

# СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ профессионального здоровья учителя

**Анна Александровна Печеркина,**

*заведующий кафедрой педагогики и психологии образования,  
Уральский федеральный университет им. первого Президента  
России Б.Н. Ельцина, доцент, кандидат психологических наук*

**Рустам Рафикович Муслумов,**

*доцент кафедры педагогики и психологии образования, Уральский федеральный  
университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, доцент,  
кандидат психологических наук*

**В последнее время вопрос о сохранении и укреплении профессионального здоровья учителя привлекает всё большее внимание как со стороны научного сообщества (психологического, педагогического), так и со стороны практиков системы образования. Это вполне объяснимо тем фактом, что сегодня в системе российского образования происходят различные изменения, приводящие как к смене содержания и форм работы, так и к изменению требований к профессиональным и личностным качествам учителя.**

*• здоровье личности • профессиональное здоровье учителя • сохранение и укрепление здоровья • технологии самосохранения профессионального здоровья*

## **Влияние характера работы на здоровье учителя**

Среди текущих изменений, оказывающих влияние на деятельность учителя, можно выделить такие, как:

- переход к новым федеральным государственным образовательным стандартам на всех ступенях среднего образования;
- активное внедрение информационных технологий в образовательный процесс;
- разработка системы поддержки одарённых детей;
- разработка мероприятий по интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов в образовательное пространство;

- постоянное совершенствование системы ЕГЭ;
- разработка Профессионального стандарта «Педагог», в рамках которого к учителю предъявляются требования как к специалисту, имеющему практический опыт и постоянно повышающему квалификацию, а также в нём особое внимание уделяется его психологической подготовке;
- разработка новой модели карьерного роста учителя «учитель — старший учитель — ведущий учитель», в рамках которой предъявляются дифференцированные требования к профессиональной компетентности учителя.

И несмотря на то, что содержательно эти изменения носят в целом позитивную направленность, их внедрение приводит к повышению напряжения в учительской среде. Прежде всего за счёт того, что реализация любых новшеств неизбежно сопровождается увеличением временных затрат на подготовку к занятиям, а также увеличением информационной, интеллектуальной, эмоциональной нагрузки на учителя. К тому же не всегда, к сожалению, учителю понятно, что именно от него ожидают, в результате ситуация неопределённости обеспечивает сильный психологический дискомфорт. В сложившихся условиях рассмотрение здоровья учителя становится комплексной задачей, от решения которой зависят качество образования и психологическое благополучие участников образовательного процесса. Соответственно, разработка и внедрение системы мероприятий по сохранению и укреплению профессионального здоровья учителя может позволить добиться повышения эффективности и увеличения удовлетворённости педагогической деятельностью, а также преодоления ими профессионального выгорания.

Для разработки системы мероприятий по сохранению и укреплению профессионального здоровья учителя должен быть определён конечный результат, который необходимо достичь. Поэтому важно понимать, что же понимается под профессиональным здоровьем учителя.

Следует отметить, что в настоящий момент нет однозначного определения феномена «профессиональное здоровье». Большинство авторов рассматривают здоровье как важный ресурс успешной профессиональной жизни и основной показатель эффективности профессиональной деятельности работника (Г.Г. Вербина, Т.Н. Горобец, Э.Ф. Зеер, Е.Р. Калитеевская, Л.М. Митина, Г.С. Никифоров, Ю.М. Орлов, Э.Э. Сыманюк).

Вместе с тем данные исследований О.Ф. Жукова и Н.С. Россошанской указывают на то, что 96% учителей считают главной причиной

их заболеваний специфику профессиональной деятельности, связанную с перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами. На втором месте находится фактор, связанный с низкой двигательной активностью (68%), далее идут социальные факторы (отсутствие достойной системы социальной поддержки, низкая заработная плата) — 56% и 64% соответственно. Обращает на себя внимание и тот факт, что многие учителя (32%) отмечают у себя отсутствие специальных знаний по профилактике профессиональных заболеваний, 48% видят причины заболеваний в отсутствии своевременного обращения к врачу и в отсутствии систематических профилактических осмотров (24%)<sup>1</sup>.

