

Юлия Кушнир

*к. пед. н., доцент кафедры психологии
Донецкий национальный университет имени Василя Стуса
г.Винница (Україна)*

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Эффективность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, какими знаниями и методами владеет учитель, но и от его состояния физического, психического и социального благополучия.

Вопросами профессионального здоровья представителей различных профессий была представлена в трудах В. М. Бехтерева, Ю. В. Варданяна, Э. Ф. Зеера, Е. М. Иванова, В. М. Карвасарского, В. Н. Мясищева, И.В. Дубровиной, Л. М. Митина, Г. С. Никифоров и др.

Рассматривая труд как деятельность исследователи приходят к выводу, что труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие. Профессия педагога не является в этом случае исключением, поскольку является достаточно напряженной и стрессогенной.

С точки зрения содержания, понятие «профессиональное здоровье» представляет интерес для изучения деятельности педагога. Рассматривая термин «здоровье» следует отметить, что абсолютных критериев здоровья и болезни нет, стало быть, нет и четкой однозначной границы между этими двумя состояниями. Однако, практика вполне обоснованно требует проводить эту границу условно, руководствуясь главным образом социальными обстоятельствами.

Современная наука рассматривает здоровье в различных ракурсах. В психологии существует различие в понятиях: психическое здоровье и профессиональное здоровьем. Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое

сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества [2]. Основу профессионального здоровья в свою очередь, составляет, прежде всего, психическое здоровье.

Рассматривая вопрос профессионального здоровья, психологи указывают еще на такое понятие как психологическое здоровье. Характеристики психологически здоровой личности рассматривает в своих работах И. В. Дубровина [4].

Для психологически здоровой личности характерна устойчивая «Я - концепция», позитивная, адекватная, стабильная самооценка, управление состоянием психики (сферой эмоций, чувств, мышления) с элементами самопознания и психического оздоровления. При осуществлении любой профессиональной деятельности эти характеристики являются основополагающими, но для профессий в системе «человек-человек», особенно ценны и значимы.

Таким образом, учитывая терминологическое многообразие, следует отметить, что психологическое здоровье выступает как высший уровень психического здоровья, психическое здоровье создает фундамент для психологического здоровья и соответственно для профессионального здоровья. По мнению Б. С. Братуся «человек может быть психически здоров, но личностно болен» [3].

Эффективность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как учитель умеет координировать свои действия, поступки, высказывания и эмоции, но и от состояния физического, психического и социального благополучия.

В современной литературе описано большое количество исследований, позволяющих установить ряд важнейших факторов, подтверждающих, что профессиональное здоровье учителя определяется стабильностью результатов его труда, и сохраняет высокий уровень его профессионализма. «Проблему профессионального здоровья педагога по степени значимости следует рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья нации. От здоровья педагога в огромной степени

зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны», пишет Л. М. Митина [6].

Под профессиональным здоровьем принято понимать интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность [5]. Это позволило в качестве симптомов нарушения профессионального здоровья учителя выделить следующие [7]:

- негативный субъективный статус, который проявляется ухудшением самочувствия, повышением артериального давления, снижением уровня профессиональной активности, снижением интереса к инновациям, сопротивлению им, а также в нестабильности настроения, быстрых переходах от гнева к состоянию апатии;

- наличие болевого синдрома (в том числе и психоэмоционального – «болит душа»);

- снижение или полная утрата трудоспособности, при которой у учителя нет сил для выполнения профессиональных обязанностей даже в начале рабочего дня;

- уменьшение объема и степени мобилизации функциональных резервов (быстрая утомляемость педагога, снижение объема внимания, отказ от активных методов обучения, требующих больших психофизиологических затрат, длительный период вработываемости, снижение переносимости повышенных физических и психических нагрузок);

- проявления психологического насилия в образовательной среде (самоутверждение за счет других), проявляющееся в открытом неприятии и постоянной критике ученика; унижении его человеческого достоинства; угрозах в адрес ученика; предъявлении к ученику требований, не соответствующих возрасту или его возможностям.

Таким образом, чаще всего под профессиональным здоровьем педагога понимаются такие составляющие его

физического, психического и социального статуса, которые определяют его способность к эффективной адаптации к непрерывно усложняющимся ситуациям. В рамках данной статьи невозможно детально охватить все аспекты, имеющие отношение к проблеме профессионального здоровья в педагогической деятельности. Но вместе с тем, следует отметить, что эффективность деятельности педагога зависит от его душевного благополучия, социального и физического состояния, что составляет основу профессионального здоровья.

Литература

1. Психология здоровья: учебник для вузов / Под. ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с. [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/3673-2012-09-04-04-57-45>
2. Психологический словарь /Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Политиздат, 1990. - 494 с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. М. : «Мысль», 1988. – 301 с.
4. Педагогика психологического образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – СПб : Питер, 2004. – 592 с.
5. Печеркина А. А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы [Текст] / А. А. Печеркина // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2011. — С. 82-84.
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя. - М.: «Академия», 2004. - 320 с.
7. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. – № 9. 2010. - С. 265-269. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.moluch.ru/conf/psy/archive/30/245/>.