***"Психологическое здоровье педагога в рамках новых требований в системе образования"***

*23.09.2019 год*

Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. Многосторонность этой проблемы обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сбережению. Особое значение исследователями уделяется профессионально личностному здоровью педагога, так как от него зависит во многом и психологическое здоровье его учеников. В силу специфики профессии, ее социальной значимости, высокого уровня ожиданий государства и общества от результатов труда педагога, высокий уровень стрессогенности именно у педагогов возникает риск накопления тяжелых неврозов, синдрома профессионального выгорания, жесткого ролевого поведения. Сохранение профессионального здоровья учителя можно рассматривать как процесс развития осознания и осмысления себя, своей жизни, стремление к реализации своих потенциалов, самоактуализации, активному развитию профессиональных качеств и личностных характеристик, что позволяет делать работу наиболее эффективно, творчески, сохранять высокий уровень работоспособности и эмоциональное равновесие.

Профессионально-личностное здоровье учителя – это комплексная характеристика личности, определяемая:

 направленностью на духовно-нравственное развитие;

 способностью к саморегуляции, самоконтролю;

 осознанию смысла жизни и профессиональной деятельности;

 способностью эффективного взаимодействия.

Эффективность модернизации образования в направлении повышения его здоровьясберегающего воздействия на школьников в значительной степени зависит от профессиональных и личных качеств современного учителя. Это обусловлено устойчивой взаимосвязью между отношением учителя к своему здоровью, его потребностью в ведении здорового образа жизни, уровнем его грамотности в вопросах восстановления и развития всех аспектов здоровья и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на учеников. Чем ниже уровень грамотности педагога в этих вопросах, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни, к внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, тем меньше рассматриваемые вопросы представлены в его воздействии на школьников. В связи с этим вопросы профессионально-личностного здоровья учителя приобретают особую актуальность.Исследования ряда авторов позволяют говорить о том, что выделяются противоречия между:

- необходимостью в сохранении профессионального здоровья педагога и существующей системой теоретико-методологических и технологических основ, которые не позволяют ее удовлетворить;

- большими возможностями в направлении формирования и развития у педагогов мотивации к здоровьеохранительному поведению, навыков здорового образа жизни, и традиционными подходами, сложившимися стереотипами в подготовке педагогических кадров и др.

Имеющийся опыт, описанный рядом исследователей, свидетельствует об узкой направленности и низкой эффективности принимаемых на практике мер, ориентированных на разрешение отмеченных и других противоречий. Они осуществляются без учета роли и потенциальных ресурсов самих педагогов, образовательных учреждений, в которых они работают, возможностей работы по совершенствованию профессионального здоровья учителя и повышению его компетентности в этом вопросе. Все это указывает на то, что в современных условиях, характеризующихся ухудшением здоровья учителей, падением престижа профессии педагога. Здоровье в словаре С. И. Ожегова, это «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».

Общество имеет ожидания относительно полноценной жизнедеятельности каждого человека. Такая профессиональная группа, как педагоги, является одной из максимально подверженных стрессоопасному влиянию. Многие авторы в своих исследованиях указывают, что именно педагоги имеют низкие показатели физического, психологического и психического здоровья, которые снижаются в связи с увеличением стажа работы в школе. Проблему сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов по значимости нужно рассматривать в формате общей концепции здоровья нации. Учёные с тревогой пишут о высоком уровне заболеваемости тяжёлыми психосоматическими заболеваниями, смертности, тенденции вырождения генофонда нации, снижению роли духовности и интеллекта. Необходимо изменение теории, практики, организации сохранения и укрепления здоровья человека.

Эталоном должны стать здоровые дети, взрослые, в частности - педагоги. Здоровый образ самой жизни и профессиональной деятельности, в широком понимании – здоровый этнос.

Это следует отнести к методологии обеспечения здоровья педагога, от которого зависит здоровье всего подрастающего поколения. Анализ научной литературы по проблеме позволяет говорить о том, что нет единой точки зрения в понимании структуры профессионального здоровья педагогов; не определены до сих пор психологические условия, необходимые для сохранения профессионального здоровья, не изучена в полной мере полисистемная связь здоровья педагога с его трудом, не разработаны модели управления профессиональным здоровьем педагога. Нерешённость этих вопросов создала большое число проблем, таких, как отсутствие средств, которые обеспечивают сохранение профессионального здоровья, профилактики таких негативных явлений, как эмоциональное выгорание, жёсткое ролевое поведение. Интерес к проблеме профессионального здоровья педагога возрастает, встаёт насущный вопрос о создании нового направления в психолого-медико-социальной профилактике нарушений здоровья, функциональности и сохранения здоровья педагога.