По мнению Н.К. Смирнова, российские учителя являются заложниками недостатков отечественной системы образования. «Низкий уровень зарплат, невысокий социальный статус учителя, невротизирующий характер работы в школе — всё это не может не привести к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, особенно после 10–15 лет работы в школе»<sup>2</sup>.

Проанализировав работы О.А. Анисимовой, В.М. Бехтерева, Ю.В. Варданына, А.Г. Маклакова, Л.М. Митиной, Г.С. Никифорова, В.А. Пономаренко, мы пришли к выводу, что под профессиональным здоровьем учителя следует понимать состояние организма, обеспечивающее оптимальный для этого вида деятельности уровень работоспособности, профессиональную компетентность и конструктивное развитие личности учителя на всех этапах его профессионального развития.

<sup>1</sup> Жуков О.Ф., Россошанская Н.С. Профессиональное здоровье учителя // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2011. — № 3 (73). — С. 75–78.

<sup>2</sup> Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: АРКТИ, 2005. 320 с. — С. 260.

К признакам, позволяющим судить о негативных изменениях профессионального здоровья учителя, на наш взгляд, можно отнести:

- негативный субъективный статус, который проявляется в нестабильности настроения, ухудшении самочувствия, снижении уровня профессиональной активности, снижении интереса к инновациям и увеличении сопротивления им;
- уменьшение объёма и степени мобилизации функциональных резервов (быстрая утомляемость учителя, длительный период вработываемости, снижение объёма внимания, отказ от активных методов обучения, требующих больших психофизиологических затрат, снижение переносимости повышенных физических и психических нагрузок);
- снижение или полная утрата трудоспособности, при которой у учителя нет сил для выполнения профессиональных обязанностей уже в начале рабочего дня;
- наличие болевого синдрома, в том числе и психоэмоционального («болит душа»);
- неадекватное эмоциональное реагирование на сложившуюся ситуацию вследствие повышенной тревожности, агрессивности;
- снижение мотивации деятельности, выполнение рабочих обязанностей только в рамках нормативно заданных функций, отказ от выполнения дополнительной работы;
- проявление психологического насилия в образовательной среде (самоутверждение за счёт других), выражающееся в открытом неприятии и постоянной критике ученика, в унижении его человеческого достоинства, в угрозах в его адрес, в предъявлении требований, не соответствующих возрасту или возможностям ученика.

Выраженность у учителя 2–3 признаков из указанных свидетельствует, на наш взгляд, о проблемах в области профессионального здоровья и необходимости его сохранения и укрепления, а в некоторых случаях — и восстановления.

Таким образом, современный учитель характеризуется низкими показателями здоровья, поэтому содействие сохранению и укреплению профессионального здоровья учителя должно происходить через систему специальных мероприятий, а также самосохранительное поведение самих представителей этой профессии.

### Как сохранить и укрепить здоровье?

Сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя должно проводиться как со стороны администрации школы путём создания комфортных и благоприятных условий (как физических, так и психологических), так и со стороны самого учителя за счёт овладения приёмами психологической самоподдержки.

Среди возможных мер по сохранению и укреплению профессионального здоровья учителя мы условно выделяем две группы:

- первая группа мер относится к компетенции руководства образовательных учреждений и отделов образования;
- вторая группа мер имеет отношение непосредственно к деятельности самого учителя.

Мы уверены, что любая работа по организации сохранения и укрепления профессионального здоровья должна проводиться комплексно и быть взаимообусловленной, то есть содержание мероприятий должно стимулировать учителей к сохранению здоровья, и в то же время их усилия должны быть направлены, в том числе, и на организацию мероприятий по профилактике и коррекции.

Обозначим ряд мероприятий, инициатива проведения которых может исходить от **руководителя образовательной организации**:

1. Среди основных задач по организации мероприятий по сохранению

профессионального здоровья педагогического коллектива лежит просветительская работа. Её цель — формирование у учителя культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

Сюда можно отнести круг вопросов, касающихся обучения навыкам укрепления здоровья, получения знаний о здоровом образе жизни, ценностных основаниях ЗОЖ.

