



Психология профессионального здоровья

Лекция 15

Цель:

- ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ОСНОВНЫМИ направлениями теоретических и практических исследований профессионального здоровья в психологии.

Основные понятия - 1

Адаптация – постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды.

Адапционность-неадапционность – тенденции функционирования целеустремленной системы, определяющейся соответствием (несоответствием) между ее целями и достигаемыми в процессе деятельности результатами.

Кризисы возрастные – особые, относительно непродолжительные по времени периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями.

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Основные понятия - 2

Профессиональная деформация – это негативное социально-психическое явление, представляющее в виде разнообразных личностных поведенческих проявлений, оказывающих деструктивное влияние на процесс и результат профессиональной деятельности.

Стресс – состояние психического напряжения, возникающее в ответ на сложные обстоятельства.

Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса.

- ***Физиологические стрессоры*** – чрезмерная физическая нагрузка, высокая и низкая температура и т.д.
- ***Психологические стрессоры*** – факторы, действующие своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой и пр.

Понятие «профессиональное здоровье» («ПЗ») в психологии

Понятие здоровье в рамках психологии труда рассматривается в соотношении с понятиями:

- ✓ **Эффективность деятельности** – результат сравнения итогов деятельности (внешняя и стратегическая эффективность), затраченных на получение этих итогов (внутренняя и тактическая эффективность);
- ✓ **Качество труда** – интегральная характеристика, фиксирующая показатели количества и качества выпускаемой продукции, взятые в отношении к психической и физиологической «цене» трудовых усилий, а также по отношению к показателям здоровья и развития личности трудящегося;

- ✓ **Профессиональное самосохранение** – понятие, предполагающее наличие у профессионала не только актуализированной потребности и личной ответственности за свое здоровье, но и соответствующих способностей к саморегуляции, самовосстановлению в профессиональной деятельности;
- ✓ **Профессионализм или профессиональная компетентность** – включают в себя профессиональные знания, умения и навыки, способность к индивидуальному самосохранению, умение правильно организовывать свой труд, владение приемами саморегуляции и саморазвития, умение работать без перегрузок и т.д.;

- ✓ **Профессиональная пригодность**, качество работника, одним из основных компонентов которой является дееспособность, характеризующая состояние здоровья (физического, психического, социального), необходимое для осуществления той или иной профессиональной деятельности;
- ✓ **Работоспособность** – существенная характеристика профессионала, непосредственно связанная с его состоянием здоровья;
- ✓ Введение понятия **«профессиональное здоровье»** явилось отражением потребности общества в определении возможностей организма человека применительно к условиям профессиональной деятельности.

Определение термина «Профессиональное здоровье»

- Определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность (А.Г. Маклаков);
- Способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности работника во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Л.М. Митина).

Продолжение

- процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, что обеспечивает высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни (*И.П.Бобровицкий и В.А. Пономаренко*).
- свойство организма сохранять заданные компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность в условиях, в которых протекает профессиональная деятельность (*С.А. Бугров*).

Общим для этих определений является рассмотрение профессионального здоровья как интегрального качества в целостной системе

**«ЗДОРОВЬЕ – РАБОТОСПОСОБНОСТЬ –
ЭФФЕКТИВНОСТЬ»**

Концепция профессионального здоровья

Основные положения:

- ❑ ПЗ интегрирует сложные взаимоотношения человека с профессиональной средой и является мерой согласования социальных потребностей и возможностей человека в условиях трудовой деятельности;
- ❑ Состояние ПЗ определяется резервами функциональных возможностей организма человека;
- ❑ ПЗ зависит от способности организма восстанавливать нарушенное функциональное состояние.

Основные теории психического здоровья 1

подход	авторы	Определение понятия «здоровье»	Теоретическое обоснование
эволюционистский	К.Лоренц В.И.Вернадский В.П.Казначеев Е.А.Сpirкин	Фундаментальная проблема приспособления человечества как вида к окружающей среде	Человечество рассматривается как эволюционирующий вид
Социально-ориентированный (кросскультурный)	П Баргер Т.Лукман П.Д. Тищенко З.Фрейд К.Хорни Э.Фромм	Социокультурная переменная; хар-ки детерминированы специфическими соц. условиями, культурным контекстом, национальным образом жизни	Влияние цивилизации на здоровье; выявление культурного своеобразия, хар-го явление здоровья в контексте различающихся культурно-исторических условий

