Куроедов Валерий Григорьевич,

преподаватель ГАПОУ СО «ЕЭТК»,

г. Екатеринбург, Свердловская область,

email: kuroedov-valerii@mail.ru

Алабушев Владимир Юрьевич,

преподаватель ГАПОУ СО «ЕЭТК»,

г. Екатеринбург, Свердловская область,

email: kuroedov-valerii@mail.ru

Зирне Людмила Олеговна,

преподаватель ГАПОУ СО «ЕЭТК»,

г. Екатеринбург, Свердловская область,

email: l.o.zirne@yandex.ru

**Профессиональные риски и здоровье педагога.**

**АННОТАЦИЯ:** В статье дана характеристика профессиональным рискам и здоровью педагога. Проанализированы основные источники риска профессионального здоровья педагога, выявлены последствия и представлены пути сохранения и укрепления собственного здоровья педагога.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** профессиональные риски педагога, профессиональное здоровье педагога, информационная перегрузка, особенности труда педагога, эмоциональные перегрузки, ответственность, индивидуальные особенности.

В настоящее время очень большие требования предъявляются обществом к профессиональным и личностным качествам педагога профессионального образования. Профессия педагог коренным образом отличается от всех других, имеет повышенные профессиональные риски, что в свою очередь, требует и особой заботы о себе. Требования, предъявляемые к педагогу, не могут быть выполнимы, если в учебном заведении не будут созданы благоприятные условия для решения задач, поставленных перед ним. Качество преподавания во многом зависит не только от профессионализма педагога, но и от его внутреннего состояния – от физического, психического и социального здоровья.

В педагогике существует несколько подходов к определению педагогических рисков (И.Г. Абрамова, А.Г. Татарникова, И.Д. Чечель И.Д. и др.) Педагоги являются не только носителями специальных знаний, но и образцом поведения и отношения к своему здоровью. Исследования показывают очень низкие показатели физического психического здоровья педагогов как профессиональной группы, которые снижаются по мере увеличения стажа работы в профессиональном образовании(14,16,22). Спустя 15-20 лет педагог оказывается в состоянии психологического кризиса: развивается истощение нервной и эмоциональной системы.

В настоящее время государственная система превратила педагогическую сферу в самую низкооплачиваемую. Для того, чтобы обеспечить семью самым необходимым, педагоги вынуждены работать на полторы-две педагогической ставки, это норма нашей работы, но к сожалению, это не норма здоровья для человеческого организма. Поэтому трудно ожидать результатов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся без изменения отношения к качеству жизни и здоровью педагогов.

Профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы профессиональной образовательной организации и ее стратегическая проблема, значимость и актуальность которой отмечают многие исследователи. Если каждый из педагогов будет заниматься регулярно самоанализом, то он может избежать профессиональной деформации.

Но, к сожалению, есть многие факторы, которые, подрывающие наше психологическое и физическое здоровье. Никак педагогам не избежать:

- высокого психоэмоционального напряжения;

- необходимости переключать внимание на самые разнообразные виды деятельности;

- повышенного требования к вниманию, памяти;

- постоянную нагрузку на речевой аппарат;

- гиподинамию;

- ортостатические нагрузки»;

- неудовлетворенность своей трудовой деятельностью;

- продолжительного пребывания в аудитории;

- низкого уровня психологической культуры и т.д.

Постоянная ответственность за обучающихся, повышенная продолжительность рабочего дня и рабочей недели, высокая плотность межличностных отношении, постоянное возникновение непредсказуемых ситуаций с обучающимися отрицательно сказывается на здоровье педагога, приводя к появлению ряда профессиональных заболеваний.

Организм педагога постепенно исчерпывает резервы самовосстановления и начинает защищать себя сам. Это проявляется в том, что ученые называют «синдромом эмоционального выгорания». Проявляется он в следующем:

- частые головные боли и бессоница;

- пытаться сократить время взаимодействия с другими людьми;

- истощение и чувство усталости;

- обида и разочарование;

- раздражительность, выливающаяся на наших близких и родных.

Этот синдром, по мнению врачей и психологов, нарастает в течение 5-10 лет и реально проявляется у педагогов, которые работают свыше 10 лет. Если педагог не имеет возможности эмоционально разряжаться, полноценно отдыхать, то повышается риск перехода синдрома выгорания в хроническую стадию. И тогда возникает полная потеря интереса к работе, к жизни вообще, эмоциональное безразличие, ощущение хронической усталости. Не стоит говорить, к каким катастрофическим последствиям для здоровья это может привести.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить 3 основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный, организационный.

Мы проанализировали проявление профессионального выгорания у педагогов Сухоложского многопрофильного техникума, разделенных на группы в зависимости от стажа работа. Исследования проводились при помощи методики К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Получились следующие результаты:

- 17% педагогов от 1 до 3 лет испытывают «эмоциональное истощение»;

- 6 % педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет;

В первые годы работы в профессиональных организациях, склонность к выгоранию происходит у молодых специалистов, это связано с адаптацией к трудовой деятельности. Молодые специалисты, сталкиваясь с реальной действительностью, получают эмоциональный шок. Часто к этому приводит: большая нагрузка и маленькая заработная плата, а также отсутствие наставника.

У педагогов, которых стаж работы свыше 12 лет уже выработаны определенные способы саморегулирования и психологической защиты от внешней и внутренней среды.

Для снятия эмоционального напряжения и профилактики «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности педагога, важное значение имеет знание методов и приемов нейтрализации и снятия нервно-психического напряжения и восстановления эмоционально-энергетических ресурсов личности.

Умственный и физический труд влияют друг на друга. Еще в 1893 году Моссо с помощью эргографа определил, что профессор, прочитавший лекцию студентам, утомляется настолько, что после лекции мышечная сила его руки уменьшается на 21%. После экзамена (3 часа) мышечная сила уменьшилась в 4 раза.

Еще одну роль в развитии негативного психоэмоционального состояния педагогов играет организационный стресс, ответственность за который несет администрация профессиональной организации. Неблагоприятный социально-психологический климат в педагогическом коллективе является источников эмоциональной напряженности и влияния на развитие психологического переутомления (19,28). Серьезными стрессовыми воздействиями, по мнению исследователей, являются различные нововведения, проводимые администрацией профессиональной организацией. На протяжении многих лет частые нововведения не дают возможности педагогам к ним адаптироваться, осмыслить и приобрести полезный опыт.

Рутина, писанина, постоянное требование чиновников от образования писать отчеты, менять рабочие программы, писать, писать и писать…! Все это влияет на психическое состояние педагога, его неуверенность в завтрашнем дне.

Какой выход из этого состояния?

Предлагаются следующие мероприятия по предупреждению профессиональных рисков:

1. Создание на территории профессиональной организации кабинета психологической разгрузки;
2. Министерство образования обязано проанализировать состояние дел по написанию педагогами всевозможных материалов;
3. В связи с принятием профессиональных стандартов утвердить перечень обязательных документов, которые должны разрабатывать педагоги;
4. Поднять престиж педагога в части материального обеспечения и раскрыть глаза президенту и премьер министру о реальных доходах педагога, а не мистически выдуманных бюрократами от образования;
5. Совершенствовать систему оплаты труда, но не за счет надбавок и компенсаций отдельных категорий педагогов.

Список литературы:

1. Ахмерова С.Г. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. Арсенал образования, 2011. – 160 с.
2. Данилова, И. Л.Профессиональное здоровье учителя / И. Л. Данилова, Г. И. Ширшина. - Петрозаводск: Издательство КГПУ, 2012. – 54 с.