

**Печеркина Анна Александровна,**

кандидат психологических наук, доцент, кафедра акмеологии и психологии управления, Институт кадрового развития и менеджмента, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26, к. 414; e-mail: 79apa@mail.ru

**СОХРАНЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** здоровье; психология здоровья; профессиональное здоровье; психологическая саморегуляция; саморегуляция профессионального здоровья педагога.

**АННОТАЦИЯ.** Обозначена проблема сохранения профессионального здоровья педагога. Дано авторское определение профессионального здоровья учителя, определены его детерминанты и обоснована роль психологической саморегуляции как ключевого механизма сохранения профессионального здоровья педагога.

**Pecherkina Anna Aleksandrovna,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of Department of Acmeology and Psychology of Management, Institute of Staff Education and Management, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg.

**MAINTENANCE OF PROFESSIONAL HEALTH OF THE TEACHER**

**KEY WORDS:** health; health psychology; occupational health; psychological self-regulation; self-regulation of professional health of the teacher.

**ABSTRACT.** The article sets out the problem of preserving professional health of the teacher. The original author's definition of occupational health of the teacher is given. The author defines its determinants and states the role of psychological self-regulation as a key mechanism for preserving professional health of the teacher.

**З**доровье человека – это одно из наиболее сложных и многозначных понятий в науке. Прямой и однозначный ответ на вопрос о том, что такое здоровье, найти вряд ли возможно. Проблема заключается прежде всего в том, что представления о здоровье всегда относительны, историчны, поэтому любая попытка дать полную, однозначную формулировку данному феномену ограничивается историческими, социальными, культурными нормами, свойственными данной эпохе.

В настоящее время здоровье приобретает значение глобального социокультурного явления. Такое положение делает его приоритетной областью национальной политики, предметом всестороннего изучения и глубинного осмысления. Но, несмотря на это, эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечают недостаточную компетентность большей части населения разных стран в вопросах охраны здоровья, проявляющуюся, в частности, в неблагоприятном для здоровья повседневном стиле жизни и поведении на рабочих местах.

По данным отечественных и зарубежных ученых, среди всех сфер жизнедеятельности человека, трудовая оказывает самое сильное влияние на здоровье и, как правило, ухудшает его. Следует отметить, что в профессиях, связанных с системой отношений «человек-человек», риск возникновения негативных изменений в состоянии здоровья значительно возрастает.

Именно поэтому к профессии повышенного риска по частоте возникновения невротических и психосоматических расстройств относят профессию педагога. К числу ключевых причин относят ненормированную продолжительность рабочего дня, информационную насыщенность труда, высокую нервно-психическую напряженность и социальную ответственность. Эти характеристики являются важной профессиональной особенностью педагогической деятельности, которая в современных условиях инновационного развития образования приобретает особую значимость.

Развитие современного общества существенно повышает требования, предъявляемые к школе, основной целью которой является всестороннее развитие личности ребенка, создание оптимальных условий для раскрытия и реализации его потенциальных возможностей, способностей и потребностей. В этой связи особая роль отводится личности педагога, от эффективности деятельности которого во многом зависит будущее всего общества. Поэтому забота о здоровье учителя, о развитии его индивидуальности напрямую связана с ростом профессионализма, с эффективностью работы по выполнению социального заказа общества.

Следует отметить, что в настоящее время исследования в области профессионализации учителя посвящены в основном изучению профессионально важных качеств, профессиональной готовности, становлению индивидуального стиля деятель-

ности, развитию самосознания учителя, стагнации, профессиональных деформаций, кризисов профессионального развития (Э. Ф. Зеер, Е. А. Климов, А. К. Маркова, Л. М. Митина, Э. Э. Сыманюк и др.). Вопрос же о профессиональном здоровье учителя остается малоизученным.

Профессиональное здоровье работников стало активно рассматриваться в начале XX в. и связано с возникновением движения за научную организацию труда. Ф. Тейлор в своих работах исходил из концепции «экономического человека», рассматривая рабочего как обособленную единицу, элемент производственного процесса. При этом такие аспекты, как социальная природа, физическое и психическое благополучие работника не представляли исследовательского интереса. Его соратник Ф. Джилбрет, напротив, ориентировался на «человеческий фактор». Он считал, что каждый должен заниматься тем делом, которое больше всего соответствует его физическим и психическим способностям, т. к. именно это позволит работнику испытывать радость от выполняемой трудовой деятельности и полученных результатов, а первым условием радости автор называл здоровье рабочих.