Основные теории психического здоровья 2

подход	авторы	Определение понятия «здоровье»	Теоретическое обоснование
Дискурсивный (диспозитивный)	В.М.Розин М.Фуко	Продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования	Культурно-исторический и сравнительный анализ различных дискурсивных моделей и практик
Аксиологический	А.Маслоу А.Кемпински	Универсальная ценность, соотносящаяся в ценностными ориентациями личности и занимающая определенное положение в их иерархии	Здоровье взаимосвязано с основными базовыми ценностями, присущими человеку
Акмеологический	А.А.Бодалев	Основное и необходимое условие актуализации высших возможностей человеческой природы	«Микроакме здоровья» – конструкт, имеющий первостепенное значение для реализации всех видов высших возможностей

Основные теории психического здоровья - 3

подход	авторы	Определение понятия «здоровье»	Теоретическое обоснование
Комплексный (системный)	М.Мюррей В.Эванс Е.Р. Калитеевская	Многомерный феномен, сочетающий в себе гетерогенные, качественно различные компоненты и отражающий фундаментальные аспекты человеческого существования	Комплексное изучение психического здоровья
Нормоцентрический	К.Ясперс Б.С.Братусь	Совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоц. реагирования и поведения, в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида	Отождествление здоровья нормой

Основные теории психического здоровья - 4

подход	авторы	Определение понятия «здоровье»	Теоретическое обоснование
Феноменологический	В.Дидьтей Л.Бинсвангер Р.Лэнг	Проявление индивидуального неповторимого способа бытия в мире	Феноменологическое описание на основе глубинного понимания и эмпатии
Холистический	Г.Олпорт К.Роджерс К.Г.Юнг Э.Эриксон С.Гроф	Обретая индивидом целостность, предполагающая личностную зрелость (Г. Олпорт, Э,Эриксон) и синтез фундаментальных противоречий человеческого существования (К.Г.Юнг)	Здоровье как системное качество, характеризующее человеческое бытие в его целостности; целостности предмета должна соответствовать целостность его научного видения

Основные направления изучения профессионального здоровья в психологии:

- I. Психология профессиональной адаптации**
- II. Профессиональные деформации**
- III. Кризисы профессионального становления личности**
- IV. Профессиональная психогигиена**
- V. Психология здоровья**

1. Психология профессиональной адаптации

Профессиональная адаптация – процесс становления, сохранения и восстановления динамического равновесия в системе «СУБЪЕКТ ТРУДА – ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ СРЕДА».

Профессиональное здоровье – способность организма активно адаптироваться к условиям профессиональной среды, свободно взаимодействуя с нею на основе биологической, психологической и социальной сущности субъекта труда.

Стратегии адаптации к профессиональной деятельности (Ф.Б. Березин)

- Сохранение психического и физиологического гомеостаза за счет отказа от достижения профессионально значимых результатов;
- Достижение этих результатов ценой нарастания психического напряжения и психофизиологических сдвигов;

Р.М. Баевский рассматривает здоровье (в том числе профессиональное) как результат взаимодействия человека с окружающей его средой (в том числе профессиональной).

Классификация уровней здоровья.

- 1) Состояние удовлетворительной адаптации;
- 2) Состояние напряжения адаптационных механизмов (донозологическое);
- 3) Состояние неудовлетворительной адаптации (преморбидное);
- 4) Срыв адаптации (патология);

Концепция адапционного потенциала личности

Представляет собой интегральную характеристику психического развития профессионала и определяет возможность его успешной социальной адаптации к условиям деятельности.

Основные элементы:

- поведенческая регуляция;
- нервно-психическая устойчивость;
- коммуникативный потенциал;
- степень ориентации на общепринятые нормы;

Психология стресса в профессиональной деятельности

Парадигмы анализа стресса

1. *Парадигма соответствия «личность-среда»* (экологический подход (С.В. Касл). Стресс как результат взаимодействия индивида с окружающей средой (физической, трудовой, социальной).
2. *Процессуально-когнитивная парадигма* (психологическая модель стресса Р. Лазаруса, трансактный подход К. Маккея). Стресс как процесс развития или индивидуально-приспособительная реакция человека на осложненные условия деятельности.
3. *Парадигма регуляции состояний* (регуляторный подход Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой, П. Хамильтона). Стресс как особый класс состояний, отражающий изменение механизмов регуляции деятельности и поведения человека в затрудненных условиях.

