

Вержибок Галина Владиславовна

канд. психол. наук, доцент, профессор

УО «БИП – Университет права и
социально-информационных технологий»

г. Минск, Республика Беларусь

Федотенко Инна Леонидовна

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ЦЕННОСТЬ И РЕСУРС В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ *

Аннотация: в статье анализируются различные подходы ученых к пониманию сущности категории «здоровье» и ее структуре. Психологическая безопасность субъектов образовательного процесса понимается как специфическое эмоциональное состояние, связанное с ощущением комфорта, благополучия, защищенности, с отсутствием страха и стрессов. Ухудшение здоровья учителей, их эмоциональные, психические и физические перегрузки, рост профессиональных деформаций рассматривается как одна из ведущих причин снижения безопасности образовательного пространства. Описаны основные факторы и технологии, позволяющие педагогам сохранять и укреплять здоровье в процессе профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическое здоровье, психическое здоровье, безопасность, риски, ценностное отношение, условия сохранения здоровья.

В современной России и Белоруссии чрезвычайно возросла частота использования категории «безопасность», многочисленные аспекты: информационная,

экологическая, цифровая, биологическая, продовольственная, химическая, экономическая, личная, социальная, учебная, национальная, технологическая, техническая безопасность заполнили медийное пространство. Значительное большинство этих дефиниций имеет психологическую составляющую. Психологическая безопасность личности рассматривается как специфическое эмоциональное состояние, связанное с ощущением комфорта, благополучия, защищенности, с отсутствием страха и стрессов, с переживанием участниками образовательного пространства уверенности, оптимизма, с повышением мотивации и самооценки.

Среди ведущих причин снижения безопасности среды образовательных организаций отметим следующие:

- рост профессиональных деформаций педагогов;
- ухудшение здоровья учителей и школьников, их эмоциональные, психические и физические перегрузки;
- увеличение количества обучающихся разных национальностей, культур, конфессий, а также учеников с особыми образовательными потребностями.

Для значительной части педагогов в современных школах и университетах характерен синдром «эмоционального выгорания», связанный с апатией, снижением профессионального интереса, самооценки, появлением различных фобий. Проблема повышения психологической безопасности образовательной среды школы не может быть успешно решена без учета физического, психического и нравственного здоровья педагогов и учащихся. Тревожный учитель, эмоционально нестабильный педагог транслирует в образовательное пространство свои опасения, страхи (мнимые или реальные), увеличивая угрозы, провоцируя новые риски.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Однако

размытость и неопределенность содержания этого феномена приводит к приоритету его физического (соматического) вектора, значительно реже исследователи обращают внимание на его психологические и психические параметры. В психолого-педагогических исследованиях последних лет все более активно используется динамическая трактовка здоровья, его рассмотрение через процесс адаптации индивида или социальной группы к жизненной среде. Здоровье – необходимый интегральный компонент качества жизни каждого человека, он позволяет понять взаимосвязь показателей: здоровье – работоспособность – эффективность – развитие [2].

Учитывая продолжительность школьного периода в жизни ребенка, неблагоприятное психоэмоциональное состояние учителя, несомненно, может негативно сказаться на психическом и соматическом здоровье детей и подростков. Не случайно в последние годы появились исследования, посвященные выявлению взаимосвязей между состоянием здоровья учителей и учащихся (А.В. Бардахьян, Н.В. Гончарова, О.Л. Максимов и др.). Проблема здоровья педагогов обусловлена не только объективными особенностями трудовой деятельности, но и отношением к своему здоровью, низкой осведомленностью о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний. Личностная ценность здоровья декларируется практически каждым педагогом, однако анализ конкретных высказываний учителей убеждает, что фактически здоровье понимается не как личностная, а как профессиональная ценность. То есть, здоровье не столько фактор счастливой и плодотворной персональной жизни учителя, сколько условие его успешной профессиональной деятельности.

