

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД ПЕРЕСТРОЙКИ ОБРАЗОВАНИЯ В ПАНДЕМИЮ

Башмакова Е.А., Жданова О.И.

ГБОУ ВО МО «Академия социального управления», Москва, e-mail: bashmakova_ea@asou-mo.ru, jdanova_oi@asou-mo.ru

Статья посвящена актуальным вопросам сохранения и укрепления здоровья педагогов в сложный исторический период, характеризующийся системным кризисом, в котором переплетаются различные геополитические, социальные и культурные процессы. Особое внимание в статье уделено кризисным явлениям, вызванным пандемией коронавирусной инфекции. Рассматриваются общие подходы к здоровью как триединству духовно-нравственного, психического и физического здоровья в рамках теории ортобиотики, анализируется их значимость для состояния как отдельных личностей, так и для общества в целом. В статье отражены актуальные характеристики данных видов здоровья применительно к профессиональному педагогическому сообществу как социальной страте, выступающей, с одной стороны, в роли среднестатистического представителя населения страны, с другой – оказывающей огромное влияние на значительную часть этого населения в силу своей профессиональной деятельности. В статье раскрывается, на что следует обратить внимание в контексте здоровьесбережения в период длительно действующего стресса. Также в статье представлены результаты исследования, которые демонстрируют последствия пандемии для педагогов, которые отражены в их физическом, психическом и духовно-нравственном состоянии после перенесенного заболевания. Данные исследования отражают также степень готовности современного педагогического сообщества к организации мер по укреплению своего здоровья. Кроме того, в статье представлены предложения по коррекции указанной ситуации в педагогическом сообществе.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье, стресс, эпидемия, пандемия.

TOPICAL ISSUES OF STRENGTHENING THE HEALTH OF TEACHERS DURING THE CRISIS PERIOD OF RESTRUCTURING EDUCATION INTO A PANDEMIC

Bashmakova E.A., Zhdanova O.I.

GBOU VO MO «Social Management Academy», Moscow. e-mail: bashmakova_ea@asou-mo.ru, jdanova_oi@asou-mo.ru

The article is devoted to topical issues of preserving and strengthening the health of teachers in a difficult historical period characterized by a systemic crisis in which various geopolitical, social and cultural processes are intertwined. Special attention is paid in the article to the crisis phenomena caused by the pandemic of coronavirus infection. The general approaches to health as a trinity of spiritual, moral, mental and physical health within the framework of the theory of orthobiotics are considered, their significance for the state of both individuals and society as a whole is analyzed. The article reflects the actual characteristics of these types of health in relation to the professional pedagogical community as a social stratum, acting, on the one hand, as an average representative of the population of the country, on the other, exerting a huge influence on a significant part of this population due to their professional activities. The article reveals what you should pay attention to in the context of health saving during a period of long-term stress. The article also presents the results of a study that demonstrate the consequences of the pandemic for teachers, which are reflected in their physical, mental, spiritual and moral state after the disease. These studies also reflect the degree of readiness of the modern pedagogical community to organize measures to strengthen their health. In addition, the article presents proposals for correcting this situation in the pedagogical community.

Keywords: educational process, physical, mental, spiritual and moral health, stress, epidemic, pandemic.

Историческое полотно общественного бытия характеризуется наличием кризисных периодов, повторяющихся с определенной цикличностью. Глубина таких периодов, их содержание варьируются, принимая окраску специфической стадии развития общества.

Объединяет все такие периоды стресс, переживаемый людьми независимо от характера кризиса. В настоящий период в нашей жизни присутствует кризис, в котором пересеклись сразу несколько серьезных стрессогенных факторов: обострившееся геополитическое столкновение, проявляющееся как в военной, так и в экономической сферах, необходимость мобилизации страны для преодоления составляющих и последствий данного противостояния, продолжающаяся пандемия и ее последствия. Наличие указанных стрессовых факторов требует пристального внимания к здоровью населения, заботы о нем, профилактики и преодоления последствий влияния структурного кризиса на жизнедеятельность людей.

Целью исследования является изучение ситуации, связанной с влиянием на здоровье людей пандемии и ее последствий через наблюдение за такой группой населения, как педагоги. С одной стороны, они являются многочисленной социальной стратой, представленной во всех уголках страны, с другой – на них отражаются реалии жизни обычного среднестатистического человека. Кроме того, указанные специалисты относятся к одной из наиболее активных социальных групп, что обусловлено их принадлежностью к профессиям типа «человек – человек». Педагогам приходится много общаться с различными людьми разных возрастных категорий, но сохранять при этом ясность интеллекта, постоянно развиваться и адаптироваться к растущему информационному потоку, изменяющейся социально-политической и культурной ситуации в стране и в мире [1]. Все это делает указанную профессионально-социальную группу подходящей для анализа ситуации в целом, а также позволяет экстраполировать результаты наблюдения на население в целом.

