

УДК: 373.026

Л.В. КОНДРАШОВА

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ АСПЕКТ НАВЧАННЯ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ДИДАКТИКИ

***Резюме.** У статті висвітлюється погляд автора на навчання як один із стресогенних факторів у загальноосвітньої школі, розглядається здоров'язберігаючий аспект його як актуальна проблема сучасної дидактики.*

***Ключові слова:** здоров'язбереігаюча діяльність, «духовно-моральне здоров'я, синдром професійного вигорання.*

Постановка проблеми. Обучение в школе – сложный и динамичный процесс, который предъявляет высокие требования к каждому ученику, его здоровью и физиологии, порой, без учета возможностей, способностей и состояния здоровья учащихся. Адаптация к школьной жизни, учебному процессу часто сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем растущего организма учащейся молодежи.

В современных условиях школьного обучения учащиеся вовлекаются в деятельность, для которой характерны высокий уровень психических и физических нагрузок, дефицит времени для усвоения учебного материала, повышенные требования к решению учебных ситуаций, жесткий контроль и регламентация режима. Напряженный ритм школьного обучения располагает к невротическим реакциям, психогенным расстройствам, вызываемыми неадекватными реакциями на воздействия учителя, конфликтами, осложнением отношений с другими учащимися из-за личных неудач, страхом наказания и осуждения, пережитыми событиями отрицательной эмоциональной окрашенности. Все это влечет за собой сбои в эмоциональном состоянии и негативно отражаются на здоровье учащихся, как физическом, так и духовно-нравственном.

В связи с ухудшением состояния здоровья школьников, причиной чего являются интеллектуальные, эмоциональные, личностные нагрузки, вызывающие стресс, актуализируется проблема оздоровительного сопровождения обучения и подготовки учителя к здоровьесберегающей деятельности.

Анализ последних исследований и публикаций. Требования общества, предполагающие духовно-нравственное здоровье растущего человека, формирование его творческого мышления, активность и самостоятельность действий, совершенствование эмоционально-волевой сферы, вступают в противоречие с реальным положением дел в современном образовании. Кризисная ситуация в обществе, экономические и социальные проблемы полностью легли на плечи народа, подорвав чувство безопасности, уверенности в завтрашнем дне, негативно отражаются на здоровье взрослых людей и растущего поколения.

Н. Агаджанян, исследуя состояние здоровья детей и образа их жизни, выявил между ними устойчивую связь, обосновал зависимость между окружающей средой, заболеванием и их успеваемостью. На фоне ухудшения здоровья, снижения резервных возможностей организма, предупреждает он, интенсификация учебного процесса и введение новых учебных предметов требует серьезного научного обоснования [1]. Заслугой автора является то, что среди факторов риска здоровья школьников он выделяет их адаптацию к учебному процессу и выступает против необдуманной интенсификации его за счет введения новых предметов.

Проблемы влияния факторов воздействия на здоровье детей и подростков, относящихся к группе медико-социального риска, исследовались группой ученых (И. Самодова, Г. Мариничева, А. Зелеонко). Ими выявлены и обоснованы неблагоприятные факторы: социальное неблагополучие ребенка, отсутствие надлежащего родительского попечения и

ухода, неблагоприятные санитарно-бытовые условия, нерациональное питание, несоблюдение индивидуальной гигиены, несоблюдение режимных моментов, и необходимость проведения специальных реабилитационных мер по оздоровлению этой категории детей. К сожалению, авторы акцентируют внимание на специальных мерах по обеспечению физического и психологического состояния здоровья детей и подростков, не уделяя должного внимания вопросам школьного обучения как стрессогенного фактора, от которого в не меньшей мере зависит нравственно-психологическое здоровье растущего человека.

Цель статьи – раскрыть здоровьесберегающий аспект обучения как одной из актуальных проблем современной дидактики, выявить причины стрессогенных явлений в обучении и их последствия в школьной практике.

