

4. Emel'janova T. P. Konstruirovaniye sotsial'nyh predstavlenij v uslovijah transformatsii rossijskogo obshchestva. M., 2006.

5. Zelenkov M. Ju. Pravovye osnovy obshchej teorii bezopasnosti Rossijskogo gosudarstva v XXI veke. M., 2002.

M. H. Теречева

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СЛУЖБЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ

В статье рассмотрены особенности, связанные с организацией и процессом применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности специалистов службы сопровождения. Применение здоровьесберегающих технологий с использованием аппаратных средств значительно снижает неблагоприятное влияние эндогенных и экзогенных факторов на речевую и профессиональную деятельность педагогов: уменьшая количественные и качественные перегрузки речеголового аппарата, препятствуя возникновению риска профессионального, личностного, психоэмоционального выгорания и сопряженных с ними социальных рисков.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, рабочее место педагога, биологическая обратная связь, гармонизация речевой функции, двудоминантный подход, профилактика рисков.

M. Terecheva

Health-saving Technologies for Preventing Professional Burn-out of Pedagogical Support Specialists

The article deals with the organization and process of application of health-saving technologies in professional activities of specialists in the field of pedagogical. The application of health-saving technologies considerably reduces adverse influence of endogenous and exogenous factors on speech and professional activities of teachers: reducing quantitative and qualitative overloads of the speech and voice device, protecting from the risk of professional, personal, psycho-emotional burn-out and the social risks they face.

Keywords: health-saving technologies, workplace of the teacher, biological feedback, harmonization of speech function, two-dominant approach, prevention of risks.

Совершенствование образовательных программ явилось одним из аспектов модернизации школьного образования, актуального для обеспечения качества образования как интегрального социального параметра жизнеобеспечения. Здоровьесберегающей деятельностью в образовательных учреждениях охвачены, как правило, учащиеся, в то время как, по мнению многих ученых-классиков и современников, начинать любые изменения в системе образова-

ния необходимо в первую очередь с педагогов.

Профессия педагога, как свидетельствует ряд исследований, по частоте невротических, психосоматических расстройств и других заболеваний может быть отнесена к группе риска. Так, у лиц речевых профессий, в том числе начинающих педагогов, фонастении встречаются в 6,5 раз чаще, чем у лиц неречевых профессий (4,64% и 0,71% соответственно); заболевания голосового

аппарата встречаются в 30–40% случаев, у начинающих педагогов — в 55–60% [3].

Неблагоприятное влияние на речь оказывают экзогенные и эндогенные факторы. *Экзогенные факторы* макро- и микросоциума включают в себя: стрессогенную экологическую обстановку, влияние педагогических рисков, факторов стресса в профессиональной деятельности педагогов [4; 6]. *Эндогенными факторами* по результатам многочисленных исследований признаны: несовершенная техника голосообразования и речи; нарушения речевого дыхания; повышенное мышечное и психоэмоциональное напряжение; высокие энергетические затраты организма на речевую деятельность; количественная и качественная перегрузка речеобразующего аппарата [2, 6].

В результате анализа научной литературы и экспериментальных исследований были выявлены противоречия между речевой культурой педагога и качеством обучения

учащихся; речевой культурой и качеством жизни педагога; необходимостью развития речевой культуры педагога и освоением специальных технологий.

Здоровьесберегающие технологии и здоровьесберегающая деятельность специалистов службы сопровождения имеют свои особенности, связанные как с *организацией*, так и с *процессом* данного вида деятельности.

Особенностью организации здоровьесберегающей деятельности в условиях комплексного медико-психолого-педагогического подхода является использование разнообразных аппаратных средств в диагностико-прогностическом и коррекционно-развивающем процессах. Организация профессиональной деятельности до сих пор не рассматривала аппаратные средства как **педагогический инструментарий** и одну из составляющих рабочего места специалиста (табл. 1).

Таблица 1

Составляющие рабочего места педагога

РАБОЧЕЕ МЕСТО					
РАБОЧЕЕ МЕСТО ПЕДАГОГА					
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР		ИНСТРУМЕНТАРИЙ			
ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ	ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ	***	***	***	***

Профессиональные аппаратные средства могут применяться на всех этапах деятельности специалистов службы сопровождения — диагностики, планирования, проведения анализа результатов, прогноза развития. Применение инструментария, с одной стороны, облегчает нагрузку на профессиональные и личностные составляющие рабочего места, с другой — инициирует повышение уровня компетенций: профессиональных и личностных; универсальных и специализированных.

Анализ литературы показывает, что инновационные компьютерные средства не

являются для специалиста частью содержания обучения, а представляют собой дополнительный набор возможностей диагностики и развития, являются **средством обучения**. Компьютер как средство обучения объединяет в себе как **инструмент обучения**, так и **субъект**, — педагога.