Рассмотрение обозначенной проблемы целесообразно начать с ситуации, связанной, прежде всего, с пандемией, продолжительность которой достаточна, чтобы можно было делать определенные выводы о ее влиянии на общество. В данном исследовании представлены факты, иллюстрирующие влияние пандемии на актуальное состояние педагогического сообщества.

Общеизвестным является тот факт, что в период массовых эпидемий и после них имеет место ухудшение состояния здоровья населения. Именно поэтому в сегодняшней ситуации многие люди стали задумываться о путях сохранения и восстановления своего здоровья, о возможностях повышения собственного иммунитета. Прежде всего, перенесенное заболевание сказывается на общем самочувствии человека и заставляет искать меры по укреплению физического здоровья, но, как показывают наблюдения и появляющиеся в литературе факты, не в меньшей степени страдает психическое здоровье людей, а именно: возрастает уровень тревожности, развиваются фобии, снижается уверенность в себе, в завтрашнем дне, падает самооценка.

В полной мере указанные явления наблюдаются в изменениях, происходящих в здоровье педагогов. Ситуация, связанная с распространением новой коронавирусной инфекции, спровоцировала понижение их стрессоустойчивости, которая невысока и в обычное время ввиду специфики профессии. Это обстоятельство заставляет задуматься о необходимости более пристального и деятельного внимания к здоровью педагогов, реализации специальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости к стрессу и улучшение общего состояния в целом, так как все это сказывается на качестве и продуктивности всего образовательного процесса. Представляется важным вернуться в системе дополнительного профессионального образования к обучению педагогов здоровьесбережению не только обучающихся, но и их самих. В течение длительного времени в данном направлении наблюдается перекокс, поскольку преимущественное внимание сегодня уделяется вопросам содержания и технологического оснащения образовательного процесса, а также особенностям взаимодействия педагога с различными категориями обучающихся – от одаренных школьников до детей с ОВЗ. Одновременно с этим вопросы качества личности педагога, ее развития и заботы о его здоровье практически исчезли из поля зрения системы [2]. Именно поэтому проблема раскрытия в программах повышения квалификации и переподготовки педагогов вопросов их здоровья, создания новых программ обучения, где указанная задача будет разрешаться, должна быть приоритетна. Излишне доказывать, что только у здорового человека есть энергия для жизни, есть желание трудиться, созидать и формировать здоровое во всех отношениях будущее поколение.

Материалы и методы исследования. Для достижения поставленных целей изучалась группа педагогов, обучающихся на курсах повышения квалификации Академии социального управления Московской области. Методами изучения являлись анкетирование, интервью. Исследование опиралось на теорию ортобиоза И.И. Мечникова [3] и ортобиотики В.М. Шепеля [4], в которой здоровье рассматривается как единство физического, психического и духовно-нравственного компонентов. При разработке анкет и сценариев интервью учитывался указанный подход к здоровью, поскольку трудно определить, какой из составляющих следует отдавать приоритет в период пандемии.

В обычное время признается приоритет духовно-нравственного здоровья, поскольку оно связано с менталитетом человека, а ментальный настрой во многом определяет состояние здоровья в целом [5]. В период же эпидемий не менее актуально укрепление физического здоровья, в первую очередь, посредством полноценного питания, обеспечения организма необходимыми витаминами и минералами, достаточным временем сна, регулярной физической нагрузкой, дыхательными упражнениями. В последнее время через средства массовой информации неоднократно проводилась мысль, что лучшее средство защиты от

вирусов – полноценный сон. Кроме того, забота о физическом здоровье наиболее освещена в литературе, соответствующие рекомендации общедоступны и, в основном, легко встраиваемы в повседневную жизнь человека. Непреложным представляется утверждение, что организм, о котором заботятся, легче справляется с инфекцией.

В настоящее время в связи с пандемией много исследований посвящено именно физическому здоровью людей. В силу насыщенности информационного поля материалами о его состоянии и направлениях профилактики в настоящей статье внимание уделяется психическому здоровью и близкому с ним по способам поддержания духовно-нравственному.

