

УДК 796.01

А.М. Корчевский

**ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА**

Статья посвящена проблеме сохранения и укрепления здоровья преподавателей вузов. Рассмотрены особенности профессиональной деятельности педагогов и ее влияние на состояние их здоровья. Преподаватели вуза, как профессиональная категория, нуждаются в разработке системы оздоровления, проведении мероприятий по формированию здорового образа жизни. В этой связи автором разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, профессиональное здоровье, физическое воспитание, преподаватели вузов.

TEACHER'S HEALTH AS THE BASIS OF EFFECTIVE PEDAGOGICAL PROCESS

The article focuses upon preservation and strengthening of university teachers health. The features of professional work of teachers and its impact on health are viewed. University teachers as a professional category need to develop rehabilitation systems, conducting activities to promote healthy lifestyles. In response to that need the program for teaching staff health improvement and involvement of teachers in physical education and sports has been developed.

Key words: professional activity, occupational health, physical education, university teachers.

Качество жизни человека зависит от состояния его здоровья и способов использования своего психофизического потенциала. Все стороны человеческой жизни – производственно-трудовая, социально-экономическая, семейно-бытовая, духовная, оздоровительная, культурно-досуговая и другие – определяются уровнем здоровья.

Современный труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие. Последнее может быть вызвано влиянием неблагоприятных условий труда (перенапряжение, перегрузки, психотравмирующие факторы и др.), которые способны повлечь за собой не только профессиональные деформации личности, но и профессиональные заболевания, вплоть до необходимости сменить род занятий или вовсе прекратить профессиональную деятельность [3]. Возможно, этим объясняется то, что в последнее время проблема профессионального здоровья привлекает к себе все большее внимание специалистов.

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 эффективно-

стью и продолжительностью, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность. Основным показателем профессионального здоровья является профессиональная работоспособность, т.е. максимально возможная эффективность деятельности специалиста, обусловленная функциональным состоянием его организма. Некоторые авторы рассматривают ее в контексте общей концепции охраны здоровья нации, так как именно от педагога в значительной степени зависит здоровье подрастающего поколения [4, 6].

С учетом продолжительности учебно-воспитательного периода в жизни обучающегося неблагоприятное психоэмоциональное состояние преподавателя, несомненно, может являться фактором риска ухудшения психического и соматического здоровья студентов. Не случайно в последние годы появились исследования, посвященные выявлению взаимосвязей между состоянием здоровья преподавателей и студентов [1, 7].

Главным условием эффективной, полноценной, успешной, обеспечивающей качественную подготовку будущих специалистов, деятельности является профессиональное здоровье преподавателя вуза. Профессиональное здоровье включает физический, психологический и социальный аспекты. При отсутствии грамотной помощи по преодолению состояния хронического стресса в профессиональной деятельности у педагогов формируется стойкий комплекс негативных переживаний, представляющих угрозу для его личного здоровья и для коллектива в целом. Поэтому профессиональные заболевания преподавателей – это, главным образом, нестабильная нервная система, болезни сердечно-сосудистой системы, хроническая утомляемость, нервно-психические заболевания. Необходимо помнить, что подобные болезни чаще возникают из-за постоянной перегрузки организма и, соответственно, снижения иммунитета.

По сравнению с другими профессиональными группами у педагогов достаточно высок риск возникновения невротических расстройств, накопления «тяжелых» форм неврозов, психосоматических проблем, остеохондроза, варикозного расширения вен нижних конечностей и т.п. [1]. На варикозное расширение вен вначале редко обращают внимание – бывают болезни и потяжелее. Действительно, на первых стадиях заболевание напоминает досадный косметический недостаток: под кожей проступает сеточка сосудов, появляются отеки, тяжесть в ногах по вечерам. Механизм развития болезни достаточно прост. Вопреки закону земного тяготения кровь движется по венам ног снизу вверх. Поэтому природа снабдила вены нижних конечностей специальными клапанами, которые препятствуют току жидкости вниз. Проблема в том, что «хитрый» клапанный механизм довольно часто выходит из строя. Вены теряют эластичность, кровь застаивается в сосудах и, распирая их стенки, вызывает мешковидное расширение.

Женщины становятся его жертвами втрое чаще мужчин. Причем в последнее время болезнь помолодела, поражая женщин 35-40 лет. Так как успешность педагогического процесса во многом зависит от того, насколько удовлетворительно чувствуют себя преподаватели, то учебному заведению следует побеспокоиться об их здоровье не только посредством медицинского обследования, которое предусмотрено государством, но предпринять и другие меры.

Интенсивная нагрузка на речевой аппарат приводит к формированию голосовых болезней. По статистике, дисфонией страдают представительницы так называемых «голосовых профессий»: педагоги детских садов, преподаватели школ и вузов. А потому малейшее нарушение или тем более потеря голоса ведет к серьезным профессиональным проблемам [2, 7, 8, 9].

Исследования показывают, что те или иные жалобы на состояние здоровья предъявляют практически все преподаватели. Для педагогов как профессиональной группы свойственен так называемый синдром «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального и умственного истощения. Эмоциональное выгорание приводит к развитию различного

вида негативных психологических проявлений, разрушительно сказывающихся на выполнении профессиональных обязанностей. Такие проявления «выгорания» как апатия, ригидность поведения, обесценивание собственных достижений способны негативно влиять на деятельность педагога.

