

УДК 37

Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенкова

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ПОЗИЦИЮ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
К УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ²**

В статье речь идет о факторах, определяющих позицию преподавателей образовательных учреждений к формированию, укреплению и сохранению здоровья обучающихся, дано понятие профессиональное здоровье преподавателя. Выделены социально-экономические, производственные, экологические, социально-педагогические и психологические факторы.

Ключевые слова: факторы, профессиональная компетентность, профессиональное здоровье, уровень здоровья преподавателя.

² Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта РГНФ «Профессиональное самоопределение учащейся молодежи в условиях формирования, сохранения и укрепления ее здоровья», проект № 11-16-42005а/Т

N. E. Kasatkina, T. N. Semenkova

RESEARCH OF THE FACTORS DEFINING A POSITION OF THE TEACHER OF EDUCATIONAL INSTITUTION TO STRENGTHENING AND PRESERVATION OF HEALTH OF THE TRAINED

The article is about of the factors which determine the teachers positions of the educational institutions to the forming, strengthening and saving of the students health. There is given a notion of the professional health, allocated the socio-economic, production, ecological, pedagogical and psychological factors.

Keywords: factor, professional capacity, occupational health, teachers healthy level.

Готовность преподавателя к формированию, сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса определяется совокупностью ряда факторов, важным из которых является состояние здоровья преподавателей, поскольку неблагополучие в сфере их здоровья может самым неблагоприятным образом сказаться и на здоровье обучающихся, и на качестве образования в целом. По мнению многих специалистов, в структуре негативных воздействий, оказываемых образовательным учреждением на обучающихся, «фактор преподавателя» составляет не менее 50 %, что позволяет утверждать о том, что «у нездорового преподавателя не может быть здоровых обучающихся!».

Под готовностью педагогов к оздоровительной деятельности следует понимать *профессиональное свойство, которое выражается в степени усвоения ими социального опыта в аспекте здоровьесбережения, направленного на сохранение собственного здоровья (личностная направленность) и здоровья обучающихся (профессиональная направленность)*.

Таким образом, оздоровительную деятельность преподавателя можно рассматривать в двух аспектах: первый – применение оздоровительных технологий с целью сохранения и укрепления собственного здоровья, ведение здорового образа жизни; второй – использование оздоровительных технологий

в педагогической практике с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Следующим фактором является подготовленность педагога к здоровьесберегающей деятельности, преподаватель должен иметь представление о способах формирования и укрепления здоровья. Исследование Т. В. Сущенко свидетельствует о том, что 66,5 % педагогов и 62,2 % руководителей образовательных учреждений не называют здоровье в числе шести основных жизненных ценностей [1].

Личностные качества преподавателя, состояние его здоровья, профессиональная компетентность, умение использовать здоровьесберегающие педагогические технологии выдвигаются исследователями на первое место среди факторов, способных существенно влиять на состояние здоровья обучающихся, ослабляя или усугубляя социальное напряжение в обществе.

Здоровье преподавателя выступает в качестве абсолютной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения.

Профессиональное здоровье преподавателя определяется [2] как *способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспо-*

способность, эффективность и развитие личности преподавателя в процессе его профессиональной деятельности. Здоровый педагог характеризуется высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, психической уравновешенностью, необходимой работоспособностью, социальным оптимизмом.

На состояние здоровья современного преподавателя оказывают влияние социально-экономические, производственные, экологические, факторы и др. К особенностям данной профессии относят специфические условия работы (большое нервно-психическое напряжение, гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, уровень контроля со стороны руководства, психологический климат в коллективе и др.), содержание труда, рабочие перегрузки, дефицит внимания и отсутствие эмоциональной разрядки, принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня и др.

При изучении факторов, влияющих на профессиональную деятельность преподавателей, большинство исследователей особое внимание уделяют временным параметрам деятельности и объему работы (сверхурочная работа, высокая продолжительность рабочего дня). Средняя величина рабочей недели преподавателя равна, по исследованию Л. Ф. Колесникова [3], 52 часам, что намного выше той, которая установлена по стране (40 часов). При этом имеет место очень низкая оплата труда, не обеспечивающая нормального уровня жизни.