Самая стрессовая профессия (интернет-опрос)

□ Учитель	23%
□ Шахтер	16%
□ Врач	9%
□ Другая	11%
□ Не испытывает стресс тот, кто не работает	41%

Методы и техники преодоления стресса (С.Гремлинг, С.Ауэрбах)

Виды стрессоров	Методы преодоления	Техники преодоления
Стрессоры, которые неподвластны	Эмоционально-ориентированные	Глубокое дыхание, тренинг прогрессирующей мышечной релаксации, визуализация
Стрессоры, которые можно контролировать	Проблемно-ориентированные	Тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков
Стрессор-интерпретация	Когнитивные стратегии	Изменение неадекватных суждений, нежелательных мыслей, тренинг инокуляции стресса

Психопрофилактика стресса

- предотвращение воздействия стресс-факторов (психологическое просвещение и формирование жизненных стратегий), подготовка людей к неизбежному стрессогенному воздействию (формирование стрессоустойчивости, обучение методам внутренней регуляции):

Приемы непосредственного воздействия:

- *Внешние* (рефлексологический метод, нормализация режима питания, фармакотерапия и т.п.)
- *Внутренние* (самогипноз, нервно-мышечная релаксация, идеомоторная тренировка и т.п.).

II. Профессиональные деформации

Возникают на стадии трудовой социализации, поражая человека на соматическом, физиологическом, психическом, личностном уровнях.

Факторы (А.В.Буданова):

1 группа - факторы, обусловленные *спецификой деятельности* (функциональными обязанностями, правами сотрудника, объектом профессиональной деятельности и пр.).

2 группа - факторы *личностного свойства*, включающие личностные особенности сотрудников (повышенный самоконтроль, решительность).

3 группа - факторы *социально-психологического характера* (социально-психологический климат, стиль руководства в коллективе, степень социально-психологической защищенности личности).

К первой группе факторов **относятся:**

1. Детальная правовая регламентация деятельности сотрудников.
2. Властные полномочия.
3. Повышенная ответственность за характер и результат своей деятельности.
4. Психические и физические перегрузки.
6. Организационный фактор.
7. Фактор напряженности.
8. Фактор, определяемый объектом профессиональной деятельности.

Вторую группу составляют:

1. Профессионально важные качества личности.
2. Нереалистично высокие личностные ожидания.
3. Опережающее формирование трудовых навыков по отношению к профессионально важным качествам личности.
4. Недостаточная профессиональная подготовка.
5. Профессиональные установки.
6. Профессиональный возраст (профессиональный опыт).
7. Наличие социально-психологической дезадаптации личности.
8. Некоторые личностные изменения, вызванные процессом профессиональной адаптации.

Третья группа факторов:

Представлена такими социально-психологическими особенностями выполнения профессиональной деятельности, как неадекватный стиль руководства и конфликтные отношения в коллективе, особое влияние на сотрудника окружения вне работы.

В этой группе выделяют морально-психологические факторы, связанные с ближайшим социальным окружением сотрудника.

III. Профессиональные деструкции

Профессиональная деструкция — это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.



Основные тенденции развития профессиональных деструкций:

- Отставание, замедление проф. развития по сравнению с возрастными и социальными нормами;
- Несформированность профессиональной деятельности;
- Дезинтеграция проф. развития, распад профессионального сознания, профессиональные конфликты;
- Низкая профессиональная мобильность;
- Рассогласованность отдельных звеньев проф. развития;
- Свертывание ранее имевшихся проф. данных, уменьшение проф. способностей, ослабление проф. мышления;
- Искажение проф. развития, появление ранее отсутствовавших негативных качеств, отклонения от социальных и индивидуальных норм профессионального развития, меняющих профиль личности;
- Появление деформаций личности, эмоциональное истощение и выгорание.

Основные группы факторов, детерминирующих проф.деструкции

- 1) *Объективные, связанные с социально-профессиональной средой.*
- 2) *Субъективные, обусловленные особенностями личности и характером социальных взаимоотношений.*
- 3) *Объективно-субъективные, порождаемые системой и организацией проф.процесса, качеством управления.*

IV. Кризисы профессионального становления личности

- непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки личности, изменения вектора ее проф.развития.