Стоит особо выделить значение целенаправленной заботы о духовно-нравственном и ментальном здоровье людей в условиях кризисных периодов. Устойчивость нравственных устоев, наличие критического мышления вкупе со способностью управлять эмоциями – залог эффективного преодоления человеком трудностей в момент сочетания различных стрессогенных факторов, сохранения здоровья и дееспособности. Наблюдение за педагогическим сообществом показывает необходимость развития данных навыков, что возможно реализовать в системе непрерывного образования. Для формирования важных для нашего общества нравственных качеств требуется большая целенаправленная, системная воспитательная работа, постулируемая как государственная задача, то есть реализуемая не только в образовательных учреждениях, а в обществе в целом. Все вышесказанное особенно важно учитывать при подготовке педагогов, поскольку именно на их плечи возложена миссия обучения и воспитания подрастающих поколений, и во многом именно от них зависит, в каком государстве мы будем завтра жить [6].

Важно отметить еще одну опасность для духовно-нравственного, а также психического здоровья в ситуации пандемии: у многих людей происходит искажение реальности и активно включаются механизмы самозащиты. Некоторые принижают опасность, нарочито игнорируют ограничительные меры, другие впадают в фатализм: «что будет, то будет», третьи рационализируют, создавая разные теории возникновения инфекции и ища виноватых, четвертые начинают обвинять государственные органы в неумении или нежелании защитить людей от угрозы. Вновь появившиеся аспекты системного кризиса только усугубляют ситуацию. Именно поэтому даже в такой стрессовой ситуации важно искать и определять значимые для человека вещи и убеждения исходя из того, что «если вам сложно найти смысл в вашем эмоциональном состоянии, оно может стимулировать желание найти смысл – если не прямо сейчас, то в более широком контексте вашей жизни. Способность найти этот смысл абсолютно необходима нам для того, чтобы сохранять желание жить даже в очень трудных ситуациях» [7, с. 95]. Определяя для себя такие ключевые, значимые вещи, человек получает

силы двигаться вперед. Поэтому важной задачей становится организация помощи людям в том, чтобы увидеть и принять важные для человека смыслы.

Исходя из сказанного в условиях пандемии особое внимание целесообразно и необходимо обратить на психическое здоровье, поскольку постоянно действующий стресс (а высокая вероятность заболевания, действующая длительное время, является, безусловно, стрессором) не только вызывает эмоциональное напряжение, нервные срывы, повышенную раздражительность, порой панику, но и способен обострять уже существующие хронические заболевания, провоцировать возникновение новых [8]. У некоторых людей, перенесших новую коронавирусную инфекцию, наблюдаются отклонения в психическом здоровье. В научном издании *Lancet Psychiatry* указывается, что спустя полгода после заболевания коронавирусной инфекцией 17% людей испытывают тревожное расстройство, 14% – аффективное расстройство, у некоторых наблюдаются нарушения в работе головного мозга. При этом у 13% переболевших людей подобная симптоматика выявлена впервые [9]. Все это говорит о том, что необходимо предпринимать меры, способствующие укреплению психического здоровья, причем не только людям, переболевшим данной инфекцией, но и всем остальным, поскольку каждый человек находится в группе риска по отношению к заболеванию.

В рамках ортобиотического подхода важно обучать человека навыкам самопомощи, в том числе для укрепления психического здоровья. Существуют несколько направлений деятельности. В первую очередь, важно применение релаксационных техник, которые, как правило, педагогами недооцениваются, прежде всего, ввиду нехватки времени и наличия повышенной нагрузки. Для релаксации надо выбрать время, а главное – успокоить ум. Как правило, человек отождествлен со своим умом, а ум находится в постоянном движении. Бытует выражение «движение – это жизнь». Да, но жизнь не суета, не хаотичное движение. Ум же среднестатистического человека, как правило, хаотичен, беспокоен, а соответственно, беспокоен и сам человек. Релаксация позволяет хотя бы на время выйти из состояния бесконечного движения ума, почувствовать стабильность, уравновешенность. Релаксация подразумевает широкий спектр средств экологичного снятия возникающего напряжения. Важно обучать педагогов различным способам и видам релаксации, показывать, как они могут быть встроены в их повседневную жизнь.

Следующей проблемой, негативно сказывающейся на здоровье педагогов в период пандемии, кроме общих для всех людей, стала специфическая проблема с введением дистанционного обучения, которое в обычное время рассматривается как дополнение к основному, очному обучению. В условиях карантина и режима самоизоляции дистанционное обучение становится единственной формой обучения в силу объективных обстоятельств, что

вызывает ряд проблем психического характера, становится фактором стресса. Причин этого много: технические сложности, неизбежное искажение информации во время дистанционной коммуникации, нарушение обратной связи с обучающимися, катастрофическое снижение эффективности общения между педагогом и обучающимися ввиду невозможности использования большинства коммуникативных навыков [10].

