

Плугина М.И.¹¹ Ставропольский государственный медицинский университет

Условия укрепления профессионального здоровья преподавателей высшей школы

АННОТАЦИЯ:

В статье рассматриваются вопросы, связанные с феноменом здоровья человека и такой ее составляющей, как профессиональное здоровье субъекта профессиональной деятельности. Ведущее значение в анализе этого феномена занимает определение критериев и показателей профессионального здоровья преподавателей высшей школы, а также выявление условий, обеспечивающих сохранение, поддержание и укрепление здоровья субъекта в процессе профессиональной самореализации.

В качестве основных заявлены и описаны нормативно-регламентирующие, организационно-деятельностные, педагогические и психолого-акмеологические условия, направленные на сохранение и укрепление здоровья преподавателей высшей школы.

При анализе профессионального здоровья преподавателей выделены и описаны такие его составляющие, как психическое и психологическое здоровье, а также их роль в деятельности преподавателей, в построении успешной стратегии личностно-профессионального развития, в обеспечении успешности функционирования образовательной организации и развитии ее имиджа.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *здоровье; преподаватель; профессиональная деятельность; психическое, психологическое и профессиональное здоровье; субъект жизнедеятельности*

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Плугина, М.И. (2015). Условия укрепления профессионального здоровья преподавателей высшей школы. *Живая психология*, 2(2), 101–108. doi: [10.18334/lp.2.2.2179](http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2179)

Плугина Мария Ивановна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой педагогики, психологии и специальных дисциплин, Ставропольский государственный медицинский университет (mplugina@yandex.ru)

ПОСТУПИЛО В РЕДАКЦИЮ: 08.04.2015 / ОПУБЛИКОВАНО: 30.06.2015

ОТКРЫТЫЙ ДОСТУП: <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2179>

(с) Плугина М.И. / Публикация: Издательский дом "БИБЛИО-ГЛОБУС"

Статья распространяется по лицензии Creative Commons CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)

ЯЗЫК ПУБЛИКАЦИИ: русский



Metadata in English is available.

For detailed information, please, visit <http://dx.doi.org/10.18334/lp.2.2.2179>

Одними из актуальных проблем современности являются организация и оптимизация деятельности, связанной с сохранением и укреплением здоровья человека. И это не случайно. Все вопросы, имеющие непосредственное отношение к различным аспектам здоровья субъекта жизнедеятельности (физическое, психическое, психологическое и т. д.), давно уже вышли за рамки медицинской сферы деятельности и приобрели междисциплинарный характер.

Здоровье, представляя собой одну из главных личностных ценностей, одновременно является показателем уровня развития общества. Это, по мнению Т.Н. Горобец, обусловлено тем, что здоровье рассматривается не столько как биопсихосоматическое, сколько как психосоциальное понятие, т. к. затрагивает основу жизнедеятельности человека во всех его сферах: семья, работа, межличностные отношения и пр. (Горобец, 2005). Поэтому забота о здоровье каждого гражданина общества должна решаться на государственном уровне.

Если рассматривать проблему здоровья в междисциплинарном контексте, то необходимо отметить тесную связь целого ряда дисциплин, в которых ставятся те или иные задачи, решение которых обеспечивает сохранение, укрепление или поддержание здоровья личности: философия, социальная гигиена, медицинская социология, медицинская антропология, эпидемиология, медицина, психология и ее научные отрасли и т. д.

В контексте проблем возрастного развития правомерно актуализировать задачи, связанные с охраной, укреплением здоровья детей дошкольного и школьного возраста, здоровья личности на этапах юности, зрелого и пожилого возраста, а также на этапе геронтогенеза.

Можно рассматривать феномен здоровья и в контексте деятельности субъекта. Анализ существующих исследований позволяет говорить о том, что наиболее часто исследователи обращаются к вопросам здоровья субъекта учебной деятельности. Вопросы профессионального здоровья также получили свою разработку, но они носили фрагментарный характер, рассматривались в первую очередь в контексте мер по сохранению здоровья и развитию личности трудящихся.

Последующие исследования по вопросам профессионального здоровья были связаны с обеспечением физического и психического здоровья трудящихся. Так, исследования Бехтерева В.М. и Гастева А.К. послужили основой для создания движения за научную организацию труда (НОТ). Тем не менее основоположником идей научной организации труда (НОТ) считается не отечественный физиолог, а американский инженер Ф. Тейлор (начало XX века).