Л. М. Митина [4] среди показателей профессионального здоровья преподавателя выделяет *педагогическую направленность* (мотивация, сотрудничество с обучающимся); *педагогическую компетентность* (коммуникативная, конфликтная) и *эмоциональную гибкость* (адекватность эмоциональных ре-

акций). Специфика содержания педагогического труда заключается в том, что основным «орудием труда» преподавателя является его собственная личность, профессиональная зрелость, которые позволяют находить оптимальные решения в постоянно меняющейся производственной среде и от которых, в конечном счете, зависят результаты всей практической деятельности преподавателя.

Э. М. Казин подчеркивает положительное влияние на успешность деятельности и сохранение здоровья преподавателя профессиональной мотивации, определяющей рост профессионального мастерства (превалирование внутренней мотивации к педагогической деятельности над внешней), удовлетворенность профессией, которая основана на осознании верного выбора профессии, на соответствии собственных способностей требованиям профессии, результативности своего труда [5].

Можно выделить две категории преподавателей: *одни*, говоря о формировании здоровья, на первое место *выдвигают роль активного образа жизни*, *другие* относятся к здоровью как к явлению, не зависящему от усилий человека, и *отдают приоритет хорошему психологическому климату в коллективе, возможности отдыха* [6].

Установлено, что уровень здоровья педагогов достаточно низкий: почти две трети из них нуждаются в помощи психотерапевта; не менее востребованы врачи-специалисты: отоларинголог, невролог, кардиолог и другие.

Отмечается заметное снижение возрастного порога заболеваний аппарата кровообращения: с ишемической болезнью сердца встречаются преподаватели моложе 30 лет! Заболевания желудочно-кишечного тракта наблюдаются у 27 % из них (хронический гастрит, холецистит), 13,6 % страдают гинекологическими заболеваниями, 12 % – заболеваниями ЛОР-органов [7].

Клинические и психофизиологические наблюдения за состоянием здоровья выявляют наиболее распространенные симптомокомплексы, встречающиеся у преподавателей: раздражительность, вспыльчивость, легкая возбудимость, падение работоспособности, повышенная и быстрая умственная утомляемость, ослабление памяти, внимания, подавленное настроение, апатия, вялость, слезливость, бессонница, тревожные сновидения. Исследования свидетельствуют о том, что профессиональная деятельность преподавателя в условиях современного образования не способствует сохранению его здоровья.

Результаты самооценки состояния здоровья преподавателей, распространенность выработанной привычки находиться в «полуждоровом» состоянии и выходить в этом состоянии на работу, пассивность в обращении за медицинской помощью, низкая мотивация к ведению здорового образа жизни свидетельствуют о том, что реальный уровень здоровья преподавателей еще менее благополучен, чем это следует из данных медицинской статистики.

К особенностям труда педагога, способствующим психическому и физическому напряжению, а при наличии дополнительных неблагоприятных факторов и развитию болезней, относятся: отсутствие должного отдыха в выходные дни и в отпуске, низкий уровень заработной платы, невысокий социальный статус, невротизирующий характер работы. В сравнении с другими профессиональными группами преподаватели характеризуются не только высокой тревожностью и уровнем невротизма, но и наибольшей частотой проявления неврастенических расстройств. Отчасти этот фон создается также некомпетентностью, осознанием неподготовленности к новым методам обучения и воспитания, неумением приспособиться к новым требованиям.

Среди факторов, способствующих развитию психоэмоционального напряжения педагогов, следует выделить количественные и качественные аспекты работы с обучающимися: их количество, частоту обслуживания, степень глубины контакта. Анализ социально-психологических отношений между преподавателями и обучающимися свидетельствует о том, что развитие любой критической ситуации, связанной либо с опекающей идеологией преподавателя, либо с апатией обучающихся и неблагоприятной атмосферой в образовательном учреждении, способствует тому, что уже после 5–7 лет работы в нем происходит профессионально-личностная деформация.

С другой стороны, данная профессия характеризуется высокой значимостью эмоциональных переживаний. Анализ особенностей социомических профессий указывает на необходимость определенных (оптимальных) эмоциональных отношений между профессионалами «объектом» его труда. Мы в своем исследовании рассматриваем эмоциональную направленность как проекцию ценностной ориентации личности, как вектор ее развития в профессиональной деятельности и как фактор профессионального развития.

