# Повышения престижа профессии педагога, через самореализацию и создание комфортной среды.

# Сергеева Лена Робертовна

# ГБПОУ РС(Я) «Якутский медицинский колледж»

# Преподаватель истории

# 89244690577

# 4690577@mail.ru

# Г.Якутск, ул. Лермонтова 40

# 677005

# Подрясова Сардаана Федоровна

# ГБПОУ РС(Я) «Якутский медицинский колледж»

# Преподаватель математики

# 89841143054

# Sard75@mail.ru

# Г.Якутск, ул.Лермонтова 40

# 677005

**Аннотация.** В статье рассмотрены социальные и психологические аспекты профессионального здоровья педагога на примере Якутского медицинского колледжа.

Abstract. The article discusses the social and psychological aspects of the teacher’s professional health using the example of the Yakut Medical College.

 **Ключевые слова.** Проблема профессионального здоровья педагога, эмоциональная напряженность, синдром эмоционального выгорания.

 Key words. The problem of professional health of the teacher, emotional tension, burnout syndrome.

 В качестве факторов обуславливающих успешное развитие образования является сохранение и укрепление здоровья педагогов. Здоровье и профессиональная деятельность два взаимно неразрывных фактора.

Актуальность сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога объясняется тем, что современные изменения и реформирование в образовании являются стрессовыми, повышают уровень заболеваемости участников образовательного процесса и не могут способствовать опережающему развитию профессионального образования.

По данным Научно-исследовательского института медицины труда и экологии человека ВСНЦ СО РАМН, для педагогов типичны неврозы, нейродермиты, сбои эндокринной системы, заболевания голосового и опорно-двигательного аппарата, органов чувств [1]. Исследования различных теоретических и прикладных аспектов здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций различного типа и уровня позволило нам прийти к выводу о том, что основой социально-психологического и физиологического уменьшения работоспособности субъектов образовательного процесса является «выраженное хроническое напряжение ведущих регуляторных систем организма».

Проблема профессионального здоровья педагога - сложная, многоаспектная, включающая философский, медицинский, психологический, социальный и другие факторы. В статье мы хотим рассмотреть социальные и психологические аспекты профессионального здоровья педагога.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Состояние нервной системы обуславливает особенности поведения и восприятия педагога, при этом информационные и эмоциональные перегрузки, усугубляемые каждодневной необходимостью сопереживать и сочувствовать, необходимость сдерживать свои эмоции: гнев, раздражение, тревогу усугубляют возможные проблемы со здоровьем. Не стоит забывать и о том, что педагог часто остается наедине со своими проблемами и растущим объемом как повседневной, так и отчетной документацией.

В последние годы в России, так же как и в разных странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме эмоционального выгорания (сгорания) работников. Этому способствуют истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Только эмоционально и физически здоровый педагог, получающий удовлетворение от своей работы, обладающий высокой работоспособностью, может быть активным, творческим, стремящимся к совершенствованию своей профессиональной деятельности. Когда эмоциональная напряженность достигает критического момента и теряется самообладание и самоконтроль отмечается снижение устойчивости психических функций и работоспособности. Эти эмоциональные изменения не проходят бесследно для организма, приводит к появлению различных болезней. Как показывает практика, не все педагоги обращают внимание на укрепление навыков сохранения психологического здоровья. В итоге мы получаем педагога который перестает «гореть» на работе, бесконечно жалуется на усталость, по разным причинам откладывает выполнение своих обязанностей.

Средний возраст работников Якутского медицинского колледжа составляет 43 года. По статистическим данным за последние три года количество выданных листков нетрудоспособности составило 403 шт, что на 1 человека составило 2,5 шт. Анализ листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

* а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);
* б) 43% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

По итогам самооценки преподавателей частыми нарушениями здоровья, которые принято считать уже профессиональными заболеваниями, являются:

* сердечно-сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.) – 86%
* остеохондроз - 63%
* нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы – 45%
* заболевания верхних дыхательных путей - 96%
* кожные заболевания – 34%
* патология зрения (миопия и др.) -92%
* у женщин – разнообразные гинекологические нарушения.

