

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

Проблему профессионального здоровья педагога учреждения высшего образования необходимо рассматривать в контексте общей концепции охраны здоровья человека. В нашем представлении здоровье выступает как мера качества жизни, дающего возможность каждому относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, как к основе совершенствования трудового потенциала, как к развитию творчества и духовности человека.

Исследуя вопросы профессионального здоровья педагога, мы исходим из многоуровневости этого феномена, в соответствии с которым высший уровень личностного здоровья оказывает регулирующее воздействие на другие уровни, и при этом все они взаимосвязаны между собой. Вместе с тем можно определить, что профессиональное здоровье педагога – это способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога в различных условиях протекания профессиональной деятельности [1; 2].

Концепция «профессиональное здоровье», как процесс научного осмысления педагогического труда, предусматривает разработку комплексной программы по охране и управлению их здоровьем. Можно назвать основные приоритеты, на которых основывается эта концепция:

во-первых, заниженное самосознание педагогов о ценности своего здоровья. В этом аспекте необходимо анализировать причины его снижения, а также предполагаемые средства и формы его укрепления;

во-вторых, педагоги – это представители стрессогенной профессии, которых необходимо обучать методикам релаксации, организовывать отделения восстановительной медицины и использовать новые технологии диагностики здоровья;

в-третьих, профессиональное долголетие этой категории специалистов достигается путем гармонизации личности, понимаемой как процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира.

По мнению исследователя Л. М. Митиной и разработанной ею концепцией профессионального развития педагога выявлены три интегральные характеристики: педагогическая направленность, педагогическая компетентность и эмоциональная (поведенческая) гибкость – это показатели профессионального здоровья и профессионального долголетия. [2].

Первое направление состоит в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности начинающего специалиста – воспитывать и поддерживать мотивацию на педагогическую деятельность и сотрудничество с молодежью.

Второе – обеспечивать социально-психологические условия для повышения уровня педагогической компетентности, прежде всего, культуры общения начинающего специалиста как с обучающимися, так и с коллегами.

Третье направление можно определить так: психологически обеспечить культуру эмоциональной жизни, психологической готовности к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.) и способность ценить, правильно понимать и принимать переживания обучающихся и уметь экспрессивно выражать свои собственные переживания. Эмоциональная, поведенческая, интеллектуальная гибкость дает педагогу возможность учитывать многообразие индивидуальных характеров, мнений и позиций. Косность, упрощенчество, заорганизованность – прямая угроза профессиональному здоровью и долголетию.

Четвертое направление состоит в решении проблемы гармонизации личности – повышение профессионального самосознания, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее.

Низкий уровень профессионального самосознания учителя (низкий уровень самоотношения, самоуважения, самопринятия, аутосимпатии, низкая самооценка и др.) – это показатель некоторой моральной апатии и нравственной депрессии. Поэтому повышение уровня профессионального самосознания является фундаментальным условием профессионального развития и профессионального здоровья.

Концепция «профессионального здоровья» педагога УВО основывается на следующих принципах:

- принцип эффективности является главным в создании здоровьесберегающего пространства личности и грамотной заботы о своем здоровье;

- принцип успешности, предполагает умение находить поводы и причины для жизнестойкости и радости бытия;

- принцип перспективности дает основание разработать несколько программ действий, выбрать конструктивную работу над собой, над совершенствованием многих черт характера и собственного мироощущения;

- принцип результативности предполагает целенаправленное воспитание культуры здоровья, способности и умения заботиться о собственном духовном и телесном здоровье;

- принцип технологичности, основывается на том, что создание работающей технологии из суммы разрозненных программ и методик возможно только при наличии единства целей и задач, направленных на получение запрограммированных результатов.

На основе анализа психолого-педагогической литературы можно отметить, что многими авторами разработаны технологии конструктивного изменения поведения педагога, включающие различные виды тренингов личностного роста, психотехник, деловых игр, а также традиционные формы работы с группами – лекции, беседы, дискуссии, практикумы [3]. Вместе с тем, каждый вуз располагает арсеналом и спортивных средств, секций, саун, бассейнов, фитнес-клубов, способствующих сохранению и сбережению личного здоровья педагога.

Таким образом, представленная концепция профессионального здоровья педагога УВО даст ему возможность корректировать собственный образ жизни и руководствоваться названными принципами в сохранении и приумножении своего здоровья.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Колбанов В.В. Валеологический практикум: Учебное пособие. 3-е изд., испр. и дополн. – СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 224 с.

2. Л. Митина. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология. Народное образование №9–10., 1998. – С. 166–170.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.