Для оптимальной профессиональной деятельности необходимым является достижение субъектом чувства удовлетворенности от процесса и результатов труда. Вместе с тем, удовлетворенность трудом рассматривается как комплексная характеристика, включающая материальное вознаграждение, престиж и социальный статус профессии, эмоциональное удовлетворение от содержания выполняемой работы. Наличие эмоционального отношения является одним из необходимых условий успешного воспитательно-образовательного процесса, приносящего удовлетворение и вызываю-

щего потребность в дальнейшей профессиональной деятельности.

Реагирование на возникшие трудности у молодых педагогов и педагогов со стажем различно, да и характер проблем у этих групп неодинаков. Если у педагогов со стажем наблюдается высокий фон депрессивных состояний (пониженное настроение, повышенная тревожность) и целый ряд соматических недомоганий (боли в сердце, головные боли, бессонница), то у молодых преподавателей чаще всего наблюдаются агрессивные реакции. Они в большей степени недовольны профессиональными ситуациями и, следовательно, испытывают такие состояния, как раздражительность и агрессия.

Факторы, вызывающие синдром выгорания, традиционно группируются в соответствии с двумя направлениями: *особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики самих профессионалов*. К числу последних исследователи чаще всего относят такие характеристики, как стрессоустойчивость, трудовая мотивация, стратегия поведения, особенности самооценки, локус контроля, коммуникативные качества, стили саморегуляции.

Выделяется ряд внешних и внутренних факторов-предпосылок, провоцирующих профессиональное выгорание:

– дестабилизирующая организация деятельности (основные ее признаки общеизвестны: нечеткая организация и планирование труда; недостаток оборудования; плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней «бюрократического шума» – мелких подробностей, противоречий; завышенные нормы контингента, с которым связана профессиональная деятельность педагога);

– повышенная ответственность за исполняемые функции;

– неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности,

которая определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали (в системе «руководитель – подчиненный») и по горизонтали (в системе «коллега – коллега»);

– психологически трудный контингент (наличие обучающихся с аномалиями характера, нервной системы и с задержкой психического развития) [8].

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная В. В. Бойко, позволяет получить подробную картину синдрома эмоционального выгорания личности, выявить ведущие симптомы выгорания, включающие три фазы его формирования: фазу «напряжения» (переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», тревога и депрессия); фазу «резистенции» (неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей); и фазу «истощения» (эмоциональный дефицит и отстраненность, деперсонализация, психосоматические и психовегетативные нарушения).

Нами выявлено, что у 76,5 % педагогов сформированы те или иные симптомы профессионального выгорания (среди преподавателей высшей квалификационной категории 53 % «сгоревших», а 33,8 % работников образования находится в состоянии устойчивого стресса). Следует выделить социально-демографические характеристики педагогов (возраст, пол, семейное положение, уровень образования, отношения в коллективе, личностные особенности), а также другие факторы, определяющие зависимость между интенсивностью психоэмоционального выгорания и степенью их удовлетворенности условиями труда, заработной платой, харак-

тером отношений с непосредственным руководителем, отношениями в коллективе, особенностями физических, интеллектуальных, психоэмоциональных нагрузок [5].

Таким образом, представление о том, что профессия преподавателя «творческая и легкая», давно развеяно в среде педагогов, поскольку одним из главных стрессорных факторов, влияющих на его адаптационные процессы, является перегруженность, психическая и физическая напряженность труда.

Пути профилактики и коррекции состояния выгорания лежат в позитивном и ответственном отношении не только к своей профессии, но и к себе, собственной жизни. Приоритетным направлением в решении этой задачи должна стать актуализация восприятия преподавателями своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Не менее значима работа, направленная на повышение стрессоустойчивости, самооценки, уровня самопринятия, снижение тревожности, самоагрессии и самодеструкции.