Изложение основного материала. В период интенсивного развития организма, когда он чувствителен к различным воздействиям среды и обстоятельств, ребенок учится в течение 10-12 лет в школе. Школа определяет условия обучения и воспитания, нагрузки, требования к личности, характер взаимоотношений. Анализ данных состояния здоровья школьников свидетельствует о том, что только 5% выпускников школ остаются здоровыми, 80% – хронически больны, 70% – страдают нервно-психологическими расстройствами. Сложившаяся ситуация актуализирует проблему сохранения здоровья учащихся и реализации здоровьесберегающей педагогической деятельности в различных типах образовательных заведений.

Анализ научной литературы свидетельствует о том, что проблемы здоровья подрастающего поколения стоят остро. Состояние здоровья ассоциируется, прежде всего, с поведенческими факторами риска: повышенное артериальное давление, употребление наркотиков, табака, алкоголя; недостаточная физическая активность, психоэмоциональный стресс; избыточная масса тела. Медики полагают, что снижение уровня влияния этих факторов риска положительно влияет на здоровье человека.

Результативность школы в подготовке нравственно-здоровой личности, активного гражданина с творческой позицией определяется во многом системой отношений учителя и учащихся, психологическим климатом учебного заведения, уровнем профессионализма педагогического коллектива.

В обучающей системе современного учителя все острее обозначается проблема его здоровьесберегающей деятельности. Еще в школьные годы важно направить усилия растущего человека на здоровьесозидание, а не на разрушение собственного здоровья. В связи с этим в последнее время активно муссируется проблема здорового образа жизни. Э. Зборовский акцентирует внимание на том, что стратегическое значение для общества имеют проблемы здоровья и осознания значимости этики здоровья для безопасности любой страны. Этика здоровья, по его мнению, предполагает опору на этические ценности социальной работы: достоинство, свобода выбора, социальная справедливость, условия самоактуализации личности, реализация права на здоровье и жизнь. Он вполне оправданно акцентирует внимание общественности на стратегии формирования этического сознания личности. В решении этой проблемы Э. Зборовский отводит социальной работе [5].

Следует заметить, что признавать здоровьесберегающую функцию только за социальной работой, не совсем оправдано, т.к. школа и учитель тоже несут определенную ответственность за здоровье учащейся молодежи. Еще Я. Коменский полагал, что школа гуманности через обучение наукам, нравственности, благочестию выполняет важную функцию в преодолении этического нигилизма, выступающего одним из факторов риска.

Здоровьесберегающая деятельность учителя – это непрерывный процесс, охватывающий все звенья школьной жизни. Ее целью является формирование у учащихся умений и навыков здорового образа жизни и создания условий, исключающих влияние факторов риска на самочувствие учащихся. Учителю важно в процессе обучения постоянно

держать в поле зрения познавательную, эмоциональную и психомоторную область личности учащихся. Учебный процесс должен проходить в психологически комфортных условиях, снимающих риски стресса, при грамотных действиях учителя, подготовленного к нейтрализации воздействия факторов риска на эмоциональное, интеллектуальное и психофизиологическое состояние учащихся. При этом особое значение имеет умение учителя оценивать воздействие различных факторов на процесс обучения (готовность к учению, опыт познавательной деятельности, настрой на учебную работу, отношение к учению и к учителю, к школе в целом; острота чувств и эмоций, социальное и экономическое положение, мотивы, культура и уровень общения учащихся).

Здоровье растущего человека определяется тем, как он реагирует на воздействие извне, в том числе и на педагогические воздействия. Анализ школьной практики позволяет говорить о тенденциях увеличения жестокости, агрессивности школьников, что порождает закрепление отрицательных привычек, служащих основой роста девиаций поведения, эмоциональных расстройств и деформации общественного сознания. Причиной таких явлений нередко служат нездоровые отношения в системе «учитель – учащиеся». Процесс обучения в своей структуре объединяет педагогическое воздействие и ответную реакцию учащихся на эти воздействия. По характеру проявления ответная реакция может быть позитивной, нейтральной и негативной. Взаимопонимание учителя и учащихся, их взаимодействие и сотрудничество возможно лишь при позитивной ответной реакции на педагогическое воздействие.