Типы кризисов:

- ❖ Нормативные (инициируются логикой проф.становления личности и проявляются при переходе от одной стадии проф. развития к другой);
- ❖ Ненормативные (носят непредсказуемый характер и могут протекать на фоне любой стадии проф.становления):
 - непредвиденные кризисы(вызваны случайными событиями);
 - кризисы самоактуализации (сверхнормативная активность личности);

Факторы, инициирующие кризисы проф.развития (Э.Ф.Зеер, Э.Э. Сыманюк)

- ❑ Постепенные качественные изменения (совершенствование) способов выполнения деятельности;
- ❑ Возросшая социально-профессиональная активность личности;
- ❑ Социально-экономические условия жизнедеятельности человека;
- ❑ Возрастные психологические изменения;
- ❑ Вступление в новую должность, участие в конкурсах на замещение вакантной должности, при аттестации специалистов;
- ❑ Поглощенность профессиональной деятельностью;
- ❑ Слишком высокий уровень проф.компетентности, более высокий, чем требуется для выполнения нормативной работы.

Стадии профессионального становления личности

1. Оптации;
2. Профессионального образования и подготовки;
3. Профессиональной адаптации;
4. Первичной и вторичной профессионализации;
5. Мастерства.

Кризисы проф. развития (Э.Ф. Зеер, Э.Э.Сыманюк) -1

1). Переоценка учебной деятельности

(на стадии оптации): в зависимости от проф.намерений изменяется мотивация. Ядро – необходимость выбора способа получения проф.образования или проф.подготовки.

2). Кризис ревизии и коррекции проф. выбора.

Кризисы проф. развития (Э. Ф.Зеер, Э.Э.Сыманюк) -2

3). Кризис проф.экспектаций (несоответствие проф.действительности ожиданиям молодого специалиста). Разрешение кризиса:

- *конструктивный*: активизация проф. усилий по скорейшей адаптации и приобретению опыта работы;
- *деструктивный*: увольнение, смена специальности, неадекватное, некачественное непродуктивное выполнение проф.функций.

Кризисы проф. развития (Э.Ф.

Зеер, Э.Э.Сыманюк) -3

4). Кризис проф. роста (3-5 лет, при отсутствии перспектив возникает внутренний дискомфорт, психическая напряженность).

5). Стагнация личности: смирение и проф. апатия (противоречия между желаемой карьерой и ее реальными перспективами).

Продуктивный вариант снятия кризиса – переход на следующую стадию проф. становления, стадию мастерства.

Кризисы проф. развития (Э. Ф.Зеер, Э.Э.Сыманюк) -4

б). Кризис социально-профессиональной самоактуализации (глубокая неудовлетворенность собой).

Разрешение кризиса:

- *продуктивный выход* – новаторство, изобретательство, стремительная карьера, социальная и проф. сверх нормативная активность.
- *деструктивный* – противоправные действия, алкоголизм, создание новой семьи, депрессия, развитие проф. деформации.

Кризисы проф. развития (Э.Ф. Зеер, Э.Э.Сыманюк) -5

7). Кризис утраты профессии (уход на пенсию: сужение социально-проф. поля и контактов, снижение финансовых возможностей).

У.Профессиональная психогигиена

Цель – содействие достижению по возможности более высокого уровня здоровья работающей части населения.

Задачи гигиены труда:

- Получение и распространение знаний, связанных с определением, профилактикой и устранением проф. вредностей;
- Подготовка кадров для служб здравоохранения на предприятиях;
- Консультативное обслуживание по вопросам проф. гигиены как работающих, так и работодателей;
- Укрепление здоровья и развития личности работающих.

К.Гехт (1979) подчеркивает, что проф. деятельность, если она правильно организована и спланирована, является важным фактором укрепления физического и психического здоровья человека. Благожелательное отношение в коллективе и удовлетворенность трудом также являются важными факторами для сохранения профессионального здоровья.

Особое внимание уделяется вопросам эргономики и правильной организации труда с целью предупреждения появления различных отклонений в физическом и психическом здоровье работающих.

VI. Психология здоровья

- ✓ Совокупность всех базовых знаний по психологии, которые могут найти применения для понимания здоровья и болезни (Н.В.Ходырева, 1991);
- ✓ Междисциплинарная область психологических знаний о причинах заболеваний, факторов, благоприятных для здоровья, и условиях развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути человека (Н.Е.Водопьянова, Н.В.Ходырева, 1991);
- ✓ Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития (В.А.Ананьев, 1998);

Цель психологии здоровья – психологическое обеспечение здоровья как отдельного человека, так и общества в целом.

Задачи:

Сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющей здоровья

Объект – «здоровая» (с относительной долей условности) личность.