В школе XXI века педагог и обучающиеся взаимодействуют в одном образовательном пространстве, у них есть единство цели, и от того, насколько это взаимодействие эффективно, многое зависит, прежде всего, качество обучения.

Профессия педагога – профессия высокого риска по частоте невротических, физических недугов и психосоматических расстройств. В число причин, негативно влияющих на здоровье педагога, входят:

- большая продолжительность рабочего дня, точнее рабочих суток;

- высокий уровень нервно-психической напряжённости;

- высокий уровень социальной ответственности;

- хронический перегрузки;

- риск заболевания в связи с общением с множеством людей;

- дефицит времени на восстановление потраченных сил; 11

- низкий уровень адаптации к возрастающим требованиям.

Эмоционально и физически загруженный педагог предпочитает известный круг ситуаций, где он обучает, не хочет рисковать, используя инновации. Педагогу постоянно не хватает времени на отдых, самообразование, рефлексию своей деятельности. Вследствие всего этого возникают профессиональные заболевания, снижающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности.

 Среди наиболее частых соматических заболеваний педагогов:

- болезни голосового аппарата;

- снижение зрения;

- болезни сердечно-сосудистой системы;

- болезни опорно-двигательного аппарата;

- болезни кишечно-желудочного тракта.

Хронический и острый стресс, который развивается у педагогов при повторении негативных сильных воздействий, приносит огромный вред, снижает сопротивляемость, делает организм педагога уязвимым, делает его заложником тяжёлых заболеваний, так как они, по мнению медиков, связанны с воздействием хронических стрессоров. Педагоги, как профессиональная группа, имеют очень низкие показатели физического здоровья, которые снижаются по мере увеличения педагогического стажа.Согласно данным некоторых исследователей, педагоги со стажем свыше 15-20 лет страдают «педагогическими кризами», «истощением нервной системы», «эмоциональным выгоранием». Более чем у 30% педагогов школ степень социальной адаптации ниже, чем у людей других профессий, имеющих невроз. Поэтому, важной социальной задачей следует считать сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов. Л. М. Митина даёт определение профессионального здоровья педагога, определяет его, используя понятие «способность». По её мнению, это способность организма сохранять и оптимизировать, механизмы защитные, компенсаторные, регуляторные, которые обеспечивают высокую работоспособность, эффективность и развитие личности педагога в процессе профессиональной деятельности.С.Н. Безносов считает, что настоящего профессионала, который достиг высот в своей деятельности, можно узнать по признакам:

- постоянная готовность к работе;

- вечное недовольство собой;

- стремление к дальнейшему самосовершенствованию;

- особая энергетическая одержимость в овладении мировых вершин и установлении рекордов в специальности;

- предельная сосредоточенность на деле;

- повышенные требования к себе и коллегам;

- критичность и непримиримое отношение ко всему, что мешает работе;

- добровольные самоограничения в образе жизни, в удовлетворении некоторых потребностей, интересов;

- в сужении круга общения;

- безразличие ко всему постороннему;

- ощущение драматического разрыва между собой и окружающими, их непонимания (профессиональное одиночество);

- узость и глубина подхода к своему предмету труда

Концепция профессионального здоровья педагогов включает осознание единства представлений о здоровье и о тех факторах, которые лежат в его основе, и здесь существует две науки, которые изучают этот феномен. Медицина считает нормой степень вероятности болезни, а психология -наличие внутренних ресурсов, которые обеспечивают здоровье. Состояние болезни педагога связано с нарушением функции адаптации, а личностное здоровье предполагает определенную степень адаптации.

Большинство отечественных ученых, изучающих проблему здоровья, считают, что психологическое здоровье человека – это не отсутствие конфликтов, состояния фрустрации, различных проблем, зрелость, активность механизмов саморегуляции личности, которые обеспечивают полноценное функционирование.

Тип поведения, который можно назвать адаптивным, является недостаточно конструктивным, так как если педагог приспосабливается к условиям профессиональной деятельности, то на всех этапах функционирования может привести к стагнации, понижению активности. Л.М. Митина считает, что профессиональное здоровье педагогов имеет многоуровневую структуру, при этом высший уровень здоровья отвечает за смысловые ориентации, осознание смысла жизни, отношение к другим людям и что регулирует нижележащие уровни здоровья. Помощь педагогу в решении проблем его здоровья, минимизация психосоматических и физических, соматических болезней является делом медиков. Психолог же призван работать с высоким уровнем психики человека, инструментальному, ценностно-смысловому, сущностному. Работа с инструментально-экспрессивным уровнем саморегуляции помогает педагогу менять характеристики стиля, совершенствовать социальные навыки, это способствует социально-психологической адаптации к реальной, актуальной ситуации, профессиональным ситуациям. На смысловом уровне педагога можно научить принимать правильное, оптимальное решение, разбираться в сложных профессиональных проблемах.