Обострение отношений, проявление непослушания, агрессивных реакций учащихся негативно влияют на психологический климат учебного процесса, настроение и самочувствие его участников, межличностные отношения, что служит фактором риска духовно-нравственного здоровья как учащихся, так и учителя.

Проявление агрессивных реакций на педагогическое воздействие затрудняет общение в системе «учитель – учащиеся», «ученик – класс». Агрессия как стремление подчинить себе других людей либо доминировать над ними, проявляется в различных формах агрессивного поведения (вербальной, физической, косвенной, инструментальной и др.). Агрессивные реакции учащихся на воздействия учителя негативно влияют на психологический климат, образовательную среду, создает условия, снижающие стрессоустойчивость, позитивные эмоции, положительную мотивацию участников образовательного процесса, что не может отрицательно не сказываться на психологическом и нравственном здоровье учителя и учащихся.

Изучение и анализ агрессивных реакций учащихся на воздействия учителя показал, что среди различных форм воздействия преобладает вербальная, которая связана со словесным выражением негативных чувств, эмоций, намерений в форме неприемлемой для учебных ситуаций. 65,3% учащимся старших классов присущ высокий уровень вербальной агрессии на педагогическое воздействие. Этот вид агрессии выражается в употреблении грубых выражений, высказываний, реплик, слов, речевых оборотов, недопустимых с точки зрения этических норм. Учащиеся с вербальной агрессией выражают свои эмоции, неуверенность и беспокойство гневом. 27,7% учащихся характеризуются средним уровнем вербальной агрессии. Им присуща тенденция к грубости, сарказму, что отражает их эмоциональное состояние, настроение, неудовлетворенность действиями учителя. Но эти реакции не носят систематического и постоянного характера. И только 10% учащихся присущ низкий уровень вербальной агрессии.

На втором месте по выраженности находится физическая агрессия, проявляющаяся в агрессивном поведении. У 28% учащихся выявлен высокий уровень физической агрессии, склонность с позиции силы и унижения решать свои проблемы. У 40% – средний уровень физической агрессии. Отрицательные черты и формы выражены неявно, хотя имеют место избыточная активность, непослушание, вспышки раздражительности и жестокости. 32%

учащихся имеют низкий уровень физической агрессии. Они не приемлют насилия как средства выяснения отношений с другими людьми.

25% учащихся присущ высокий уровень косвенной агрессии. Свои негативные реакции они прикрывают внешними формами. При этом отрицательная энергия и реакции направлены не прямо на объект или субъект фрустрации, а опосредованным путем, с целью избежания наказаний или конфликта. Эта форма агрессии имеет неупорядоченный характер, ни на кого не направлена (взрыв ярости, топанье ногами и т.п.). При этом могут использоваться злобные сплетни, злые шутки, манипуляции и др.

Для 44% учащихся характерен средний уровень косвенной агрессии, которая проявляется в сарказме, злобной шутке, упреке, унижительном комментарии, демонстративном поведении с криками и проявлением гнева. 31% учащихся имеют низкий уровень косвенной агрессии. Для них характерно спонтанное проявление эмоций, высокий уровень социального контроля собственных поведенческих реакций.

У 29% учащихся выявлен высокий уровень раздражительности, у 47% – средний уровень проявления чувства раздражения, нервозности. У 24% – низкий уровень, которые контролируют свои чувства и эмоции, им не характерно проявление грубости, гнева, раздражительности.

25% учащихся присущ высокий уровень упрямства, демонстративного поведения; 53% – средний уровень; 22% – низкий уровень этого вида агрессивной реакции на воздействия учителя.

20% учащихся присуще повышенное чувство обидчивости, склонность к жалости по отношению к себе, нежелание преодолеть обиду, что негативно влияет на отношения в системе «учитель – учащиеся»; 37% – имеют средний уровень обидчивости; 43% – низкий уровень.

Более половины учащихся характеризуются высоким уровнем вины, винят себя за совершенные ошибки и поступки; 29% – средний уровень и 13% низкий уровень.