В такой ситуации многими людьми (не только в сфере образования) был осознан факт незаменимости очного обучения. В процессе обучения педагог независимо от преподаваемого предмета не просто передает информацию, он делится частью своей души, своей жизненной энергией, своими представлениями о жизни, своим мировоззрением, своей личностью. Именно фактор непосредственного и разнообразного воздействия на личность определяет эффективность обучения.

В связи с этим особое значение приобретает имидж педагога, его харизма. Ситуация с дистанционным обучением выхолостила этот компонент обучения, что привело не только к снижению уровня и качества образования, но и к возникновению психического напряжения как у учителей, так и у обучающихся, вызванного подменой полноценного взаимодействия в образовательном процессе, включающем в себя как обучение, так и воспитание. Безусловно, воспитательный аспект педагогического труда практически нивелируется в удаленной работе. Несмотря на то что в настоящий момент очное обучение в образовательном пространстве в основном восстановлено, последствия предыдущего периода будут сказываться еще долгое время и потребуют усилий для их преодоления.

Результаты исследования и их обсуждение

На кафедре комплексной безопасности и физической культуры Академии социального управления был проведен опрос педагогов по проблемам, связанным с сохранением здоровья в период пандемии. В опросе приняли участие более 100 человек. Также были проведены интервью с рядом педагогов в целях уточнения ответов анкеты. Важно отметить, что, отвечая на вопрос о значении дистанционного обучения, 56% опрошенных педагогов высказались крайне против его введения, 8% выступили за дистанционное обучение, 10% респондентов считают его допустимым в старших классах в прохождении до 25% учебной программы, и 26% считают допустимым его введение в особых ситуациях (пандемия, болезнь ученика). Очевидно, что педагоги осознают все плюсы и минусы дистанционного обучения, высказываются за его дозированное и вспомогательное использование для сохранения эффективности и качества образования.

Из всего количества опрошенных педагогов 80% переболели коронавирусом. 20% переболевших респондентов полагают, что пандемия никак не повлияла на их здоровье, а 80% считают, что повлияла. Отвечая на вопрос: «Каким образом ситуация с пандемией повлияла

на Ваше здоровье?», педагоги отметили повышенную утомляемость, тревожность, ухудшение памяти, хроническую усталость, выпадение волос, проблемы с сердечно-сосудистой системой, суставами, боль в ногах, затруднения с дыханием (у переболевших), неадекватное реагирование на стрессоры, нарушение сна, нервное напряжение, скачки давления, обострение хронических заболеваний (остальные респонденты).

Таким образом, даже люди, не переболевшие новой коронавирусной инфекцией, ощутили на себе влияние общего социального напряжения, которое отразилось на их психике. Важно отметить, что подавляющее большинство опрошенных педагогов (71%) считают, что в процессе пандемии и после нее всем людям надо целенаправленно заниматься восстановлением своего здоровья, 24% полагают, что это надо только переболевшим, и только 5% вообще не видят необходимости в восстановлении здоровья. Из этого следует, что подавляющее большинство педагогов осознают важность и необходимость организованного процесса реабилитации населения после пандемии. Нужно, чтобы программы реабилитации коснулись как можно большего количества людей. Стоит отметить, что из переболевших педагогов, принявших участие в опросе, никто реабилитацию не прошел. Здесь также видна проблема: педагогам некогда заниматься своим здоровьем, а государство не уделяет этому должного внимания.

Показательно, что при высоком проценте понимающих необходимость реабилитации после заболевания вопрос: «Как вы понимаете, что означает “заниматься своим здоровьем?”» вызвал у педагогов затруднения. Совсем не ответили на него 13% опрошенных. Остальные называли в основном два аспекта: правильное питание (50%) и двигательную активность (57%). Еще 12% указали на необходимость регулярного посещения врачей (каждый респондент называл по несколько факторов). Следовательно, в ответах акцент делался именно на физической составляющей здоровья. Только 3 из опрошенных педагогов указали на необходимость позитивных эмоций и занятий релаксацией (психический аспект здоровья), и 2 педагога отметили необходимость позитивного настроения и развития рефлексии и саморефлексии (духовно-нравственный аспект здоровья). Таким образом, в представлении педагогов понятие здоровья не рассматривается с точки зрения триединого подхода. Прежде всего, в сфере жизнедеятельности присутствует физический компонент, а два других, не менее важных компонента здоровья – психический и духовно-нравственный – «выпадают» из зоны внимания, что свидетельствует о том, что у подавляющего большинства педагогов отсутствует целостное представление о здоровье человека. Соответственно, этим двум компонентам они не уделяют внимания, в то время как духовно-нравственное здоровье является основополагающим, на котором, как указывалось выше, выстраиваются и психическое, и физическое здоровье. Здесь виден явный перекоп, свидетельствующий о недостатке

просвещения в этой области, а также необходимости обучения педагогов системному пониманию здоровья и навыкам его самосбережения.