В Советской России тема профессионального здоровья представителей различных профессий была представлена в работах таких авторов, как В. М. Бехтерев, Ю. В. Варданын, Е. М. Иванов, В. М. Карварский, В. Н. Мясичев и др.

Сегодня профессиональное здоровье привлекает к себе все большее внимание специалистов. Несмотря на это, в науке до сих пор не сложилось общее мнение о том, какое содержание следует вкладывать в данное понятие.

Так, В. А. Пономаренко рассматривает профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности (7).

А. Г. Маклаков считает, что профессиональное здоровье следует рассматривать как определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность (3).

По мнению Г. С. Никифорова, продуктивной основой для анализа вопросов, относящихся к проблеме профессионального здоровья, может стать концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Она нацелена на сквозное психологическое обеспечение профессио-

нальной деятельности – от «входа» в профессию до «выхода» из нее. Процесс непрерывного психологического сопровождения рассматривается автором в качестве обязательного условия становления специалиста и его последующего профессионального функционирования (9).

По мнению Л. М. Митиной, здоровье педагога – деликатная и многоаспектная проблема. Обозначая ее значимость, автор указывает на то, что профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы современного образовательного учреждения и его стратегическая проблема, и определяет данное понятие как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие его личности во всех условиях протекания профессиональной деятельности (4).

Учитывая вышесказанное, под профессиональным здоровьем педагога нами понимается состояние организма, обеспечивающее работоспособность, компетентность и конструктивное развитие личности учителя на всех этапах профессионального развития.

Результаты проведенных исследований (О. А. Анисимова, Л. М. Митина, Г. В. Митин, Э. Э. Сыманюк и др.) позволяют в качестве симптомов нарушения профессионального здоровья выделить следующие:

- негативный субъективный статус, который проявляется в ухудшении самочувствия, повышении артериального давления, снижении уровня профессиональной активности, снижении интереса к инновациям, сопротивлении 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 педагога (быстрая утомляемость, 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), выражающееся в открытом неприятии и постоянной критике

ученика, унижении его человеческого достоинства, угрозах в его адрес, предъявлении к ученику требований, не соответствующих возрасту или его возможностям (12, с. 266).

В результате обозначается противоречие между значимостью и важностью здоровья в контексте современных условий развития общества и недостаточной осмысленностью путей его сохранения в рамках профессиональной деятельности. В этой связи становится необходимым определение детерминант и механизма сохранения профессионального здоровья педагога.

Анализ теоретических и эмпирических исследований позволил выделить внешние, объективные факторы, связанные с деятельностью, и внутренние, субъективные – это те индивидуальные особенности личности работника, которые играют важную роль в сохранении профессионального здоровья.

Среди внешних детерминант в первую очередь нужно выделить условия образовательной среды. Так, инновационная образовательная среда оказывает положительное влияние на профессиональное развитие учителя и способствует сохранению его профессионального здоровья. В частности, педагоги, принимающие активное участие в конкурсах профессионального мастерства, грантовых конкурсах имеют возможность получить признание официально и тем самым подтвердить собственный уровень профессионализма.

Немаловажную роль играют и сформировавшиеся отношения в системах «учитель – ученик», «учитель – родители», «учитель – коллеги», «учитель – администрация школы». Конструктивные отношения, проявляющиеся в умении разрешать конфликтные ситуации, снимать напряженность, оказывать поддержку, положительно сказываются на индивидуальных психических состояниях всех участников образовательного процесса, что в конечном итоге позитивно влияет на их состояние здоровья.

Также среди внешних факторов значимой является и организация педагогической деятельности. Ее умеренная регламентация, средняя степень автономности педагога, удачное распределение учебной нагрузки, справедливое стимулирование труда учителя, ясные перспективы профессионального роста и развития, естественно, положительно сказываются на состоянии здоровья педагога.

В качестве субъективных факторов можно выделить эмоциональную устойчивость, смыслообразующие жизненные цели, высокую мотивацию при выполнении профессиональной деятельности, социально-профессиональную активность.

Следует отметить, что педагог сам может предотвратить ухудшение своего профессионального здоровья, если он имеет представление о своих жизненных и профессиональных целях, имеет стремление к профессиональному развитию и самореализации и, самое главное, владеет навыком саморегуляции.