Но, несмотря на то, что большинство ученых начала XX столетия признавало значимость изучаемой проблемы, долгое время она не получала своего должного признания. И только в конце 90-х гг. вопросы

профессионального здоровья вновь привлекли внимание исследователей различных научных направлений.

Ретроспективный анализ показывает, что профессиональное здоровье анализировалось прежде всего с позиции поиска условий, факторов, обеспечивающих его сохранение и укрепление; методов, путей и способов предупреждения факторов риска для здоровья; поиска резерва, потенциала, активизация которых сможет обеспечить необходимый и достаточный уровень функционирования человека как субъекта профессиональной деятельности, гарантирующего в ней высокий результат (Апанасенко Г.Л., Маклаков А.Г., Митина Л.М., Никифоров Г.С., Пономаренко В.А., Рубина Л.Я. и др.).

В современных психолого-педагогических исследованиях еще не выработан однозначный подход к определению этого феномена, а следовательно, и нет универсального толкования термина «профессиональное здоровье». Теоретический анализ существующих исследований показывает, что под профессиональным здоровьем отдельными исследователями понимается:

- свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности (Г.С. Никифоров, В.А. Пономаренко);

- 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 учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности (Л.М. Митина);

- процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни (В.А. Пискунов, В.А. Пономаренко, А.Н. Разумов) и т. д.

Если обобщить эти и другие аналогичные определения, то профессиональное здоровье правомерно рассматривать как интегральную характеристику функционального состояния организма субъекта деятельности, обеспечивающего эффективную работоспособность человека с учетом его реальных и потенциальных возможностей.

Еще один важный вопрос, который сегодня является достаточно актуальным для анализа заявленной проблемы – это определение критериев и показателей профессионального здоровья.

В исследованиях Деркача А.А., Зазыкина В.Г., Дружинина В.И., Каткова А.Л., Михайлиной М.Ю., Шостак В.И., Яньшиной Л.А. и др., исходя из специфики профессии, выделяются различные критерии и показатели,

по которым следует устанавливать сохранность профессионального здоровья личности.

В частности, представители акмеологического направления (Деркач А.А., Зазыкин В.Г., Дружинин В.И.), анализируя деятельность врачей, выделяют в качестве ведущего такой критерий профессионального здоровья, как стрессоустойчивость и психологическая устойчивость личности. И это не случайно, т. к. именно эта сфера профессиональной деятельности является наиболее стрессогенной.

В других исследованиях внимание акцентируется на таких критериях, как:

- профессиональная работоспособность (Шостак В.И. и Яньшина Л.А.);
- физический, психический статус и социально-психологическая характеристика (Шостак В.И.);
- «внеличностная» и «межличностная» адаптированность (Михайлина М.Ю.);
- функциональные состояния организма (Маклаков А.Г., Казаков Ю.Н., Широкин И.И.);
- адаптивность копинг-стратегий, зрелость механизмов психологической защиты, высокий уровень саморегуляции, потребность в самоактуализации (Катков А.Л.) и др.

К этим критериям можно добавить и те, которые характеризуют психическое и психологическое здоровье личности, т. к. эта составляющая в структуре общего здоровья субъекта профессиональной деятельности имеет особую значимость в системе профессий «человек–человек». Исходя из того, что в данной статье речь идет о профессиональном здоровье преподавателей, считаем правомерным включить в систему вышеперечисленных критериев следующее:

- соответствие субъективных образов, отражаемых объектом действительности, и характера реакции внешним раздражителям, значению жизненных событий;
- адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер эмоционально-волевой и познавательный;
- способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижениях;
- гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности и др.¹.

Для педагогической деятельности важны и такие критериальные признаки психического здоровья, а следовательно, и профессионального здоровья преподавателя вуза, как оптимизм, сосредоточенность,

¹ Окулич, 2005; Филиппов, Филиппова, 2003; Маслоу, А.Г. (2003). *Мотивация и личность* (3-е изд.). СПб: Питер; Секач, М.Ф., Лелякова, О.И. (2002). *Здоровье – акмеологическая ценность*. М.: Акмеологический институт.

нравственность, чувство долга, уверенность в себе, необходимость, трудолюбие, независимость, непосредственность, ответственность, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость, самоуважение, самоконтроль и др. Именно этот набор показателей позволяет преподавателю выстраивать конструктивные отношения с другими субъектами образовательного процесса.