Так, А.В. Гурьев и другие отмечают, что у взрослых участников образовательного процесса преобладают статичные формы проведения досуга, низкий уровень профилактики и привычка позднего обращения за медицинской помощью<sup>3</sup>.

Один из важнейших блоков такой работы — мотивационный (стимулирующий) блок, в основе которого лежит чётко выстроенная система штрафов и бонусов, связанных с профилактикой заболеваний. Сюда можно отнести и наказания за выход на работу в состоянии болезни, и дополнительные отгулы для сотрудников, активно участвующих в спортивных мероприятиях образовательного учреждения.

Зачастую учитель не понимает связи между карьерными успехами и состоянием здоровья. На уровне менталитета крепко сидит идея, что достижения всегда доступны только «через не могу», вопреки тяжёлому состоянию. Необходимо сформировать чёткое представление, что труд в состоянии болезни недопустим. Насилие над собой, невнимательное отношение к своему самочувствию дорого обходятся как образовательному учреждению, так и самому работнику.

По примеру зарубежных компаний сотрудники, ведущие здоровый образ жизни, поддерживающиеся от курения, могут получать дополнительные бонусы. Вопросы о премиях за отсутствие вредных привычек активно обсуждаются и внедряются и в нашей

<sup>3</sup> Гурьев А.В., Соболева Н.П., Алексеев С.Н. Влияние отдельных факторов риска на состояние здоровья участников образовательного процесса // Саратовский научно-медицинский журнал. — 2013. — № 1. — С. 139.

стране<sup>4</sup>. Такие поощрения должны быть зафиксированы в Положении о стимулировании и оплате труда.

## 2. Мероприятия по охране труда.

К этой категории мероприятий, прежде всего, относятся те, которые связаны с организацией рабочего места учителя. Состояние кабинетов и техники, с которой работает учитель, не всегда соответствует необходимым нормам, даже несмотря на то, что постоянно подвергается повышенному вниманию проверяющих органов.

Сюда можно отнести проблемы с качеством мультимедиа оборудования, прежде всего мониторов, недостаточность освещения рабочего места самого учителя, напряжённый график работы и отдыха.

Можно предложить ряд конкретных мероприятий по «оздоровлению условий труда»:

- просветительская работа в области необходимых требований безопасности;
- наблюдение за выполнением санитарных норм и требований по условиям труда;
- разработка и отслеживание регламента рабочего времени;
- особенности организация питания, водоснабжения и других видов обеспечения на рабочем месте;
- выявление и устранение влияния вредных факторов на здоровье учителя.

## 3. Мероприятия по организации психоэмоциональной разгрузки учителя.

Педагогический труд как никакой другой сопряжён с большими психоэмоциональными нагрузками. Это связано с характером деятельности учителя, возложенными на него обязанностями. Последствиями чего зачастую становятся острые стрессовые состояния.

Основное средство его коррекции — формирование в рабочем коллективе

<sup>4</sup> Разовая выплата за отказ от курения (Режим доступа: <http://nalogkodeks.ru/razovaya-vyplata-za-otkaz-ot-kureniya/>).

комфортного психологического климата. Сюда можно отнести мероприятия по снижению конфликтности, улучшению качества коммуникации и сотрудничества между коллегами.

Как особое средство, можно отметить организацию специальных комнат психологической разгрузки или специальных зон отдыха.

В этом направлении нам есть чему поучиться у зарубежных коллег, где подобные средства распространены гораздо шире и отмечается их высокий потенциал по решению вопросов психоэмоциональной разгрузки.

#### 4. Мероприятия лечебно-профилактического характера.

К средствам медицинского осмотра относятся мероприятия ежегодных профилактических осмотров, углублённых и контрольных медицинских обследований. Также важное значение имеют диспансеризация, амбулаторное стационарное и санаторно-курортное лечение работников.

В решении задачи по медицинской профилактике важно грамотное делегирование обязанностей медицинским работникам учреждения. В круг его полномочий может входить сбор медицинских данных и их анализ; систематизация полученных данных и формирование групп здоровья; консультирование по вопросам профессионального здоровья; лектории на медицинские темы; медицинское сопровождение и лечение в период эпидемии; участие в организации спортивных мероприятий и многое другое.