Что же необходимо делать, по мнению наших преподавателей, которые являются по совместительству медицинскими работниками, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания? Своевременная профилактика выгорания включает в себя три фактора:

1) Организация деятельности: возможность профессионального роста (невозможность карьерного роста, повышения квалификации), налаживание поддерживающих социальных и других положительных моментов повышающих мотивацию (награждение, материальное поощрение); создание благоприятных условий в процессе рабочего дня (отсутствие своевременного здорового питания, неудобное расписание, отсутствие времени систематически заниматься спортом).

2) Улучшение психологического климата в коллективе: создание психологического комфорта в профессиональной группе (авторитарный стиль руководства администрации, организация комнаты отдыха, социальная поддержка), создание коллектива поддерживающего друг друга.

3) Работа над индивидуальными особенностями: снижение влияния негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию, снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью (уменьшение отчетности, бюрократии, внеурочной работы).

Для укрепления психического здоровья психологи рекомендуют:

* стараться смотреть на вещи оптимистично;
* стремиться побороть страх;
* обязательно находить время, чтобы побыть наедине с собой;
* не позволять окружающим требовать от вас слишком многого;
* не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
* не оказывать слишком большое давление на студентов;
* следить за физическим состоянием.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов колледжа, мы выяснили:

* не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое психическое здоровье;
* 60% опрошенных не считают себя здоровыми;
* 64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями;
* все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим и социальным благополучием;
* 46% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья;

Таким образом, по полученным результатам нами разработан комплекс мер, в которой представлены организационно-педагогические условия, направленные на реализацию физического, социального и психологического здоровья педагогов:

1. Диагностика здоровья педагогов **–** включает организацию ежегодных медосмотров (включить как обязательную: онкомаркеры, консультация невролога, окулиста, ортопеда), компенсация санаторно-курортного лечения изанятия спортом;
2. Профилактическая и оздоровительная работа **-** организация динамических пауз в режиме рабочего дня (обучение скандинавской ходьбе, йоге, плаванию, походы на свежем воздухе, массаж, покупка двух массажных кресел);
3. Управление процессом оздоровления в педагогической среде - анкетирование среди учителей по определению уровня валеологических знаний, обновление функциональных обязанностей представителей администрации и членов коллектива с учетом результатов анкетирования, психологическая помощь, снижение уровня тревожности, организация коллективных творческих групп по интересам (вязание, пение, музыка, танцы и т.д), соблюдение требований СанПИНа;
4. Консультационная, просветительская работа **-** встречи с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний”, “Профилактика простудных заболеваний”, “Закаливание”;

Обобщая представленные материалы, мы пришли к тому, что здоровье педагогических работников можно сохранить и укрепить путем повышения престижа профессии, через самореализацию и создание комфортной среды. Необходима целостная программа: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности и потребности в здоровье педагогов, как условии благополучия (физического, психологического и социального), во вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью педагога за существование целостности своего здоровья с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей.

**Список использованной литературы:**

1. Межпредметное партнерство в реализации Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: сб. статей. Под ред. Е.Н. Дзятковской, Л.В. Трубицыной. – М.: ООО «РС-дизайн», 2014. – 150 с.
2. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: Монография. Кемерово, 2010.
3. Тентилов С.В. Идеалы педагога в образовательном процессе / С.В.Тентилов // Вестник Казанского технологического университета. – 2010. – № 12.
4. Белоусова Н.А., Мальцев В.П. Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6.
5. Марищук Л.В., Даукина В.С. К вопросу о терминологии: здоровье психическое или психологическое? / Материалы международной научно-практ. конф. – СПб, 2016.
6. Научно-теоретический журнал «Педагогика» - №4,2014г