Такое построение занятий не только намного облегчает труд специалиста, перераспределяя нагрузку между составляющими рабочего места, но и позволяет добиться значительно лучших и более устойчивых результатов, чем применение только традиционных приёмов.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий с использованием аппаратных средств модернизирует, оптимизирует и значительно облегчает труд специалистов, решая такие вопросы, как: организация рабочего места; оптимизация ведения текущей и отчетной документации; объективизация и формализация полученных результатов, особо актуальная в период введения ФГОС-2; возможность ведения научных исследований, проектной деятельности; создание единого информационного пространства.

Перераспределение нагрузки между составляющими рабочего места значительно снижает *количественную перегрузку* речевобразующего аппарата педагога, служит сохранению профессионального здоровья и профессионального долголетия.

Особенность процесса здоровьесберегающей деятельности проявляется как в период подготовки к функционированию, так и в период собственно функционирования технологии.

Период подготовки, в свою очередь, объединяет два этапа: 1) свойственный для всех технологий — *этап обучения* — теоретический и практического применения; 2) свойственный только для здоровьесберегающих технологий — *этап оздоровления*, гармонизации в функционировании организма педагога — как на уровне внутренней (природной, эндогенной) реальности, так и на уровне внешней (экзогенной) реальности [7]. Область внутренней реальности (скрытые возможности организма, личности), а также их роль в использовании здоровьесберегающих технологий на сегодняшний день исследована недостаточно [2].

Одной из современных, здоровьесберегающих, здоровьесохраняющих и здоровьесформирующих технологий, которая гармонизирует на системном уровне внутреннюю (природную) и внешнюю (реальные системные знания) реальности субъекта во взаимодействии с реальностями предметного мира и социального пространства, явля-

ется педагогическая технология биологической обратной связи (БОС) [7].

Метод БОС — волевое управление функциями организма с целью их совершенствования в норме и коррекции при патологии. Посредством электронных приборов осуществляется регистрация и преобразование информации о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы.

В России впервые применен метод биологической обратной связи с использованием такого физиологического параметра, как респираторная синусовая аритмия — методика RSA-БОС. **RSA** — величина, представляющая собой разницу между максимальной величиной частоты сердечных сокращений (ЧСС) на вдохе и минимальной величиной ЧСС на выдохе [1; 5]. Показатель RSA является количественным выражением баланса парасимпатических и симпатических влияний в организме; индикатором физиологического возраста человека, функционального состояния организма, его резервных и адаптационных возможностей [1].

На основе метода БОС и методики RSA-БОС разработана технология нормализации и совершенствования речи и функционального состояния, которая осуществляется поэтапно: сначала формируют диафрагмально-релаксационный тип дыхания как новый дыхательный стереотип и новое функциональное состояние; затем обучают новым навыкам голосообразования, артикуляции, речи и поведения, формируя новый речевой и новый поведенческий стереотипы. В течение БОС-тренинга на экран монитора выводятся физиологические параметры организма человека в виде цифровых значений (текущих и за истекшую минуту), в виде графиков пульса и дыхания, осуществляется аудиозапись речи [5].

Процесс подготовки педагога к овладению здоровьесберегающей технологией биологической обратной связи (БОС) на этапе нормализации функционального со-

стояния организма позволяет за достаточно короткий срок сформировать с учетом индивидуальных возрастных, психофизиологических, психоэмоциональных и др. особенностей новый дыхательный стереотип, новое функциональное состояние, новый речевой стереотип, новое психоэмоциональное состояние [2; 7]. *Новый речевой стереотип* характеризуется: 1) *индивидуальным паттерном речевого дыхания* — уменьшением количества дыханий в минуту; увеличением выдоха — рабочей фазы речи; 2) *индивидуальным паттерном звучащей речи* — улучшением просодических компонентов; налаживанием речевого синергизма; формированием мягкой голосоподачи; повышением качества звучания речи.

Положительные изменения внутренней реальности (гармонизация с самим собой) объективизируются также с положительной динамикой во внешнюю реальность (гармонизация с внешним миром), которая проявляется в сформированности качественно новых коммуникативных умений и навыков; в повышении профессиональных качеств — речевого и педагогического общения, в умении формировать гуманитарный диалог [7].

Процесс применения здоровьесберегающей технологии, как и любой педагогической технологии, заключается в передаче педагогом знаний и умений своим воспитанникам. Особенностью процесса применения является *не только владение* полученными знаниями на уровне внутренней и внешней реальности самим педагогом в виде индивидуальных паттернов — дыхания, функционального состояния, речевого дыхания, звучащей речи — *но и использование* этих знаний в процессе всей речевой деятельности (обучения, воспитания, организации).

Рассматривая значение правильного использования речеголового аппарата для здоровья педагога, необходимо отметить синергетическую обусловленность (взаимосвязь) гармонизации внутреннего состояния педагога и, как внешнего его проявления, —

речевой функции. Гармонизация речевой функции находит свое выражение в том числе в речевом синергизме, в правильной технике голосообразования, в снижении энергетических затрат на речевую деятельность [2; 7]. Вместе с тем необходимо подчеркнуть и синергетическую обусловленность между общей гармонизацией организма педагогов и гармонизацией педагогического пространства, речевого общения, педагогического общения, что и является, в свою очередь, основой для формирования гуманитарного диалога. Отсутствие или нарушение внутренней и внешней гармонизации педагога может стать той системной ошибкой или критической точкой, которая явится препятствием в цепочке формирования гуманитарного диалога [7].

