Е. В. Меттус,
психолог гимназии № 56,
Петроградского района Санкт-Петербурга

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ: ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ФАКТОРЫ И НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ

Если приоритет здорового образа жизни будет в полной мере реализован в школе, то мы гораздо легче справимся с формированием современной системы здравоохранения в целом.

Президент Российской Федерации
Д. А. Медведев

Обеспечение в школе условий для сохранения здоровья учеников и учителей выделяется в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений развития образования Российской Федерации. Особая роль в формировании культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения принадлежит педагогу. Забота о здоровье ученика, внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, обеспечение эмоциональнокомфортных условий на уроке — все эти важные задачи призван решать современный учитель. Здоровье самого педагога — одно из важнейших условий для обеспечения здоровой и благоприятной образовательной среды. К сожалению, состояние здоровья учителя в нашей стране оставляет желать лучшего. Многочисленные исследования ученых и практиков свидетельствуют о наличии у педагогов большого количества проблем, связанных со здоровьем (физическим, психическим и духовным). Это и неверие в собственные возможности, и неадекватное представление о ценности здоровья, и негативные психоэмоциональные состояния, в которых зачастую подолгу пребывает школьный учитель, и неудовлетворительное состояние физического здоровья, отсутствие внешних ресурсов для его сохранения и восстановления, отсутствие мотивации на здоровьесозидающую педагогическую деятельность и заботу о собственном здоровье.

Интенсивная нагрузка на речевой аппарат приводит к формированию дисфонии и других лор-заболеваний, которые входят в перечень профессиональных заболеваний педагогов. Гиподинамия, значительная ортостатическая нагрузка, речевые и психические

перегрузки вызывают патологические изменения в дыхательной и сердечно-сосудистой системах. К наиболее распространенным нарушениям здоровья педагогов относят: нервные расстройства (чаще в форме астеноневротических состояний), сердечно-сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), остеохондроз, нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы, заболевания верхних дыхательных путей, патологию зрения.

Особенного внимания, с нашей точки зрения, требует такое явление, как синдром эмоционального выгорания учителя. Эмоциональное выгорание — это реакция на истощение эмоциональных ресурсов, которое связано с напряженной психоэмоциональной деятельностью: повышенной ответственностью за выполняемую работу, высоким уровнем требований к деятельности, психологически трудным контингентом, неблагоприятной психологической атмосферой в коллективе и т. д. Синдром эмоционального выгорания может повлечь за собой как профессиональные нарушения (прежде всего, негативное отношение к ученикам), так и личностные изменения (это, прежде всего, негативное отношение к себе).

Профессия педагога ставит человека в сложные условия, образуемые комплексом социальных, профессиональных и организационных факторов, и подвергает воздействию повышенных психических нагрузок. Основные группы факторов, оказывающих влияние на здоровье учителя: 1) организационные условия (зависящие в большей степени от администрации школы): распределение учебной нагрузки, расписание уроков, стиль управления в школе, характер отношений «по вертикали»; наличие или отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни в школе; позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учителя; степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности учителя; 2) психологические факторы: психологический климат в школе, на уроке (характер отношений «по горизонтали»), психологическая безопасность, наличие эмоциональных разрядок; личностные, психологические особенности учителя, его характера, эмоциональных проявлений, его способность к психоэмоциональному переключению; 3) социальные факторы: образ жизни и отношение к своему здоровью; обременённость учителя жизненными проблемами; авторитет и престиж профессии; 4) санитарно-гигиенические условия: шум, освещённость помещений и т. д.; 5) профессиональная подготовленность учителя по вопросам здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

Для решения проблемы сохранения здоровья необходим комплексный подход, система мер по обеспечению здоровьесберегающей среды в школе, обеспечения психологической безопасности всех субъектов образовательного процесса, а также ориентация педагога на сохранение своего здоровья и здоровья учащихся и формирование здоровьеориентированного поведения. В этом учителю могут и должны помогать психологи, школьная администрация, медицинские работники. Но прежде всего себе может и должен помочь сам учитель.

В заключение хочется отметить, что культура здоровья учителя — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья. Оценка сформиро-

ванности культуры здоровья у учителя может осуществляться по следующим критериям: ценностному отношению к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и учеников); технологической готовности учителя к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья школьников; активности учителя в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья школьников.