Если обратиться к представителям гуманистической психологии, то можно, исходя из их исследований, в качестве основных показателей и предпосылок душевного здоровья (что имеет особое значение для профессиональной самореализации и профессионального здоровья преподавателей) выделить следующие: согласованность мыслей, чувств и поступков с окружающей человека социокультурной средой; способность к пониманию и принятию другого человека; согласие человека с самим собой, с собственным «Я», самопонимание и принятие себя; способность встречать и решать сложные проблемные ситуации, не впадать в озлобленность, не винить других и пр. (по данным А. Маслоу и экспериментальных исследований ученых Гарвардского университета)².

Если обобщить все перечисленные критерии и показатели здоровой в различных аспектах личности, то можно выстроить такую взаимосвязь: психическое здоровье – составляющая здоровья психологического; психологическое здоровье – составляющая профессионального здоровья; профессиональное здоровье – неотъемлемая составляющая общего здоровья человека как субъекта жизнедеятельности.

Для решения заявленной темы статьи важно не только рассмотреть критерии и показатели профессионального здоровья, но и определить условия его укрепления. Для этого необходимо выделить специфические особенности личности и деятельности преподавателя высшей школы.

Личность и деятельность преподавателя высшей школы стали предметом научного анализа целого ряда педагогов и психологов. И большинство из них в первую очередь обращается к специфике этой сложной и многогранной профессии. Так, в работах Л.И. Гурье, З.Ф. Есаревой, Э.Ф. Зеер, В.Г. Иванова, С.Г. Измайлова, В.Е. Иноземцевой, А.А. Кирсанова, Е.Ю. Коржовой, Н.В. Кузьминой, Г.У. Матушанского, А.К. Марковой, Л.М. Митиной, А.А. Реана Л.И. Романковой, В.А. Сластенина, Г.С. Сухобской и др. отмечается, что профессиональная деятельность преподавателей вуза отличается специфическими особенностями, которые проявляются в осознании и готовности решать общие цели и задачи высшей школы; в структуре знаний преподавателя; в организации целенаправленной творческой деятельности, связанной с обучением, воспитанием, развитием личности на этапе ее подготовки к профессиональной деятельности; в сформированности личных профессионально значимых качеств; в наличии специальных способностей; в многообразии функциональных обязанностей; в структуре

² Маслоу, А.Г. (2003). *Мотивация и личность* (3-е изд.). СПб: Питер.

деятельности; в выбранной жизненной стратегии и т. д. (Агалов, Плугина, 2012).

Необходимость наличия у преподавателей вуза этого сложного в своей совокупности и многообразного набора важных для профессии характеристик, качеств, способностей обусловлено теми требованиями, которые выдвигает к нему общество и профессиональное сообщество. Чтобы соответствовать этим требованиям, преподаватель должен постоянно работать над собой, совершенствовать свое мастерство, повышать уровень квалификации. А это требует не только желания, возможностей и времени, но и определенных эмоциональных, физических, морально-волевых усилий. И если исходить из базового определения педагогической деятельности, в котором она рассматривается как процесс решения бесчисленного ряда педагогических задач, то можно отметить, что все это не может не отразиться на психическом, психологическом здоровье педагога, и, как следствие, на его профессиональном здоровье.

Поэтому, для того чтобы преподаватель как субъект профессиональной деятельности мог эффективно выполнять предписанные функции, решать поставленные перед ним многочисленные задачи, необходимо создавать условия, обеспечивающие ему возможность сохранять, поддерживать и укреплять свое здоровье в целом и профессиональное здоровье в частности.

Представляется, что все условия можно объединить в несколько групп: нормативно-регламентирующие, организационно-деятельностные, педагогические и психолого-акмеологические.

Нормативно-регламентирующие условия ориентируют субъектов деятельности на инструктивные документы, законы, приказы, определяющие возможность на правовой основе решать поставленные задачи и выполнять предписанные функции. Их знание обеспечивает преподавателю социально-правовую, экономическую защищенность и уверенность в своих действиях.

Организационно-деятельностные обеспечивают интеграцию деятельности субъектов образовательной деятельности в направлении выявления уровня культуры здоровья, потребности преподавателей в изменении стиля жизни, потребности в самопознании, самореализации, самоактуализации, повышении профессиональной компетентности, в том числе и в области ведения здорового образа жизни.