Эти данные позволяют говорить о преобладании у школьников агрессивных реакций на воздействие учителя. Проявление раздражительности, нервозности, негативизма, обиды и вины отрицательно сказываются на самочувствии учащихся, порождают эмоциональную напряженность, психологический дискомфорт, что отрицательно сказывается на участии в образовательном процессе и опосредованно не только на результатах учебной деятельности, но и на их здоровье.

Важно акцентировать внимание учителя на том, что в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, развития способностей ученик может испытывать отрицательное воздействие со стороны различных факторов, в том числе и от характера педагогического воздействия. Такое воздействие нередко приводит к появлению различных деформаций в поведении ученика, его личности в целом. Отрицательные переживания, привычки, возникающие в психике и приобретающие со временем стойкий характер негативных психических свойств и нравственных качеств. Различные деформации, приобретенные учащимися в процессе школьной жизни, служат предпосылками формирования и закрепления профессиональных деформаций во взрослой жизни.

Анализ школьной действительности показывает, что на закрепление деформаций и форм их проявления оказывают влияние изучаемые учебные предметы, методика их преподавания, личность учителя, характер взаимоотношений его с учащимися. Среди воздействий, стимулирующих различные формы деформаций у учащихся, на неосознанном уровне могут иметь место: игнорирование индивидуальных и возрастных особенностей участников образовательного процесса, стереотипы и штампы мышления, излишняя самоуверенность, безапелляционность, когнитивные искажения восприятия, оценочные суждения и назидательность. Проблемы здоровья растущего человека связаны во многом с устранением в школьном обучении этих негативных воздействий на его психику,

являющихся следствием непрофессиональных действий учителя.

Задача учителя состоит в том, чтобы не только разъяснить последствия негативных эмоций на здоровье учащихся, но и использовать необходимые дидактические средства, предупреждающие агрессивные реакции учащихся на педагогическое воздействие. При этом особо важна готовность учителя к проведению систематической, целенаправленной работы по снижению стремления учащихся к проявлению агрессивности и понимания серьезности ее последствий для их здоровья и окружающих [2]. Учебный процесс в различных типах школ осуществляется по привычным канонам, без учета сложившейся ситуации в школьной практике со здоровьем детей и подростков. В школьной практике имеет место противоречие между подходами осуществления обучения и использованием здоровьесберегающих технологий; инновационными процессами в оптимизации учебной работы и недооценкой здоровьесберегающей деятельности учителя, между сложностью задач, направленных на здоровьесбережение участников образовательного процесса и готовностью учителя к квалифицированной педагогической деятельности в этой сфере.

Положение осложняется тем, что школьные учителя не всегда акцентируют свое внимание на причинах, вредящих здоровью школьников, а именно:

1. Стрессогенные (дидактогенные) технологии проведения урока и оценивания знаний учащихся;

2. Недостаток физической активности учащихся, приводящий к гиподинамии и другим нарушениям здоровья школьников;

3. Перегруженность учебных программ фактологической информацией и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающая у учащихся переутомление и стресс;

4. Невозможность (неспособность) многих учителей в условиях учебного процесса реализовать индивидуальный подход к учащимся с учетом их возможностей, способностей и состояния здоровья.

Изучение практической деятельности учителей и их отношения к выполнению собственных профессиональных функций говорит о том, что не подготовленность их к решению сложных проблем здоровьесберегающей деятельности в условиях школьного обучения, не сложившиеся отношения с учащимися нередко служат источником синдрома профессионального выгорания учителя. Е. Старченкова и Н. Водопьянова определяют синдром выгорания – как неблагоприятную реакцию на профессиональные стрессы, которые включают в себя психофизиологические, психологические и поведенческие составляющие [4].

В. Бойко рассматривает выгорание как динамический процесс, возникающий поэтапно согласно механизмам формирования стресса в качестве психологической защиты, которая в ответ на определенные травмирующие воздействия выступает в форме частичного либо абсолютного выключения эмоций [3].