В аспекте педагогической деятельности необходимость саморегуляции возникает, когда учитель сталкивается с новой, необычной, трудноразрешимой для него проблемой, которая не имеет однозначного решения или предполагает несколько альтернативных вариантов решения, или находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что побуждает его к импульсивным действиям, или находится в ситуации оценивания со стороны коллег, других людей (учеников и родителей), администрации.

По-мнению В. И. Моросановой, осознанная саморегуляция – это целостная система психических средств, при помощи которой человек способен управлять своей целенаправленной активностью (5, с. 4).

Саморегуляция – это:

- особый уровень программирования деятельности на основе процессов предвидения;
- управление человеком своими эмоциями, чувствами и переживаниями;
- целенаправленное изменение как отдельных психофизиологических функций, так и нервно-психических состояний в целом;
- целенаправленный сознательный выбор характера и способа действий;
- «внутренняя» регуляция поведенческой активности человека;
- взаимодействие внешнего и внутреннего в поведении и деятельности индивида (10).

Саморегуляция может быть реализована разными средствами. Центральное место отводится методам, объединенным под названием «психическая саморегуляция». Психическая саморегуляция – это один из уровней регуляции активности личности, заключающийся в способности управления своими действиями, состояниями, поведением (11).

Методы психической саморегуляции, несмотря на существующие различия, основаны на оперировании образами, вторичными образами, представлениями и другими структурными единицами. Анализ научной литературы показывает, что методы психической саморегуляции – это способы и приемы непосредственного и опосредованного самовоздействия личности на психику и самоизменения психических процессов, свойств и состояний с целью их нормализации (1).

Использование методов саморегуляции дает возможность целенаправленно изменить собственное самочувствие, настроение, уровень рабочей активности, что в конечном итоге способствует сохранению профессионального здоровья. Благодаря использованию данных методов происходит косвенное, способствующее протеканию психических процессов воздействие, за счет которого повышается активность и регулируются действия в изменяющейся ситуации.

По мнению А. О. Прохорова, способы саморегуляции являются универсальными как для продления положительных состояний, так и для снижения интенсивности отрицательных состояний, что является важной особенностью саморегуляции.

В профессиональной деятельности при саморегуляции как положительных, так и отрицательных состояний субъекты используют как общие, универсальные способы саморегуляции, так и специфические, особенные, связанные со знаком и качеством (модальностью) состояния. Универсальным способом саморегуляции является общение, на втором месте находится регуляция внимания, на третьем – волевые (самоприказы,

самоконтроль) и интеллектуальные способы (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.). По мере усложнения состояний от положительных к отрицательным увеличивается число применяемых способов саморегуляции и их сложность, при саморегуляции положительных состояний используются более приемы, чем при саморегуляции отрицательных состояний (8).

Именно поэтому саморегуляция является залогом успешной профессиональной деятельности (Л. Г. Дикая, В. А. Конопкин, В. И. Моросанова, А. К. Осницкий, А. О. Прохоров и др.). Ведь чем устойчивее будет сформирован навык саморегуляции у педагога, тем большего он сможет добиться в своей профессиональной деятельности и тем больше у него шансов на успешное преодоление трудностей (2).

Таким образом, знание закономерностей саморегуляции состояний, умение управлять собственными состояниями, а также овладение приемами и способами регуляции являются ключевыми составляющими механизма сохранения профессионального здоровья педагога.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гунзунова Б. А. Применение методов психической саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. №5.
2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1.
3. Маклаков А. Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих : автореф. дисс. ... докт. психол. наук. СПб., 1996.
4. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М. : Флинта, 1998.
5. Моросанова В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения (ССПМ) : руководство. М. : Когито-Центр, 2004.
6. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 2005. № 4.
7. Пономаренко В. А. Психология жизни и труда летчика. М. : Воениздат, 1992.
8. Прохоров А. О. Функциональные структуры и средства саморегуляции психических состояний // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 2.
9. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003.
10. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: грактическое руководство. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001.
11. Семенова Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога / Под ред. проф. А. А. Панько. Мозырь : Белый Ветер, 2010.
12. Сыманюк Э. Э., Печеркина А. А. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. № 9. 2010.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. Э. Э. Сыманюк.