Основные теоретические концепции психологии здоровья -1

- ❖ *Модель убеждений (или представлений) о здоровье.*
Особое внимание уделяется состоянию психологической готовности к определенным действиям и степени убежденности человека в том, что эти действия могут снизить вероятность риска для его здоровья;
- ❖ *Теория социального научения А.Бандуры.*
Рассматривает все факторы, влияющие на поведение человека: факторы индивидуального уровня, межличностные, институциональные, популяционные и политические (О.С.Копина, А.Мак-Алистер, 1995).

Основные теоретические концепции психологии здоровья -2

- ❖ *Теория стадий изменения поведения Дж.Прочаска и К.Диклемеunte.* Акцент на изучении готовности индивида к изменению или попытке изменения поведения в сторону оздоровления образа жизни (изменение как процесс) (А.О.Прохоров, У.Ф.Велисер, Дж.О.Прочаска, 1994);
- ❖ *Концепция самосохранительного поведения (Н.В. Ходырева, 1991).* Один из основных элементов – отношение к здоровью. Переход от бессознательного к сознательному отношению и деятельности, направленной на сохранение здоровья.

В рамках психологии здоровья рассматривается новое направление исследований – *Психология профессионального здоровья* (конец 90-х гг.).

Направления исследований психологии проф.здоровья:

- Изучение роли субъективных психологических факторов в сохранении, укреплении и развитии проф.здоровья;
- Исследование влияния условий и особенностей трудовой деятельности на психическое здоровье;
- Разработка методов психологического воздействия и коррекции состояния здоровья работающих;
- Создание и внедрение профилактических программ на предприятии;

При анализе профессионального здоровья целесообразно выделить 2 составляющие:

- **Динамическая (характеризует текущий уровень функционального состояния);**
- **Базовая (тесно связана с биологическими и врожденными особенностями профессионала).**

Психическое здоровье педагога

Психическое здоровье учителя – мера его способности выступить активным и автономным субъектом собственной жизнедеятельности в изменяющемся мире.

Психическое здоровье не есть отсутствие конфликтов, фрустраций, проблем и пр., а означает зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование.

Нарушение механизмов саморегуляции, деформация внутреннего мира личности являются пролонгированной причиной большого числа соматических и психосоматических заболеваний педагогов.

Психологическое обеспечение профессионального здоровья педагога

Цели психологического обеспечения профессионального здоровья:

- а) Повышение компетентности в области здоровья, укрепление резервных возможностей профессионала и выработка навыков здорового поведения;
- б) Профилактика дисфункций и редукция источников рабочего стресса;

Психологические показатели профессионального здоровья-нездоровья учителя

1. Эмоциональные состояния (конфликтность, некомпетентность, эгоцентризм, неуравновешенность).
2. Личностные свойства (раздражительность, легкая возбудимость, депрессивность, апатия, гнев, спонтанная и реактивная агрессивность, тревога).
3. Процессы самоуправления (самоуправление, самоконтроль, прогнозирование действий, трудность в оценке ситуаций).

Виды психологической помощи для обеспечения эффективной профессиональной деятельности

1. Психологическое просвещение.
2. Психологическая диагностика.
3. Психологическая профилактика.
4. Психологическая коррекция.
5. Психологическое консультирование.
6. Психологический тренинг.

Превентивное вмешательство в организации может разрабатываться и осуществляться на трех уровнях:

- Индивид
- Производственная группа
- Организация в целом.

Диалог: профессиональное здоровье педагога

Факторы, влияющие на здоровье педагога:

- интенсивная голосовая нагрузка, ведущая к ослаблению звучности голоса (дисфония – у 40% педагогов) или полное его отсутствие (афония);
- выраженное нервно-эмоциональное напряжение, трансформирующееся в психосоматическую патологию – гипертоническую, ишемическую, язвенную болезнь, неврозы, астму и др.

Продолжение

«Педагогические кризисы», возникающие у части учителей через 10-15 лет работы в школе:

- напряжение органов зрения;
- малая двигательная нагрузка;
- варикозное расширение вен на ногах;
- частые простудные заболевания;
- хроническая усталость.

Продолжение

Что влияет в наибольшей степени на педагога?:

- эмоциональное напряжение на работе;
- отсутствие ясности в оплате труда;
- взаимоотношения с коллегами;
- однообразие выполняемой работы;
- неритмичная работа («штурмовщина»);
- конфликты личностных ценностей с ценностями, декларируемыми организацией;
- финансовые проблемы.

Продолжение

Факторы, влияющие на профессиональное выгорание педагогов:

- низкая удовлетворенность профессиональным и социальным статусом;
- переживание несоответствия между затратами сил на выполняемую работу и ее оплатой;
- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность педагога;
- перфекционизм, повышенная ответственность за исполняемые функции, увеличение трудового времени за счет работы на дому.