Нами выявлены 4 группы преподавателей с различной здоровьесберегающей стратегией самосохранения, адаптации и развития:

1-я группа – несформированная стратегия, характеризующаяся низкой активностью, направленная на сохранение и укрепление здоровья в условиях профессиональной деятельности;

2-я группа – стратегия самосохранения реализуется путем избегания неблагоприятных ситуаций. У преподавателей данной группы отмечается низкий уровень субъективного контроля за состоянием своего здоровья и межличностных отношений, но они склонны оценивать здоровье как ресурс, который необходимо беречь;

3-я группа – стратегия адаптации к условиям деятельности, учитывающая имеющиеся

возможности, характеризуется высоким уровнем субъективного контроля в отношении здоровья;

4-я группа – стратегия основана на потребности в личностном и профессиональном развитии, совершенствовании психологических и психофизиологических возможностей и здоровья. У преподавателей с данной стратегией отмечается высокий уровень интернальности, достижений, производственных и межличностных отношений; сформирована система знаний об особенностях профессии, влияющих на здоровье, собственных индивидуальных особенностях, ресурсах здоровья. Они способны противостоять синдрому эмоционального выгорания. К факторам, влияющим на формирование здоровьесберегающей стратегии, относятся: *побудительные; социально-экономические, содержательные, психологические.*

К качествам, помогающим специалисту избежать профессионального выгорания, относят:

- хорошее здоровье и сознательную целенаправленную заботу о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, ведение здорового образа жизни);
- высокую самооценку и уверенность в себе, своих способностях и возможностях;
- опыт успешного преодоления профессионального стресса;
- способность конструктивно меняться в напряженных условиях;
- высокую мобильность;
- открытость;
- общительность;
- самостоятельность;
- способность формировать и поддерживать позитивные оптимистические установки и ценности в отношении как самого себя, так и других людей, жизни вообще.

Условия и специфика профессиональной деятельности преподавателя, для кото-

рой характерны сложность, многогранность, постоянные нервные и психоэмоциональные перегрузки, определяют необходимость своевременных мер психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья преподавателей. Кроме того, необходимо помнить, что коррекция и профилактика профессионального здоровья – это забота не только самих преподавателей, медицинских работников и психологов, но и социальных институтов, осуществляющих мероприятия по оптимизации санитарно-гигиенических и бытовых условий деятельности преподавателей.

Необходима такая организация труда и отдыха преподавателя, которая обеспечивает высокую его работоспособность на протяжении длительного времени, позволяет отодвинуть утомление и избежать переутомления. Актуальна также и индивидуальная работа: выдача заключений по состоянию здоровья преподавателей, разработка маршрута оздоровления и валеологических рекомендаций по коррекции выявленных нарушений.

Э. М. Казин [5] доказал, что сеансы психофизиологической регуляции показаны большинству лиц из числа преподавателей и обучающихся в целях профилактики нарушений функционального состояния, экстренной мобилизации психофизиологических функций, преодоления чрезмерно выраженных нервно-эмоциональных реакций, снижения явлений гиподинамии, регуляции нервно-психической и мотивационно-волевой активности, создания благоприятного эмоционально-чувственного фона, длительного и устойчивого поддержания высокого уровня работоспособности.

Очевидно, что здоровье преподавателей нуждается в восстановлении и укреплении посредством различных видов оздоровительных воздействий и в первую очередь – средствами физической культуры, поскольку

имеющийся уровень их двигательной активности явно недостаточен для поддержания нормального функционирования организма. Исследование показало, что формирование устойчивой потребности личности в физической активности – многолетняя и кропотливая работа, требующая разноплановой стратегии. В одном случае, чтобы подтолкнуть к активным действиям, требуется лишь обозначить проблемы со здоровьем и указать пути их решения; в другом – предоставить возможность эпизодически участвовать в спортивно-массовых мероприятиях; в третьем – следует развивать потребность в систематических занятиях, используя при этом различные мотивационные установки (улучшение телосложения, снижение темпов старения, продление творческого долголетия и т. д.). Лишь в процессе занятий физической культурой и спортом приходит понимание их целесообразности и необходимости, выработка привычки и устойчивой потребности, закрепление положительных эмоций, что в комплексе обеспечивает долголетие физической активности.

