительную гимнастику;
- нормировать режим работы и отдыха органов зрения.

### ***Органы сердечно-сосудистой системы***

Значительное влияние оказывают следующие факторы:

- Нарушение стабильного режима сна и питания, труда и отдыха.
- Высокая степень нервно-психического напряжения.
- Недостаточная программа профилактики заболеваний.

Названные факторы неизбежны при профессиональной деятельности педагога, однако соблюдая ряд рекомендаций можно с высокой долей вероятности снизить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время (время, проводимое во сне должно быть не менее 6–8 часов);
- употреблять меньше легкоусвояемой пищи (полуфабрикаты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия);
- увеличить количество продуктов, обогащенных витаминами и минералами;
- снизить нервно-психическую нагрузку;
- следить за цифрами артериального давления (в норме оно должно быть 110-130/60-90).

### ***Органы опорно-двигательного аппарата***

Учитывая профессиональную деятельность педагога, можно выделить ряд факторов, которые неблагоприятно влияют на функционирование опорно-двигательного аппарата негативное влияние оказывают:

- Сидячий образ жизни (чаще всего в неудобном положении).
- Сниженная двигательная активность.
- Длительное пребывание в вертикальном положении.

Для снижения воздействия этих факторов можно порекомендовать:

- выполнять утреннюю гимнастику и вечернюю прогулку на свежем воздухе;

- увеличить двигательную активность (частично заменить общественный транспорт пешими прогулками);
- посещать бассейн;
- во время вертикального положения стараться не стоять на одном месте, а передвигаться;
- не находиться длительное время в сидячем положении.

Рассмотрев физическую составляющую здоровья, перейдем ко второй, не менее важной составляющей – психическому благополучию.

*Психическое благополучие* – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего восприятием собственной жизни, внутренней позицией в профессиональной деятельности, отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованности своих возможностей.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами. Это:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся;
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами;
- неудовлетворение потребности в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагоприятного психического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности педагога и здоровье учащихся.

Деформации у педагогов чаще всего встречаются в двух формах:

1) *Общепедагогические* (характерны для всех лиц, которые занимаются педагогической деятельностью).

2) *Типологические* (индивидуальны для каждой личности и формируются под влиянием индивидуальных особенностей личности и факторов педагогической деятельности).

С целью избегания профессионально-личностной деформации психологи рекомендуют использовать политику «равноправия между взрослым и ребенком». Внедрение данной политики будет способствовать укреплению психического здоровья педагога. Суть таких отношений заключается в следующем:

- уважение и отсутствие насилия;

- у обучающихся должна быть возможность в осознании собственных интересов;
- должны быть соблюдены и признаны права «обеих сторон обеими сторонами».

Как было сказано выше, второй формой неблагоприятного психического здоровья педагога является педагогическое выгорание.

*Педагогическое (эмоциональное) выгорание* определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выгорание проходит три стадии:

На первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов.

Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями).

На третьей стадии происходит полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Педагог с синдромом эмоционального выгорания обуславливает развитие личностных характеристик и учебной успешности обучающегося таким образом, что ученики, обучающиеся у учителей среднего и высокого уровней выгорания, характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самоотношения, школьной мотивации и успеваемости по сравнению со школьниками, обучающимися у педагогов низкого уровня выгорания.

Что же необходимо делать, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?

Своевременная профилактика выгорания включает в себя **три фактора**:

**1) Организация деятельности:** возможность профессионального роста, налаживание поддерживающих социальных и других положительных моментов, повышающих мотивацию; создание благоприятных условий в процессе рабочего дня.

**2) Улучшение психологического климата в коллективе:** создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива, существующего как единое целое, как группы людей, поддерживающих друг друга.

**3) Работа над индивидуальными особенностями:** развитие у педагогов креативности, снижение влияния негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию, снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью.