Учителя должны видеть, что медицинское сопровождение проводится комплексно: на уровне медицинских учреждений населённого пункта и на уровне образовательного учреждения.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья работников — одна из приоритетных задач руководства любой организации, в том числе и образовательного учреждения и требует постоянного внимания. Нельзя раз и навсегда создать систему профилактики профессионального здоровья. Важно, чтобы созданная система развивалась в изменяющихся условиях, отвечала потребностям сотрудников, находилась в постоянном «диалоге» с потребностями трудового коллектива.

### Технологии психологической самоподдержки

Следует учитывать тот факт, что субъектом, имеющим возможность оказать наиболее эффективное воздействие на профессиональное здоровье учителя, — сам учитель. Группу методов такого воздействия можно определить, как **технологии психологической самоподдержки** профессионального здоровья учителя. Среди них выделим следующие:

1. Наиболее важны, на наш взгляд, техники, связанные с осознанием и прогнозированием жизненного и профессионального будущего. Цель такой работы — поиск баланса между усилиями и результатом. Повышая степень осознанности жизни, выделение для себя целей и средства достижения результатов, отношение к себе и деятельности как к проекту, имеющему задачи, сроки, средства и ресурсы, позволяет выделить проблемные зоны и выбрать эффективные способы прогнозирования, тем самым способствуя сохранению профессионального здоровья.

2. Ситуация манипуляции, вызывающая ощущение, что мы делаем то, чего не хотим, идём на поводу у других людей помимо собственной воли, потенциально одна из наиболее травмирующих. Жертва манипуляции начинает обвинять себя в том, что потакает другим, и в конечном итоге страдает её эмоциональное состояние. Для сохранения и укрепления профессионального здоровья важно чётко осознавать, что мы делаем и почему.

3. Труд учителя один из самых эмоционально насыщенных, что, безусловно, вызывает излишнее эмоциональное напряжение. Его снижение возможно целым спектром различных техник, среди которых успешно себя зарекомендовали техники релаксации, аутотренинга,

основанные на самовнушении. Немаловажную роль играет физическая нагрузка. Установлено, что регулярные физические упражнения значительно снижают эмоциональное напряжение.

**4.** Работа с людьми, требования к ученикам нередко насыщены ситуациями, в которых возможно появление конфликтов. Грамотный выход из конфликта, прогнозирование его появления и своевременное пресечение — одна из ведущих компетенций, позволяющих сохранить профессиональное здоровье. Нередко такие ситуации несут и крайне негативные последствия, например в форме кибербуллинга<sup>5</sup>. В последнее время такие явления становятся всё более распространёнными.

**5.** Также большое значение имеет ведение здорового образа жизни учителем. Регулярные прогулки, разумные физические нагрузки, отсутствие вредных привычек позволят добиться успешного профессионального долголетия.

---

<sup>5</sup> Анохин С.М., Анохина Н.Ф. Кибербуллинг учителя: постановка проблемы // Современные проблемы науки и образования. — 2014. — № 6. — С. 943.

**6.** Ключевые техники сохранения профессионального здоровья — техники самоменеджмента. Сюда можно отнести рациональное распределение времени, принятие и поддержание собственного имиджа. Ряд авторов даже выделяют понятие педагогического самоменеджмента — «самоорганизация, умение управлять собой, руководить процессом управления в самом широком смысле слова»<sup>6</sup>. Неумение распределять рабочее время обязательно приведёт к постоянному напряжению и усталости. Часто это связано с тем, что учителя не могут вычленивать приоритетные направления в деятельности.

Отметим, что если предложенные варианты будут реализованы в школе, то в результате можно будет говорить об учителе активном, мобильном, с высокой работоспособностью, проявляющем инициативу, чётко осознающем профессиональные цели, открытым для всего нового, то есть профессионально здоровом. **НО**

---

<sup>6</sup> Гамзаева М.В. К вопросу о педагогическом самоменеджменте // Сибирский педагогический журнал. — 2011. — № 1. — С. 242–248.