Когда речь идет о планировании физкультурно-оздоровительной работы с преподавателями, мы исходили из понимания о значительной разнице в их функциональном состоянии и уровне физической подготовленности. Если в одних случаях функции организма реализуются лишь более высоким, чем в норме, напряжением регуляторных систем, то в других – наблюдается выраженное снижение функциональных резервов и перенапряжение механизмов гомеостаза. Поэтому если в первом случае тактику коррекционной работы мы предполагали направить на мобилизацию функциональных резервов, то во втором – необходимо восстановить функциональные резервы.

Анализ многочисленных исследований по физическому воспитанию позволил пред-

положить, что усиление мотивации к здоровому образу жизни и физкультурно-оздоровительной активности преподавателей возможно при комплексном обеспечении соответствующими программами, включающими *организационное, диагностическое, образовательное, коррекционно-профилактическое и санитарно-гигиеническое направления.*

Обобщая вышеизложенные материалы, мы пришли к следующим выводам:

– *профессия преподавателя относится к профессиям группы риска* по таким факторам, как синдром эмоционального выгорания, стресс и профессиональная деформация, причем для деятельности преподавателя типичны все виды психологического стресса – эмоциональный, информационный, коммуникативный;

– *при определении социального статуса молодого специалиста,* характера и объема выполняемой им учебной нагрузки необходимо учитывать совокупность его индивидуально-типологических особенностей, и, по возможности, устранять действие эмоционального дистресса;

– *по отношению к преподавателям зрелого возраста* важно планировать проведение оздоровительных и социальных мероприятий, направленных на психологическую разгрузку, повышение адаптационного потенциала, создание оптимальных условий для формирования устойчивой здоровьесберегающей мотивации;

– *внутренними ресурсами, которые необходимы преподавателю* для того, чтобы сопротивляться негативному влиянию профессии на личность и сохранять психофизическое здоровье, можно назвать следующие: способность к целеполаганию, субъективное вероятностное прогнозирование, интернальность, позитивное мышление и др.;

– *профессиональная медико-биологическая и социально-психологическая*

консультация преподавателя, включающая комплексную оценку его функционального состояния, должна быть направлена на продление периода оптимальной трудоспособности и максимальное увеличение продолжительности жизни с учетом «критических периодов» индивидуального и профессионального развития, биологического возраста.

В соответствии с разработанным научно-методологическим аппаратом нами выделены следующие критерии оценки готовности преподавателя к реализации оздоровительной деятельности:

– *когнитивный* (система представлений о здоровье, здоровом образе жизни);

– *мотивационно-волевой* (сформированность мотивационно-волевой регуляции поведения);

– *инструментально-деятельностный* (сформированность полезных привычек, способов организации и практических навыков здорового образа жизни);

– *эмоциональный* (характер психоэмоционального самочувствия, стрессоустойчивость);

– *адаптивно-ресурсный* (величина функционального резерва, степень напряжения ведущих регуляторных механизмов).

Здоровьесозидающая воспитательная система осуществляется посредством постановки педагогическим коллективом воспитательных целей, направленных на сохранение и созидание здоровья учащихся, «вращения» валеологически компетентного педагогического коллектива, развития психологически комфортных отношений, возникающих между субъектами образовательного процесса, эффективного использования организационно-управленческих структур, материальной базы, научно-методического и финансового обеспечения здоровьесозидающей деятельности.

Литература

1. Сущенко Т. В. Здоровье как жизненная ценность руководителя образовательного учреждения: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 142 с.
2. Безруких М. М. Региональные программы «Образование и здоровье» как вариант комплексного решения проблем здоровья школьников // Здоровье и образование: тез. Международ. конф. – СПб., 1999. – С. 33–34.
3. Колесников Л. Ф. Резервы эффективности педагогического труда: дис. ... д-ра пед. наук. – Новосибирск, 1985. – 263 с.
4. Митина Л. М. Психологическая диагностика коммуникативных способностей учителя: учеб. пособие для практических психологов. – Кемерово, 1996. – 124 с.
5. Казин Э. М. Теоретическая и организационная основа формирования здоровьесберегающей образовательной среды в регионе / Э. М. Казин, И. А. Свиридова, Т. Н. Семенкова. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. – Ч. 1. – 106 с.
6. Вашлаева Л. П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога. – Кемерово: КРИПО, 2004. – 154 с.
7. Онищенко Г. Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков // Гигиена и санитария. – 2007. – № 4. – С. 53–61.
8. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.