Для укрепления психического здоровья зарубежные психологи рекомендуют:

- стараться смотреть на вещи оптимистично;

- стремиться побороть страх;
- обязательно находить время, чтобы побыть наедине с собой;
- не позволять окружающим требовать от вас слишком многого;
- не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- не оказывать слишком большое давление на своих детей;
- стараться реже говорить: «Я не могу это сделать»;
- использовать возможность публичных выступлений;
- следить за физическим состоянием.

Третья составляющая здоровья, на которую также следует обратить внимание – это социальное благополучие.

*Социальное благополучие* – это умение человека достигать созидательных результатов в окружении его социальной сферы. Основами социального благополучия можно считать такие элементы, как уровень жизни, обусловленный показателями среднедушевого дохода и прожиточного минимума, а также понятия качества жизни, устанавливаемые понятиями о состоянии здоровья и санитарного благополучия населения, вероятностью получения обязательной медицинской помощи и обеспечение социальной защищенности.

Социальное благополучие имеет внешний аспект и внешние проявления и внутренний (латентный) аспект и внутренние (латентные) проявления, т. е. оно всегда ощущается человеком как некое внутреннее состояние и одновременно проявляется внешне через поведение, в том числе, через профессиональную деятельность (в данном случае отношение к обучающимся).

К внешним проявлениям относятся:

- принятие норм поведения в коллективе и обществе;
- ощущение поддержки семьи и наличие референтной группы;
- адекватный набор социальных ролей и соответствие ролевым ожиданиям;
- высокий статус в социальной группе.

К внутренним проявлениям относятся:

- соотнесенность личностной системы ценностей с общественной (интериоризация);
- сформированная социальная и профессиональная идентичность;
- сформированная личностная идентичность и принятие всех социальных ролей;
- удовлетворенность статусом.

Проанализировав результаты некоторых исследований можно сделать следующие выводы относительно социального благополучия педагогов:

– Большая часть педагогического сообщества отмечает, что престиж педагога падает, в особенности в городских образовательных учреждениях.

– Педагоги относят себя в большинстве случаев к среднему классу, при этом самооценка городских педагогов несколько ниже, чем сельских.

– Проблема социального благополучия педагога заслуживает особого внимания, поскольку позволяет рассмотреть проблему в широком социальном контексте.

В заключение хочется отметить, что культура здоровья педагога — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья. Оценка сформированности культуры здоровья у педагога может осуществляться по следующим критериям:

– ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и обучающихся);

– технологическая готовность педагога к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся;

– активность педагога в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья детей.

Здоровье – это понятие многостороннее и как было сказано выше, огромное множество факторов оказывают влияние на его показатели, в большинстве случаев, зависящие от самого педагога. От здоровья педагога зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса. Педагог является примером для своих обучающихся, и, безусловно, должен демонстрировать правильное отношение прежде всего к своему здоровью, ведь от этого зависит и жизненная энергия, и успешность профессиональной деятельности. Сохранению и восстановлению здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. Доброжелательная обстановка, товарищеские отношения между педагогом и обучающимися, и доброе отношение к детям - необходимые условия хорошего здоровья. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного и продуктивного образовательного процесса. Эффективное использование человеческих ресурсов системы образования, сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога должно стать приоритетным направлением образовательной политики государства.

*Автор: Ходаковский Владимир Андреевич, врач, ГУ «Минский научно-практический центр хирургии, трансплантологии и гематологии», преподаватель образовательного центра «100 баллов», лауреат молодежного научного форума «Качество жизни, связанное со здоровьем пациентов».*

### **Список использованной литературы:**

1. Белоусова Н.А., Мальцев В.П. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
2. Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С.В. «Как сохранить здоровье педагога».
3. Марищук Л.В., Даукина В.С. К вопросу о терминологии: здоровье психическое или психологическое? / Материалы международной научно-практ. конф. – СПб, 2006.
4. Онишина В.В. Курс лекций «Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения школьников». – М.: ПАПО, 2006;
5. Осницкий А.В. Проблемы психического здоровья и адаптации личности / А.В. Осницкий. – СПб.: Серебряный век, 2004.
6. Тентилов С.В. Идеалы педагога в образовательном процессе / С.В.Тентилов // Вестник Казанского технологического университета. – 2010. – № 12.