Эмоциональное выгорание педагога обусловлено целым рядом факторов, исследование причин и профилактика которых необходимы для сохранения здоровья не только педагогов, но и учащихся, так как это состояние неизбежно сказывается на взаимоотношениях со студентами. Эмоциональное выгорание является специфическим состоянием психики педагога, возникающим в результате напряженного ежедневного взаимодействия с учениками и проявляющимся в ограничении эмоционального реагирования на необходимые в работе контакты. Симптомами этого относительно устойчивого состояния являются малообоснованная конфликтность, снижение мотивации к работе, ощущение недовольства своим трудом, чувство почти не проходящей усталости и раздражительности.

Среди личностных факторов риска «выгорания» выделяют: склонность к интроверсии, низкую социальную активность и адаптированность; жесткость и авторитарность по отношению к другим; низкий уровень самоуважения и самооценки; высокий уровень тревожности; низкую коммуникативную компетентность; неконструктивные модели поведения в конфликтных ситуациях.

Можно предположить, что, помимо перечисленного, фактором, определяющим «выгорание», является низкое материальное вознаграждение, характерное для большинства работников бюджетной сферы, в первую очередь для преподавателей, а также связанная с этим неудовлетворенность качеством жизни, незащищенность, потеря социальной престижности и т.д.

Сложный характер синдрома профессионального выгорания, неизбежность проявления его у людей коммуникативных профессий делают необходимым исследование данного состояния среди педагогов в каждом учебном заведении, что позволит точно определить наиболее эффективные профилактические мероприятия. Со стороны администрации трудовая деятельность преподавателя вуза сегодня может поддерживаться соблюдением элементарных гигиенических и физиологических требований к педагогическому рабочему пространству и времени; созданием кабинетов психологической разгрузки и релаксации; предоставлением психологической поддержки и консультативной помощи психолога по различным профессиональным вопросам, организацией работы физкультурно-оздоровительных групп.

Профессиональное здоровье преподавателя вуза – это способность организма в процессе возрастнo-стажевых изменений сохранять основные параметры соматических и вегетативных функций, обеспечивающих интеллектуальную работоспособность, стабильное состояние центральной нервной системы, минимальную физиологическую стоимость профессиональной деятельности и творческого долголетия.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого преподавателя. Ключевая проблема в этом – низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание педагогом его ценности. Необходимо повысить осведомленность преподавателя об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления.

Оздоровление и оптимизация труда преподавателей вуза должны быть направлены как на снижение общей заболеваемости, так и на профилактику производственно обусловленных заболеваний, оптимизацию преподавательского труда посредством мер профилактики по предупреждению перенапряжения работающего организма.

Следует еще раз подчеркнуть, что преподаватели вуза, как профессиональная категория, нуждаются в разработке системы оздоровления, проведении мероприятий по формированию здорового образа жизни. В этой связи необходимо делать акцент на культуру здоровья и развитие физического

воспитания, ориентированного на индивидуальность каждого участника этого процесса. По мнению А.Я. Рыжова, регулярная физическая подготовка преподавателей вуза, особенно в возрасте 46 лет и старше, способствует позитивным изменениям комплекса показателей, в целом характеризующих функциональное состояние организма работников умственного труда [9].

В связи с этим нами разработана программа по оздоровлению профессорско-преподавательского состава и вовлечению педагогов в занятия физкультурой и спортом.

Цель программы – создание условий, способствующих формированию бережного отношения к своему здоровью, ведению здорового образа жизни; поддержанию и укреплению физического и психического здоровья; формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Достижение поставленной цели возможно через решение практических задач:
повышение уровня знаний педагогов о сохранении здоровья, здорового образа жизни;
развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического;

освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы, на наш взгляд, будет способствовать формированию положительного отношения преподавателей к здоровому образу жизни, привлечению их к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Таким образом, система образования сегодня нуждается в изменении организационно-психологических подходов к проблеме профессионального здоровья преподавателей. Проводимые реформы должны обязательно включать в себя вопросы повышения уровня психологической компетентности преподавателя, в том числе в вопросах собственного здоровья, без чего сегодня практически невозможна успешная профессиональная деятельность.

1. Ахмерова, С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28-30.

2. Бабанов, С.А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания // Главврач. – 2011. – № 9. – С. 50-57.

3. Васильева, Е.Ю. Влияние социально-психологических факторов на качество деятельности преподавателей вуза // Экология человека. – 2006. – № 1. – С. 42-48.

4. Казаренкова, Т.Б. Социология здорового общества (образовательный аспект). – М., 1999.

5. Козлова, О.Н. Социальные миры поколений // Социальные и гуманитарные науки. – 2004. – № 2.

6. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

7. Психология / отв. ред. А.А. Крылов. – М.: Велби; Проспект, 2005. – 752с.

8. Сидоров, П.И. Синдром «эмоционального выгорания» у лиц коммуникативных профессий / П.И. Сидоров, А.Г. Соловьев, И.А. Новикова // Гигиена и санитария. – 2008. – № 3. – С. 29–33.

9. Рыжов, А.Я. Физиологическая характеристика преподавательского труда и его оптимизация в условиях вуза. – Тверь, 2009. – 224 с.