**Психологическое здоровье учителя и его влияние на учебный процесс**

Принято считать, что здоровый человек – это человек, который не имеет каких-то хронических заболеваний, редко болеет простудными болезнями. Другими словами, здоровье определяется внешними проявлениями, связанными с его телом. А что же понимается, под психологическим здоровьем? В житейской психологии показателями психологического здоровья считаются такие качества человека, как уравновешенность, спокойствие, вежливость, тактичность. Но часто встречаются примеры внешне спокойных, приятных в общении людей, которые неожиданно для окружающих меняются, становятся агрессивными, несдержанными, вспыльчивыми. По каким же критериям определяется психологическое здоровье человека?

Калашникова М. Б дает следующее определение: «психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребнос­тями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи». Жизненная задача – это необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и возможностями. Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным. При этом основная функция психологического здоровья – это поддержание гармонии между человеком и окружающей средой в сложных жизненных ситуациях.

Психологическое здоровье характеризуется присутствием определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Проблемы, связанные с психологическим здоровьем – это не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Исследования психологического здоровья учителя, в частности исследования Р. М. Хусаинова (2006 г.) показали неутешительную картину данного явления у российских учителей. Так, 73,6 % опрошенных учителей отмечали у себя нарушения в эмоциональной сфере, проявлявшиеся в снижении настроения, раздражительности, тревожности, повышенной обидчивости, трудности регуляции эмо­ционального состояния, снижении памяти, внимания, снижении умственной и физической работоспособности, интеллектуальных функций в целом.

91,1 % педагогов отметили наличие заболеваний или расстройств различных органов и систем организма. Так, лишь 19 % педагогов оценивают здоро­вье как вполне хорошее. Интегральная оценка комплекса морфофункциональ­ных показателей (по методу Г. Л. Апа­насенко) свидетельствует о том, что низкий уровень физического здоровья имеют 86 % учителей, уровень ниже среднего – 12 % и только у 2 % обследованных учителей – средний уровень здоровья. Отмечено ухудшение с возрастом и стажем большинства показателей физического здоровья, связанных с увеличением массы тела.

Различные формы нарушения сна отмечают у себя 87,2 % учителей; 2/3 пе­дагогов (66,9 %) предъявляют жалобы на частые головные боли, у 40,1 % регистрируется стойкое или периодическое повышение артериального давления. Признаки психоэмоционального перенапряжения чаще встречались у преподавателей точных (83,2 %) и гуманитарных (80,2 %) дисциплин, реже – у преподавателей физической культуры (67,7 %) и воспитателей (71,2 %). Но в большей степени показатели соматичес­кого нездоровья женщин-учителей коррелируют с количеством диагнозов и обострений хронических заболеваний у их мужей. Отмечена также прямая связь частоты обострений хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы с неблагоустроенностью жилья, несбалансированностью питания и интенсивностью курения и приема алкоголя. Таким образом, в анализе факторов риска выявляется большая значимость факторов семьи и образа жизни, нежели факторов производственной деятельности учителя.

Выяснилось, например, что более 80 % учителей на этапе профессиональной зрелости испытывают постоянный страх перед возможными неприятностями. При этом возраст вносит коррективы в этот процесс. Так, учителя в возрасте 31–40 лет остро ощущают чувство неудовлетворенности, часто жалуются на усталость. Самая высокая постоянная тревожность наблюдается в возрасте 50 лет и старше. Педагоги более высокой возрастной категории испытывают большую нервно-психи­ческую, эмоциональную усталость, вызванную коммуникативными перегрузками, чем их более молодые коллеги. Так, среди учителей со стажем до 3-х лет от перегрузок страдают 8,3 %, а со стажем более 18 лет – в три раза больше (24,2 %).

Нарушения психологического здоровья в свою очередь сказываются на педагогической деятельности учителей, приводят к явным изменениям в ее осуществлении. Это наблюдается в следующем:

1) падает профессиональная самооценка;

2) снижается не только творческая, но и познавательная активность;

3) происходит перекладывание час­ти профессиональных задач на учащихся;

4) наблюдается профессиональное выгорание;

5) становится явно выраженной мотивация власти не только в профессиональной, но и личностной сфере (в семье).

**Литература**

1 Калашникова М. Б.Психологическое здоровье учителя и его влияние на учебный процесс.

2 Р. М. Хусаинова. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности. 2006 г.