

## **Профессиональное здоровье педагога – стратегическая цель образовательного учреждения**

Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время значима и актуальна. Под профессиональным здоровьем можно понимать способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя[3]. Основу профессионального здоровья составляет психическое здоровье как мера способности учителя выступать активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире. В рамках комплексного подхода предполагается, что качество жизни человека, включая состояние физического здоровья, уровень образования, удовлетворенность взаимоотношениями с другими людьми, длительность жизни, находятся в диалектическом взаимодействии с надежностью профессиональной деятельности, профессиональным долголетием. Цель психологической работы с учителем заключается в том, чтобы запустить новые продуктивные механизмы, обеспечивающие формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов.

Основами, которые во многом определяют дальнейшее развитие профессионала и профессиональное здоровье, являются уровень профессиональной подготовки и индивидуально-типологические особенности (тип высшей нервной деятельности, наследственная предрасположенность к заболеваниям и т.д.).

Становление и развитие профессионала подчинено общей закономерности и носит название «профессиональное становление личности». Но профессиональное развитие – это не только

совершенствование, но и разрушение, деструкции, деформации. Профессиональное развитие педагога проходит через ряд кризисов развития, возникающих при переходе с одного этапа на другой. Успешное разрешение кризисов сопровождается нахождением новых смыслов профессиональной деятельности. Даже при осознании необходимости кризисов в развитии, такие периоды сопровождаются переживанием напряженности, тревожности, неудовлетворенности и другими негативными состояниями.

Для преодоления профессиональных и личностных затруднений важна психологическая устойчивость, которая понимается как характеристика личности, состоящая в сохранении оптимального функционирования психики. Она не является врожденным свойством личности, а формируется одновременно с ее развитием и зависит от многих факторов, в первую очередь таких как: тип нервной деятельности, опыт специалиста, уровень профессиональной подготовки, уровень развития основных познавательных структур личности.

У ученых нет единого мнения относительно ведущего компонента психологической устойчивости. Одни исследователи считают ведущим познавательный компонент, другие представляют ведущими эмоциональный и волевой компоненты как эмоционально-волевую устойчивость. В некоторых исследованиях ведущим компонентом рассматривается мотивационный. Представляется, что применительно к кризисам профессионального становления, правомерно считать ведущим компонентом психологической устойчивости именно мотивационный. Ведь основной вопрос, который задает человек в период кризиса: «Для чего работаю? В чем смысл моей работы? Что моя работа дает людям, что меняет в окружающем мире?».

Неблагоприятное протекание профессионального развития проявляется внешне в снижении эффективности и надежности профессиональной деятельности, в негативных изменениях личностных качеств человека, в утрате смысла профессиональной деятельности.

Нарушения могут затрагивать не только сферу профессиональной деятельности – личность профессионала, профессиональное общение, но и вторгаться в сферу личной жизни и здоровья. При неблагоприятном развитии профессиональных деструкций педагог может уйти из профессии, перестав видеть смысл в профессиональной деятельности, или вследствие заболеваний, делающих невозможным дальнейшее осуществление профессиональной деятельности. Профессиональные деструкции негативно сказываются на продуктивности труда и на взаимодействии с другими участниками этого процесса. Профессиональные деструкции возникают и при возрастных изменениях, физическом и нервном истощении, болезнях. Переживание профессиональных деструкций сопровождается психической напряженностью, психологическим дискомфортом, а в отдельных случаях конфликтами и кризисными явлениями.

А.К.Маркова на основе обобщения исследований нарушения профессионального развития личности, выделила следующие **тенденции профессиональных деструкции**:

- отставание, замедление профессионального развития сравнительно с возрастными и социальными нормами;
- дезинтеграцию профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие - нереалистические цели, ложные смыслы труда, профессиональные конфликты;
- низкую профессиональную мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда и дезадаптацию;
- искаженное профессиональное развитие, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонений от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;

- появление деформаций личности (например, эмоционального истощения и выгорания, а также ущербной профессиональной позиции)[2].

Главным фактором, ключевой детерминантой развития деструкции является сама профессиональная деятельность. Каждая профессия имеет свой ансамбль профессиональных деформаций. Профессиональная деформация в деятельности педагога проявляется в следующих формах:

- Педагогический догматизм
- Авторитарность
- Доминантность
- Педагогический консерватизм
- Профессиональная агрессия
- Демонстративность
- Социальное лицемерие

Профессиональные деформации нарушают целостность личности; снижают ее адаптивность, устойчивость; отрицательно сказываются на продуктивности деятельности[1].

Возникновение профессиональных деструкций у учителя имеет свои проявления: отрицательное отношение к себе, педагогической деятельности, что, безусловно, отражается на качестве взаимодействия с учениками, результативности его функционирования в обществе. Некоторые признаки и явления профессиональной деформации, деформированные стереотипы и шаблоны поведения и оценки можно предупреждать путем их осознания, делая их видимыми, гласными в ходе различных обсуждений и бесед.

Целенаправленная работа по предупреждению и коррекции профессиональных деформаций должна стать одной из значимых характеристик профессиональной компетентности педагога. Можно выделить основные пути профилактики профессиональных деструкций педагогов и сохранения профессионального здоровья:

1. Повышение компетентности (социальной, психологической, общепедагогической, предметной, аутокомпетентности) - способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми в системе межличностных отношений, ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия.

2. Развитие жизненных навыков, которые повышают творческую продуктивность, углубляют и расширяют способы самоактуализации, совершенствуют социально-психологическую компетентность в общении, помогают усваивать новые, более эффективные приемы общения и поведения, технику владения собой и точного понимания других людей, что включает:

- снятие психологических барьеров, освобождение от стереотипов;
- умение ориентироваться в стрессовых и конфликтных ситуациях;
- овладение диагностикой и самодиагностикой способов восприятия себя и других;
- формирование способов принятия себя и других;
- выработку индивидуального стиля общения, расширение личностного экспрессивного репертуара;
- формирование навыков анализа и самоанализа в ситуациях межличностного общения;
- повышение уверенности в себе;

3. Диагностика профессиональных деформаций и разработка стратегии преодоления профессиональных деструкции.

4. Прохождение тренингов личностного и профессионального роста.

5. Рефлексия профессиональной биографии и разработка альтернативных сценариев дальнейшего личностного и профессионального роста.

6. Овладение приемами, способами саморегуляции эмоционально-волевой сферы и самокоррекции профессиональных деформаций.

Сегодня надо изменить ситуацию в обществе, и создавать условия, которые помогли бы учителю не только проявлять свои профессиональные качества, но и сохранять здоровье. В науке отсутствует концепция преодоления профессиональных деструкций, несмотря на востребованность технологий их профилактики и коррекции, детально не определены генезис профессиональных деструкций; факторов, детерминирующих их развитие; видов деструкции и их проявления в профессиональной деятельности; выявление зависимости профессиональных деструкции от стажа педагогической деятельности.

#### Литература

1. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Профориентология личности. – Екатеринбург.: 2005.
2. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: 1998.
3. Печеркина А.А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы// Актуальные вопросы современной психологии. – Челябинск.: 2011. С. 82-84.