Эти направления соответствуют задачам развития коммуникативных, рефлексивных и др. способностей, что даст положительный результат в профессиональной деятельности педагога, улучшит его самочувствие. Высший сущностный уровень обеспечивает личный выбор, самостоятельность и независимость развития.

Цель работы с учителем в том, чтобы запустить механизмы, которые обеспечивают процесс профессионального развития. Механизмы личностной саморегуляции экзистенциального уровня должны характеризоваться, во-первых, глобальностью, способностью детерминировать развитие и, во-вторых, динамичностью, способностью к собственному развитию, создающему мотив и интерес быть здоровым. Восстановление профессионального здоровья учителя – это не просто лечение, а управление механизмами, детерминирующими развитие личности, способствующими формированию позитивного самоотношения, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, принятию на себя ответственности. При этом, в новых условиях жизни формируется новый подход людей к здоровью, он становится ключевым свойством человека при рыночных отношениях, начинают понимать его ценность. Здоровье как экономический фактор предусматривает:

- сохранение в образовании профессионалов высокого уровня, чье здоровье определяет стабильность результатов их труда;

- новую психологическую установку на здоровье, как на социально-экономическое благополучие в системе конкуренции и сложных условиях выживания.

Таким образом, охрана и восстановление профессионального здоровья учителя предполагают усиления межпредметных связей между медициной, психологией, психофизиологией, психотерапией, гигиеной, а так же экономикой, информатикой, трудовым законодательством, что позволит категорию здоровья рассматривать как интегральное качество в системе «здоровье-работоспособность-эффективность-развитие».При этом мы считаем, что в комплексе наук, обеспечивающих разработку научно-практической концепции профессионального здоровья учителя, психологические науки должны доминировать, как науки, изучающие различные формы индивидуального опыта, внутреннего мира человека. Концепция «профессиональное здоровье» как процесс научного осмысления практики и труда учителей предусматривает разработку комплексной (межведомственной) программы по охране и управлению здоровьем учителей, подкрепленную во всех звеньях: информационном, профилактическом, диагностическом, оздоровительно-восстановительном, лечебном. В каждой области есть свои приоритеты, своя инфраструктура. Однако есть и общие аспекты, на них мы и остановим свое внимание.

Актуальной проблемой является низкий престиж здоровья, недостаточно высокий уровень самосознания педагогов, непризнание ценности здоровья, важно понять, насколько сами педагоги знают о состоянии своего здоровья, факторах его снижения и средствах его сохранения и укрепления. Сверхзадачи развития компетентности работников образования в области здоровья: сформировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье учителей и учеников как со стороны директоров школы и других руководителей образования, так и со стороны педагогов, учащихся, родителей.

Педагогам как представителям стрессогенно-опасной профессии необходима реабилитация, новые технологии диагностики всех видов здоровья, системы психологических, медицинских, психотерапевтических методик, обучение самих педагогов приемам саморегуляции состояний, привлечение к участию в тренингах и других мероприятиях. Важным приоритетом является долголетие в профессии педагогов, которое может быть достижимо через приведение к гармонии личности, при этом гармонию можно понимать как процесс преодоления невротических элементов своего внутреннего мира, повышение уровня открытости, баланса характеристик личности педагога.

Первым направлением в решении проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является создание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество со всеми субъектами образовательного пространства.

Второе направление в решении этой проблемы – это создание социально-психологических условий для повышения уровня психолого-педагогической компетентности в вопросах бесконфликтного общения.

Третье направление имеет главной задачей обеспечение условий для развития эмоциональной и поведенческой гибкости, которая связана с творческим потенциалом педагога.

В исследованиях ряда авторов приводится позиция М.Е. Бурно, который утверждает, что цель психотерапии излечение невроза путем актуализации творческих сил человека. Развитие способностей к творчеству подобно терапевтической процедуре появления поведения, которое позволяет невротикам преодолевать трудные ситуации.