Синдром профессионального выгорания учителя характеризуется расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей учащихся, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения, влечет за собой негативные последствия нарушения здоровых отношений в системе «учитель – ученик» на их самочувствие, эмоциональный настрой, поведенческие реакции на педагогическое воздействие.

Основными факторами профессионального выгорания учителя являются: ежедневные психологические перегрузки, высокий динамизм, нехватка времени, сложность школьных ситуаций, ролевая неопределенность, социальная неадекватность оценки труда, необходимость контактов, взаимодействия с различными социальными группами. Л. Митина сюда же относит ежедневные стрессовые ситуации, которые возникают в учебно-воспитательном процессе [6]. Факторы профессионального выгорания объединены в две группы: особенности профессиональной деятельности и индивидуальные характеристики

личности учителя. Источником возникновения синдрома являются непрофессиональные действия учителя, недостаточно высокий его профессионализм и духовно-нравственные черты его личности, что значительно осложняют отношения с учащимися, негативно влияют на мотивацию их учения и нормы поведения. Синдром выгорания наносит ущерб здоровью учащихся, с которыми учитель общается, ведет к низкой оценке собственной профессиональной компетентности, порождает проблемы межличностной коммуникации.

Причиной развития синдрома профессионального выгорания может служить нарушение взаимодействия факторов выгорания в связи со степенью осознанности их, как самим учителем, так и обществом, среди которых выделяют: высокую ответственность за учащихся, самоотверженную помощь отстающим, дисбаланс между интеллектуально-энергетическим и материально-моральным вознаграждением, ролевые конфликты, недисциплинированное поведение учащихся, ежедневная психическая перегрузка.

Учитель своим стилем преподавания, внесением определенных идей в учебный процесс, отношением к выполнению своих профессиональных функций может влиять на формирование собственного авторитета в глазах учеников. В результате взаимоотношений и взаимного влияния в системе «учитель – учащиеся» формируется отношение к педагогическому труду, учению и определяются духовно-нравственные ценности, выступающие основой здоровья личности.

Выводы. Сегодня перед педагогами стоит ответственная задача подготовки духовно и нравственно здорового поколения к вступлению в самостоятельную жизнь и деятельность. Проблемы современной дидактики объединяют в себе не только вопросы содержания, методики и технологий, обеспечивающих результативность качества знаний учащихся, но и поиск ответов на вопросы: как избежать дидактогенной организации учебного процесса; моделировать в учебной работе «ситуации успеха» для каждого школьника; обеспечить свободу действий в выборе способов решения учебных задач и соблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса, необходимых для поддержания нравственно-психологического здоровья растущего человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Эколого-физиологические и социальные подходы к оценке здоровья / Н.А. Агаджанян // Труды научного семинара РАМН по экспериментальной и прикладной физиологии. Социальная физиология: оценка состояния человека. – М. – Т. 4. – 1994. – С.5-20
2. Берковец Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л.Берковец. – СПб: Прайм – Еврознак, 2001.
3. Бойко В.В. Энергия Эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В.Бойко. – М., 1996.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб: Питер, 2008.
5. Зборовский Э.И. Этика здоровья: ценности социальной работы: учебное пособие / Э.И. Зборовский. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2011. – 248с.
6. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М.Митина. – М., 2004.

Л.В. КОНДРАШОВА. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ ОБУЧЕНИЯ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ДИДАКТИКИ

Резюме. В статье изложен взгляд автора на обучение как один из стрессогенных факторов в современной школе, раскрыт здоровьесберегающий его аспект как актуальная проблема современной дидактики.

Ключевые слова: здоровьесберегающая деятельность, духовно-нравственное здоровье, синдром профессионального выгорания.

L.V. KONDRASHOVA. THE HEALTH SAVING ASPECT OF TRAINING AS AN ACTUAL PROBLEM OF MODERN DIDACTICS

The summary. The article describes the author's view of education as one of the stressors in the modern school, disclosed the health aspect of saving it as an actual problem of modern didactics.

Key words: spiritual and moral health, burnout syndrome, health-promoting activities.

Одержано редакцією 10.12.2013 р.