Продолжение

Основные признаки профессионального выгорания педагогов и деформации личности:

- педагогическая ригидность;
- чувство безразличия, скуки, изнеможения;
- чувство постоянной усталости;
- полная или частичная бессонница;
- повышенная раздражительность;
- дегуманизация, развитие негативного отношения к коллегам, ученикам, воспитанникам;

Продолжение

- ощущение тяжести работы;
- сомнения в общей полезности педагогической деятельности;
- неадекватное эмоциональное реагирование (невротизм);
- гиподинамия и контрактура (стойкое мышечное сокращение при продолжительной статической работе);

Продолжение

- формальное исполнение обязанностей;
- утрата чувства юмора, опустощенность;
- ухудшение качественных и количественных показателей работы;
- появление мыслей о незаслуженности своего положения в обществе, о собственном несовершенстве.

Продолжение

- *Некоторые причины падения интереса к педагогической профессии:*
- Неудовлетворенность работой в целом – 36,3%;
- Неудовлетворенность взаимоотношениями с администрацией – 39,7%;
- Неудовлетворенность своим социальным положением – 53,9%;
- Неудовлетворенность материальным положением – 95,2%.

Продолжение

Поэтапный сценарий профилактики профессионального выгорания педагогических работников:

1 этап - диагностико-информационный, включающий:

- оценку и самооценку уровня стрессоустойчивости педагога;
- информирование об актуальном уровне стресса педагога, симптомах, причинах.

Продолжение

2 этап – осознательный, включающий:

- осознание и принятие своих областей развития в плане управления стрессом;
- создание мотивации на изменения;
- выход на понимание взаимосвязи эмоционального благополучия и психосоматики, проблему профессионального долголетия необходимость преодоления страхов.

Продолжение

3 этап – развивающий, включающий в себя:

- накопление ресурсов для изменений;
- обучение навыкам психосаморегуляции;
- управленческие решения на уровне образовательного учреждения;
- создание в коллективе поддерживающей атмосферы.

Продолжение

Средства борьбы с негативными проявлениями стресса:

- стремление максимально снизить стрессогенность внешних ситуаций на рабочем месте и в повседневной жизни (организационные шаги);
- лечение уже возникших заболеваний, вызванных длительным переживанием стресса (медицинские шаги);
- собственно психологическая помощь (стресс-менеджмент, направленный на профилактику стресса и его коррекцию).

Продолжение

- формирование поведенческой гибкости – разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной адекватности – эмоциональной устойчивости и спонтанности, способствующих гармонизации личности, преодолению и изживанию невротических и психосоматических симптомов;
- оптимизация осознанной саморегуляции активности.

Здоровьесберегающая компетентность педагогов

- это интегральная профессионально значимая личностная характеристика, определяющая деятельность педагогов и ее результативность в направлении сохранения и укрепления здоровья, основанная на совокупности теоретических знаний о здоровье, практических умениях и навыках в области формирования культуры здоровья, опыте педагога и его индивидуальной готовности к осуществлению данной деятельности.

Компоненты здоровьесберегающей КОМПЕТЕНТНОСТИ

- личностный: наличие мотивации, качеств, способностей, интересов, потребностей, ценностных установок на здоровье у субъектов образовательной деятельности;

□ практический: владение педагогами навыками, приемами, методами сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них ценностного отношения к здоровью, развития мотивации здорового и безопасного образа жизни, организации здоровьесберегающей деятельности в педагогической практике;

□ теоретический: знания и представления педагогов о здоровье, факторах, его определяющих, способах сохранения и укрепления, психофизиологических, физиологических, медицинских, психологических закономерностях развития детского организма и личности.

Заключение

Здоровье педагога просматривается обязательным условием успешной профессиональной деятельности.

Перспектива – в побуждении преподавателя к осмыслению ценности своего здоровья для увеличения долголетия своей профессиональной деятельности.

Вопросы для самоподготовки

1. Охарактеризовать понятие «Профессиональное здоровье».
2. Психология стресса в профессиональной деятельности.
3. Факторы профессиональной деформации и профессиональной деструкции.
4. Психологические показатели профессионального здоровья – нездоровья педагога.
5. Факторы, влияющие на профессиональное выгорание педагогов.
6. Профилактика профессионального выгорания педагогических работников.

Спасибо за внимание !