Негативно сказываются на здоровье участников образовательного процесса такие факторы, как снижение уровня жизни; духовный кризис в обществе; неравномерность социально-экономического развития регионов России и Беларуси; рост преступности, алкоголизма и наркомании; обострение демографиче-

ской ситуации в стране. В современных условиях производство и распространение риска приобретает всеобщий характер, затрагивая все социальные структуры, включая образование [3].

Мнения педагогов по поводу собственного здоровья отличаются большей степенью вариативности, где самым высоким значением наделено физическое функционирование (77,96), значимы также психологический контекст – настроение, которое достаточно стабильно (58,70), уровень жизнеспособности (57,13), куда включаются эмоциональный настрой, энергия, состояние умиротворения и счастья. Ощущение себя полным сил и энергии учителя связывают с возрастом и стажем, сферой семейной жизни, психоэнергетическим опустошением [2].

Профессии педагога находится в зоне значительного риска, эмоциональная напряженность становится фактором развития профессиональных деформаций (Э.Ф. Зеер). Кризисные состояния, снижение мотивации и эмоциональное истощение зафиксированы у учителей (Н.А. Аминов, Н.Е. Водопьянова, Л.М. Даукша, В.В. Дикова и др.) и педагогов дошкольных образовательных организаций (К.А. Дубиницкая, Н.В. Матвеева, Ю.В. Селезнева и др.), у преподавателей средних (И.В. Холоднова и др.) и высших (З.Н. Галина, А.В. Козлова, И.А. Курапова и др.) учебных заведений [2, 3]. Например, полностью удовлетворены собственным психологическим состоянием лишь 14,8% учителей, состоянием физического здоровья – 50,3%, 60–70% находятся в состоянии хронического эмоционального напряжения. Более чем у четверти педагогов занятость, включая домашнюю работу, составляет свыше 12 часов в день, накладывает отпечаток и то, что санитарно-гигиенические условия школы далеки от нормы. В процессе работы многие из педагогов жалуются на раздражительность и противоречивость поведения, появление ситуативной тревожности и значительного утомления (60%), и, как следствие, у них зафиксированы устойчивый стресс (85%) и постоянные неврозы. Нарушение механизмов саморегуляции, деформа-

ция внутреннего мира личности становится пролонгированной причиной большого числа соматических и психосоматических заболеваний учителей [1]. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровью школьников помогает мотивировать педагога к использованию здоровье-сберегающих технологий, развивать интерес к этому инструментарию. Чем больше положительных эмоций и стабильнее психическое здоровье, тем меньше выражена склонность к проявлению синдрома хронической усталости. Отношение к здоровью как личной терминальной и инструментальной ценности требует формирования у педагога превентивной позиции [6].

В интеллектуально и эмоционально напряженных видах профессиональной деятельности, социальная апатия, пассивность и безразличие превращаются в своеобразные формы адаптации к психосоциальному контексту работы. Риски в педагогическом сообществе связаны также с инновационными процессами, модернизацией, цифровизацией, которые опосредованы предметной направленностью и имеют, как специфические, так и общие проявления: риски, связанные с техническими условиями, обеспечивающими образовательный процесс; риски, связанные с технологиями инновационной деятельности; риски, связанные с неадекватным врачебным контролем; риски, связанные с возможностью неоказания должной медицинской помощи. Необходимость работы с большим количеством профессионально значимой информации, в режиме ответственности за учащихся, неограниченной продолжительности рабочего времени, высокой плотности межличностных контактов, массы ситуаций неопределенности, отрицательно сказывается на здоровье учителя [5].

