Психология профессионального здоровья педагога

 В условиях модернизации образования все модели обучения реализуются в контексте Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, которые предъявляют серьёзные требования и к профессиональному мастерству учителя. Как писал А. С. Макаренко: «Мастерство учителя не является каким-то особым искусством, …но это специальность, которой надо учить, как надо учить врача его мастерству, как надо учить музыканта». «У человека должна быть единственная специальность - он должен быть большим человеком, настоящим человеком». В любом образовательном документе есть ожидаемый портрет обучающегося. А портрета педагога нет. Так кто же тогда педагог? Каким он должен быть?
 Профессия педагога - одна из важнейших в современном мире. Педагоги – это лицо школы. Они носители знаний, образец поведения, здорового образа жизни и адекватного отношения к здоровью. Именно от педагога, его личности, зависит воспитание и образование детей, а значит - будущее страны. Не удивительно, что во все времена выдающиеся деятели просвещения высоко ценили роль учителя в жизни общества. Должность учителя почётна и ответственна, как никакая другая, «выше которой ничего не может быть под солнцем», - писал великий педагог Я. А. Коменский.
 Профессия педагога связана с целым рядом на­пряжённых ситуаций. Организация различных видов деятельности в течение всего дня требует высокой концентрации внимания, эмоциональной гибкости при разрешении достаточно частых конфликтных ситуаций, индивидуального подхода к каждому ученику в образовательном процессе. Общение с кол­легами и администрацией школы также часто связано с кон­фликтами по различным поводам (например, нагрузки, с чрезмерным контро­лем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями, отчетами, мероприятиями). Не всегда удаётся найти общий язык и с родителями по поводу воспитания детей, их поведения. Многие педагоги, сталкиваясь с подобны­ми ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс, связанный с необходимостью быстро принять ответ­ственное решение.

 Деятельность педагога направлена на развитие и формирование ребенка. Педагог вносит коррективы в социальность обучающегося, так как является непререкаемым авторитетом для детей, кладезем знаний, умений, способностей. В то же время, педагог находится в центре сложных взаимоотношений с обучающимися, их родителями, коллегами.

   Педагогическая деятельность отличается от других профессий высокой психоэмоциональной нагрузкой. Педагогу приходится постоянно расходовать свою эмоциональную энергию, подкрепляя ею различные аспекты общения: внимательно выслушивать детей и их родителей, сопереживать, сострадать, сочувствовать; усиленно запоминать и интерпретировать информацию, быстро принимать решения. Чем больше детей в классе, тем больше увеличивается и психоэмоциональная нагрузка педагога. Ведь педагоги несут ответственность за жизнь и здоровье детей. Это очень высокая ответственность, и как результат - нервное перенапряжение педагогов. А если к этому добавить аттестации педагогов, конкурсы, неблагополучный психологический климат в коллективе, то картина внешних факторов будет ясна. Плюс ко всему в каждом классе найдутся учащиеся с «девиантным поведением» и особенно «неблагополучные родители», на которых эмоциональных сил у педагога уже и не хватает.
  Профессиональный долг обязывает педагога в любых ситуациях принимать взвешенное решение, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Порой деструктивные эмоции подавляются в приказном порядке, но эффект от этого достигается противоположный – эмоциональное напряжение усиливается. Не справляясь с внутренними переживаниями, педагог пытается подавить хотя бы внешние проявления эмоций. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого. Следствием повышенной напря­жённости труда нередко становится подавлен­ность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность.

Эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. Работая в таких условиях (психологические и физические нагрузки, возникающие стрессовые ситуации, ненормированный режим питания, неполноценный отдых) проблема здоровья работающих педагогов приобретает большое значение и влияет на уровень их работоспособности и в результате страдает психология профессионального здоровья педагога. Многочисленные исследования показывают, что профессия педагог- одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания», что связано с высочайшим уровнем эмоциональной вовлеченности в свою профессиональную деятельность специалистов данного профиля, прямой взаимосвязью устойчиво положительного эмоционального статуса педагога и результативности педагогической деятельности. А в современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими выгорание.

 Еще в дореволюционной России педагог был центральной фигурой, на него ровнялись, с него брали пример. И авторитет педагога быстро падал, если у него было не все в порядке с социальном поведением и проблемами со здоровьем. В современной России педагог – это человек, который максимально загружен не только на работе, но и дома. Его постоянно загружают дополнительными заданиями, которые он часто выполняет не только вечерами дома, но и в выходные. В учебном заведение, помимо основных обязанностей вести уроки, педагогу приходится дежурить на переменах и после уроков. 10 минутного отдыха у него практически нет.