Проведенные исследования доказывают, что применение здоровьесберегающих технологий в области речевой функциональной системы с использованием аппаратных средств значительно снижает неблагоприятное влияние эндогенных факторов на *речевую и профессиональную деятельность* педагогов.

Перераспределение нагрузки между составляющими рабочего места снижает *количественную перегрузку речеголового аппарата*; гармонизация работы речеголового аппарата уменьшает *качественную перегрузку* речеобразующего аппарата. В результате снижения количественных и качественных перегрузок значительно снижаются высокие энергетические затраты организма на речевую деятельность.

Организация здоровьесберегающей деятельности, уменьшая нагрузку на личные и профессиональные составляющие рабочего места специалиста, способствует сохранению профессионального здоровья и профессионального долголетия, инициирует повышение уровня универсальных и специализированных компетенций.

Процесс здоровьесберегающей деятельности, предусматривая: 1) *переподготовку кадров*, в рамках которой осуществляется

нормализация и гармонизация функционирования организма педагога и оптимизация работы речеголового аппарата, — сохраняет функциональное и речевое здоровье педагога; 2) *процесс применения*, предполагающая использование полученных знаний самим педагогом и передачу знаний учащимся на основе двудоминантного подхода, препятствует возникновению риска профессионального, личностного, психоэмоционального выгорания, способствует повышению уровня профессиональных и личностных компетенций [7].

Снижение влияния эндогенных факторов ведет к снижению неблагоприятного влия-

ния экзогенных профессиональных факторов риска: профессионального выгорания, профессиональной деформации, личностной деформации и сопряженных с ними социальных рисков.

Раскрывая особенности *организации и процесса применения здоровьесберегающих технологий* в системе образования, необходимо отметить и *результат* их применения — это снижение влияния педагогических рисков, сохранение речевого и профессионального здоровья и профессионального долголетия педагогов, сбережение кадрового потенциала и кадрового ресурса образовательного учреждения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баевский Р. М., Кирилов О. И., Клецкин С. З. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. М.: Наука, 1984. 220 с.
2. Вовк О. Н. Адаптивная саморегуляция речевого дыхания по показателю респираторной синусовой аритмии: Дис. ... канд. мед. наук. СПб., 2005. 195 с.
3. Орлова О. С. Профилактика нарушений голоса у лиц речевых профессий: Методические рекомендации. М.: 1993. 17 с.
4. Панова Н. В. Педагогическое долголетие: Монография. СПб.: СПб. АППО, 2007. 443 с.
5. Сметанкин А. А. Формирование, совершенствование и коррекция речи в норме и патологии на основе применения метода биологической обратной связи по дыхательной аритмии сердца // Биологическая обратная связь. 1999. № 2. С. 3–14.
6. Степанова Ю. Е. Влияние окружающей среды на состояние гортани у лиц голосово-речевых профессий // Новости оториноларингологии и логопатологии. 1999. № 2 (18). С. 81–84.
7. Теречева М. Н. Гуманитарные педагогические технологии как средство повышения качества речевой культуры современного педагога // Непрерывное образование. СПб.: СПб. АППО. 2012. № 1. С. 54–61.

REFERENCES

1. Baevskij P. M., Kirilov O. I., Kletsckin S. Z. Matematicheskij analiz izmenenij serdechnogo ritma pri stresse. M.: Nauka, 1984. 220 s.
2. Vovk O. N. Adaptivnaja samoreguljatsija rechevogo dyhanija po pokazatelju respiratornoj sinusovoj aritmii: Dis. ... kand. med. nauk. SPb., 2005. 195 s.
3. Orlova O. S. Profilaktika narushenij golosa u lits rechevyh professij: Metod. rekomendatsii. M.: 1993. 17 s.
4. Panova N. V. Pedagogicheskoe dolgoletie: Monografija. SPb.: SPb. APPO, 2007. 443 s.
5. Smetankin A. A. Formirovanie, sovershenstvovanie i korrektsija rechi v norme i patologii na osnove primeneniya metoda biologicheskoj obratnoj svjazi po dyhatel'noj aritmii serdtsa // Biol. obratnaja svjaz'. 1999. № 2. S. 3–14.
6. Stepanova Ju. E. Vlijanie okružhajuwej sredy na sostojanie gortani u lits golosovo-rechevyh professij // Novosti otorinolaringologii i logopatologii. 1999. № 2 (18). S. 81–84.
7. Terecheva M. N. Gumanitarnye pedagogicheskie tehnologii kak sredstvo povysheniya kachestva rechevoj kul'tury sovremennogo pedagoga // Nepreryvnoe obrazovanie. SPb.: SPb. APPO. 2012. № 1. S. 54–61.