Педагогические связаны с разработкой образовательных программ, реализацией содержания обучающих циклов, построением субъект-субъектных отношений, созданием атмосферы доверия, сотрудничества, использованием личностно-развивающих технологий в процессе обучения навыкам здорового образа жизни, сохранением и укреплением всех составляющих здоровья.

Психолого-акмеологические условия включают в себя разработку программ психологического сопровождения, помощи, поддержки

преподавателей в разрешении проблем, связанных с психическим, психологическим, профессиональным здоровьем, формированием навыков здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью студентов; в удовлетворении их потребности в выборе эффективных технологий, способов, путей укрепления здоровья, в том числе и в поддержании профессионального здоровья, а также в достижении цели, связанной с оптимизацией межличностного взаимодействия с другими субъектами образовательной среды вуза; в проектировании позитивных стратегий личностно-профессионального развития и т. д.

Содержание этой группы условий связано с разработкой обучающих семинаров, тренингов, индивидуальных и групповых консультаций преподавателей, предоставляющих им возможность самопознания, формирования позитивного самоотношения и самовосприятия, а также формирования необходимых для достижения поставленной цели установок.

Основой всех этих условий является работа, связанная с пропагандой здорового образа жизни; с гигиеническим, экологическим, социально-экономическим воспитанием, что необходимо для гармонизации общества и окружающей среды; с психологическим воспитанием, позволяющим снять стресс и повысить защитные силы организма; с повышением уровня культуры общения, степени совершенства в области внутренней и внешней коммуникации; с определением путей и условий для самореализации, раскрытия своего творческого духовного потенциала; с выявлением, наблюдением, регистрацией, анализом факторов, сопровождающих процессы личностно-профессионального становления преподавателей, и разработкой рекомендаций по минимизации факторов риска для их профессионального здоровья; с переориентацией служб здравоохранения на активные действия по предотвращению заболеваний и укреплению здоровья специалистов различных сфер деятельности и т. д.

Важной в этой деятельности представляется роль государства, т. к. только разработка государственной социальной политики, направленной на увеличение потенциала здоровья, и ее законодательное закрепление могут обеспечить успех в решении поставленных задач и актуализировать эту проблему для каждого конкретного образовательного учреждения. И тогда кроме всех предписанных и выполняемых образовательной организацией функций, функция сохранения и укрепления здоровья ее субъектов приобретет свое особое значение. А вопросы профессионального здоровья станут предметом глубокого и всестороннего анализа не только самих преподавателей, но и представителей соответствующих структурных подразделений, что может обеспечить успех деятельности самого учреждения, а также будет способствовать развитию его позитивного имиджа.

ИСТОЧНИКИ:

- Агапов, В.С., Плугина, М.И. (2012). *Акмеология профессионального становления преподавателей высшей школы*. М.: ООО «ПКЦ Альтекс».
- Горобец, Т.Н. (2005). Акмеологические аспекты здоровья человека. *Акмеология*, 4, 42–50.
- Миронов, А.С. (2014). Психолого-педагогическое сопровождение учебного процесса в МГТУ им. Н.Э. Баумана. *Живая психология*, 4, 91–100. doi: 10.18334/lp.1.4.2038
- Окулич, Н.А. (2005). Психологическое здоровье: проблема диагностики. *Психология и школа*, 2, 13–23.
- Филиппов, П.И., Филиппова, В.П. (2003). *Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни*. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ.

Maria I. Plugina, Doctor of Sciences, Psychology, Professor, Head of Chair of Pedagogics, Psychology and Special Disciplines, Stavropol State Medical University

The conditions of strengthening of professional health of higher school educators

ABSTRACT:

The article discusses issues related to the phenomenon of health and its component such as the professional health of a subject of professional activity. The leading role in the analysis of this phenomenon is the definition of criteria and indicators for occupational health of high school teachers, and identifying conditions providing preservation, maintenance and promotion of health stakeholders in the process of professional self-realization.

As stated and described the basic regulatory, organizational and activity, pedagogical and psychological-acmeological conditions aimed at preserving and strengthening of health of high school teachers.

In the analysis of professional health educators are identified and described its components such as mental and psychological health, as well as their role in the activities of teachers in building a successful strategy for personal and professional development, in ensuring the successful functioning of the educational organization and develop its image.

KEYWORDS: *health; teacher; professional activity; mental; mental-medical and occupational health; subject of life*