 Здоровье -показатель наиболее интегральный, отражающий все три основных составляющих личности педагогов: физическое состояние, психологический настрой и социальную активность. Быть здоровым… это означает производительно и творчески работать, овладеть способностью самому находить в себе резервы эффективной жизнедеятельности. А по Брехману здоровье- это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека. Доброжелательное, спокойное отношение с людьми, с природой, с самим собой». Здоровье педагога – деликатная и многоаспектная проблема. Обозначая ее значимость Митина Л.М., говорит о том, что профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема. Значимость и своевременность проблемы сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога отмечается Э.В. Чудновским Проблему профессионального здоровья учителя по степени значимости следует рассматривать в контексте обще концепции охраны здоровья нации, так как именно от учителя в больше степени зависит здоровье подрастающего поколения.

 Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с классом, с коллегами, с родителями и способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными компонентами успеха учителя.

 В начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди после нескольких лет работы испытывают состояние, близкое к стрессовому. Работа перестает приносить удовольствие, а напротив, вызывает даже враждебность. У педагога появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно – снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом. Это явление удачно назвали «выгоранием».

 Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Синдром профессионального выгорания развивается постепенно и проходит три стадии. Главной причиной синдрома эмоционального выгорания считается психологическое, душевное переутомление. Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия, которое неизбежно приводит к синдрому эмоционального выгорания.

 "Мне нечего отдавать другим. Я истощен. Я выгорел"- как часто в наше время можно услышать эти слова. Для того чтобы эти слова свести на нет, надо заниматься профилактикой эмоционального выгорания.

 Организация работы по сохранению здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. В течение последних трех десятилетий проблема сохранения здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Синдром «выгорания» – весьма серьезное препятствие для развития в образовательных учреждениях инновационных процессов. Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические.

Специфические способы выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности будущего педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и других.

Неспецифические способы характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

 Проблема здоровья педагогов обусловлена не только особенностями труда, но и отношением к своему здоровью, незнанием способов профилактики профессиональных заболеваний. Что же нужно для здоровья? Ощущение счастья и радости. Секрет счастливой жизни доступен каждому. Нужно всего лишь знать секреты успеха и побороть свои страхи.

 Укреплению и восстановлению профессионального здоровья педагога в значительной степени может способствовать формирование положительного самовосприятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя, овладение приемами саморегуляции.

 Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем: изменение отношения учителя к себе, своему жизненному опыту в контексте осознания собственной жизни с позиции проблем здоровьесбережения, изменение отношения учителя к учащимся (принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности), изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

 Практика показывает, что учителю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка, целью которой является организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

 Настоящий педагог – всегда гуманист, он ориентирован на отношение к другим людям «не как к средству, а только как к цели» (И.Кант), и учит этому своих воспитанников и подопечных. Поэтому он строг и демократичен одновременно. Разумеется, даже самый лучший преподаватель – живой человек, и у него могут быть ошибки, промашки, досадные срывы, однако из любой ситуации он находит поистине человеческий выход, поступает бескорыстно, справедливо и благожелательно, никогда не проявляя утилитарного расчета, высокомерия и мстительности.

 На сегодняшний день здоровый образ жизни в сфере образования является одной из самых значимых потребностей и ценностей человека в нашем обществе. И педагог, должен личным примером демонстрировать детям здоровый образ жизни, тогда будущее поколение будет более здоровым не только физически, но и духовно.

**Список использованной литературы**.
1. Маркова А. К., Никонова А. Я., Психологические особенности индивидуального стиля деятельности учителя./ Вопросы психологии, №5, 1987. – С. 42.
2. Водопьянова, Н.Е.Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова.– СПб.: Питер, 2008. –336 с.
3. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие / Г.Ш. Габдреева. – Казань: Изд-во КГУ, 1981. – 63 с.
4. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998. – 144с.
5. Кипнис М. Тренинг креативности. М.: «Ось-89», 2005. – 168 с.
6. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М.: Просвещение, 1993. – 192 с.
7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 1998. – 200 с.
8. Психофизический потенциал и реальный уровень здоровья педагогов / С.М. Косенок, В. М. Карлышев, А.П. Исаев, С.А. Кабанов // Педагогика. – 1998. – №4. – С. 118 – 119.
9. Семенова Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А. Панько. – Мозырь: Белый ветер, 2010. – 174с.

10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. - М.: АРКТИ, 2007. - 272 с.

11. Бойко, В. В. Синдром «профессионального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. - СПб.: Сударыня, 1999. - 328 с.

12. <https://psy.su/psyche/projects/643/>

13. <http://paidagogos.com/?p=62>

14. <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-pedagoga>

15. https://zhurnalpedagog.ru/servisy/publik/publ?id=7284