Эта стратегия совладания учитывает эффективность решения задачи и «цену» за нее, т.е. психические усилия. Занятия, направленные на выработку стратегии решения жизненных и профессиональных задач повышают у человека психологическую устойчивость, и самую важную роль играют не знания, а гибкость, которая позволяет отказаться от неверной гипотезы, сменить тактику и тем самым изменить поведение. Важным направлением в решении проблемы профессионального здоровья является повышение уровня профессионального самосознания педагога – осознание и принятие себя как личности, способной прогнозировать свое будущее. Низкий уровень профессионального самосознания педагогов проявляется в низком уровне самоотношения, отсутствии самоуважения, непринятии себя, аутоагрессия вместо аутосимпатии, низкой самооценке, неуверенности в себе. Это показатель, что эта профессиональная группа находится в состоянии моральной апатии, депрессии, когда педагоги теряют сознание ценности своей личности. Именно наличие общих ценностей в трудовом коллективе способствует консолидации, итеграции интересов, сотрудничеству, взаимопомощи, взаимовыручке и пониманию друг друга. Возросшая значимость педагогической работы в условиях модернизации общего образования выдвигает высокие требования к качеству педагогического труда, эффективность и результативность которого во многом определяется и обеспечивается особенностями профессионального здоровья членов педагогического коллектива. Профессиональное здоровье учителя является одним из ключевых компонентов потенциала педагога, наряду с нравственностью, творческим потенциалом, активностью, организованностью, профессиональной компетентностью и др.Профессиональное здоровье по определению Т.Г. Глуховой, это интегральное понятие, включающее единство физического, психического, психологического, духовно- нравственного здоровья, что обеспечивает высокую профессиональную работоспособность, эффективность деятельности и развитие личности педагога при главной роли личностного компонента. Недостаточная сформированность у педагогов регуляторных механизмов высшего уровня может привести к тому, что он становится объектом внешних воздействий системы, не способным превратиться в субъекта собственной жизни, как отмечает Л.М. Митина.Решение проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога должно строиться на создании психологических условий, которые связаны с пониманием педагогами важности своего профессионального здоровья как профессионально-значимой ценности.

Профессиональное здоровье педагога имеет следующие показатели:

- эмоциональная и поведенческая гибкость;

- синергия;

- креативность;

- творческая самоактуализация;

- высокий уровень профессионального самосознания;

- компетентность во времени;

- интернальный локус контроля.

Эмоциональная гибкость включает в себя готовность педагога к гибкому и адекватному эмоциональному реагированию в трудных жизненных и профессиональных ситуациях, возможность понимать, оценивать, искренне сопереживать учащимся, способность выражать свои эмоции, т.к. эмоциональный

учитель создает для творческой совместной деятельности с учеником эффективные условия. Как пишет Т.Г. Глухова, «под эмоциональной гибкостью мы понимаем психологическую готовность учителя к гибкому и адекватному эмоциональному реагированию в сложных жизненных и профессиональных ситуациях, способность правильно понимать, осознавать и оценивать, искренне принимать переживания учащихся, умение экспрессивно выражать собственные эмоции, т.к. эмоционально богатый учитель создает для творческой совместной деятельности с учеником оптимальные условия». Низкий показатель эмоциональной гибкости свидетельствует об эмоциональном неблагополучии педагога, что ведет за собой и психологический дискомфорт обучающихся, появление признаков эмоционального выгорания, хронической педагогической усталости, снижение работоспособности и эффективности работы в целом. Поведенческая гибкость – это личностная характеристика, которая представляет собой систему паттернов поведения педагога и вариантов ролевого взаимодействия. Нарушение личностной саморегуляции, деформация картины внутреннего мира приводят к серьезным нарушениям профессионального здоровья педагогов, он уходит в жесткие модели поведения. Важным показателем профессионального здоровья является креативность, так как развитие творческих способностей человека можно сравнить с психотерапией. Показателем профессионального здоровья педагогов является компетентность во времени, которая включает способность жить настоящим, оценивать моменты жизни во всей их полноте и глубине. Такое мировосприятие свидетельствует о высоком уровне самоактуализации личности. Важным показателем профессионального здоровья педагогов является синергия – способность целостного восприятия мира, понимания взаимосвязи противоположностей, самоактуализации как способности реализовать потенциалы, которые есть у каждого человека.Ориентируясь на представлениях отечественных ученых относительно сущности и структуры профессионального здоровья, мы включаем четкость и правильность представления педагогов о профессиональном здоровье, их отношение к нему как высшей ценности, субъективный локус контроля, высокий уровень стрессоустойчивости и адаптации, эффективная модель профессионального поведение и позитивные переживания, связанные с работой, ощущение профессиональной востребованности. Таким образом, сохранение и оптимизация профессионального здоровья педагога в условиях развития современного общества – приоритетное направление политики государства