Многолетний поток изменений в сфере образования с частыми нововведениями, организационные проблемы в учебных учреждениях не оставляют педагогам возможности к ним адаптироваться, критически осмыслить, приобрести полезный опыт. Те или иные жалобы на состояние здоровья предъявляют практически все учителя. Исследования, проведенные на базе Минского областного

института усовершенствования учителей, показали, что из 1280 обследованных педагогов в возрасте 35–55 лет более 90% имеют различные заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. По данным некоторых психологов и медиков, наиболее высокий уровень заболеваемости зафиксирован среди учителей общественных дисциплин и лингвистов. Невротические изменения в большей степени проявлены у учителей русского языка и литературы, в меньшей степени – у преподавателей физической культуры и труда. В группе учителей московских школ выявлено, что только 14% опрошенных занимались физической зарядкой не менее трех раз в неделю, 13% ложились спать в одно и то же время, и 38% спали не менее 7–8 часов в сутки [2; 3]. Здоровье человека зависит от множества факторов, половину из которых составляет образ жизни. В основе здорового образа жизни лежит достижение равновесия организма с внешней средой. Основные элементы здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, навыки саморегуляции. Учителям нужно быть источником положительных эмоций для всех участников образовательного процесса. Чувство юмора – одно из желательных качеств эффективного учителя. Улыбка, искренний смех – важный фактор здоровьесбережения. Несколько умных и тактичных шуток, тонких острот в течение урока – показатель профессионализма педагога. Смех снижает тревожность, способствует углублению дыхания, насыщению крови кислородом, нормализации сердцебиения [5].

Существенное позитивное влияние произведений искусства (музыки, живописи, пения, танца, поэзии, архитектуры, театра) на состояние, настроение, здоровье человека отмечали философы, врачи еще в Античности. В двадцатом столетии исследовалось воздействие арт-терапии, библиотерапии, изо-терапии, музыка-терапии и других техник, имеющих профилактическую, коррекционную и

развивающую направленность. Ролевые игры и тренинги, хоровое пение, художественное оформление школы -- все это способствуют улучшению физического и психического здоровья учителя и школьников [6].

Объясняя высокие нагрузки на эмоциональную сферу учителя, выдающийся российский философ, психолог и педагог М.М. Рубинштейн еще в начале двадцатого века писал: «Наше время – время методик, время в значительной степени педагогической техники, иногда переходящей в тяжёлую форму педагогической рецептуры, на горизонте всё с большей чёткостью выступает опасность педагогического фельдшеризма...» [4]. Последствия методической сверхоснащённости профессиональной деятельности неблагоприятны: освобождаясь от эмоциональных, интеллектуальных, временных затрат на собственное авторство, учитель в значительной мере освобождается от творчества и ответственности.

Эти слова замечательного ученого не потеряли своей актуальности и значимости в современном образовании. Только практическое повседневное творчество учителя позволяет ему сохранить себя в профессии, обеспечить физическое, психическое и нравственное здоровье.

**Статья подготовлена в рамках выполнения государственного задания Минпросвещения России на оказание государственных услуг (выполнение работ) № 073-00030-23-03 от 02.06.2023 по теме «Педагогическое обеспечение психологической безопасности образовательной среды в условиях новых вызовов и угроз (в рамках сотрудничества с Республикой Беларусь)»*

Список литературы

1. Береговой Я. Школа угрожает здоровью детей и учителей. Как их защитить / Я. Береговой // Народное образование. – 2001. – №5. – С. 230–231.
2. Вержибок Г.В. Профессиональные и гендерные риски субъектов образования / Г.В. Вержибок // Вестник МГИРО. – 2016. – №4. – С. 182–189.
3. Вержибок Г.В. Здоровье педагога как ценность и элемент человеческого капитала / Г.В. Вержибок, Н.В. Кухтова // Вестник МГЛУ. Серия 2. Педагогика,

психология, методика преподавания иностранных языков. – 2015. – №1. – С. 38–45.

4. Рубинштейн М.М. Проблема учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учебных заведений / М.М. Рубинштейн; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2004. – С. 8. EDN QXIVZB

5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с. EDN QTZXQP

6. Федотенко И.Л. Образовательная среда современного университета: риски, вызовы, ресурсы / И.Л. Федотенко, В. Казашка // Образовательные технологии. – 2022. – №1. – С. 151–156.