Считают ли педагоги, что они регулярно занимаются своим здоровьем? Мнения разделились следующим образом: 61% считают, что «нет», и 39% считают, что «да», занимаются. Среди тех, кто полагает, что занимается своим здоровьем (подразумевается в основном физическое здоровье), многие преподают физическую культуру в той или иной форме. Те же, кто не считает, что занимается регулярно своим здоровьем, обозначили различные внешние причины. Большинство указали на дефицит времени из-за загруженности делами на работе и дома (62%), отсутствие финансовых средств на здоровье (видимо, на посещение оздоровительных мероприятий, покупку необходимых продуктов, витаминов, лекарств) – 31% респондентов, и 7% указали на неправильный настрой социума, который мешает им заниматься своим здоровьем. Из внутренних препятствий подавляющее большинство педагогов (95%) назвали собственную лень и еще 5% – инертность. Интересно, что никто не назвал такое препятствие, как отсутствие знаний по данному вопросу. Действительно, 36% опрошенных считают себя компетентными в вопросах здоровьесбережения, 34% затруднились ответить, компетентны они или нет, и только 30% признали, что они недостаточно компетентны и им надо учиться. При этом 100% респондентов утверждают, что педагогам нужно учиться здоровьесбережению, полагая при этом, что это нужно по принципу – «только не мне». Из этого можно сделать вывод, что в педагогической среде имеет место недостаточно критическое отношение к себе в контексте вопросов сохранения и укрепления здоровья, а также очевиден недостаток знаний по вопросам самосбережения здоровья.

Заключение. К сожалению, проблемам здоровья педагогов всегда уделялось мало внимания как в нормативных документах, так и в научных исследованиях и методических разработках. В настоящее время этот вопрос практически перестал звучать. Не разрабатываются программы, направленные на обучение педагогов основам здоровьесбережения. Если и есть программы, касающиеся здоровья и здорового образа жизни, то они в основном посвящены здоровью детей (при этом даже таких программ мы наблюдаем дефицит). При этом непреложен факт, что здорового ребенка может воспитать только здоровый взрослый человек. Дети ориентируются в процессе воспитания в большей степени на образцы поведения, нежели на указания старших и морализирование. Если же рассматривать внебюджетный аспект образовательной деятельности организаций, занимающихся повышением квалификации педагогов, то и в нем аспекты здоровья не рассматриваются как приоритетные. Приведенные данные опроса показывают, что многие считают себя компетентными в этой области, однако на практике это не подтверждается.

Таким образом, представляется важным в настоящее время уделить особое внимание вопросам здоровьесбережения педагогов, просвещения их в данной области и обучения указанным выше навыкам. Необходима комплексная программа подготовки педагогов в новых условиях деятельности. В силу роли и влияния педагогического сообщества на качество и состояние населения страны решение указанной задачи позитивно скажется на ситуации в обществе в целом.

Список литературы

1. Анцупов А.Я. Конфликтология: учебник для вузов. СПб.: Питер. 2021. 560 с.
2. Воронин Д.М., Привезенцева Н.В., Кузнецов А.В. Модель инновационной здоровьесберегающей среды Государственного гуманитарно-технологического университета // Проблемы современного педагогического образования Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. № 53-6. С. 91-98.
3. Мечников И.И. Этюды о природе человека // Академия медицинских наук СССР. Т.11. М., 1956. 261 с.
4. Шепель В.М. Ортобиотика. Слагаемые оптимизма. М.:ЮНИТИ, 1996. 295 с.
5. Медина Джон. Правила мозга. Что стоит знать о мозге Вам и Вашим детям. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 340 с.
6. Жданова О.И. Педагогический менталитет в современном образовании // Образование. Культура. Общество: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции (Санкт-Петербург, Декабрь 2021). СПб. ГНИИ «Нацразвитие», 2021. С. 28-33.
7. Макгонигал Келли. Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше. М.: Альпина Паблишер, 2018. 304 с.
8. Сакольски Роберт. Психология стресса. СПб.: Питер, 2018. 480 с.
9. Ученые выявили психические расстройства у трети переболевших COVID-19. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ntv.ru/novosti/2535045/> (дата обращения: 29.03.2022).
10. Башмакова Е.А., Жданова О.И. Менталитетное пространство образовательной организации: коммуникативный аспект: учеб.-метод. пособие. Саратов: Наука, 2019. 192 с.