

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
Международная научно-практическая конференция

Белякова Светлана Валерьевна,
*к.ю.н, доцент кафедры правового обеспечения,
ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет»,*
Колотова Александра Сергеевна,
*студентка 4 курса
Социально-педагогического института
ФГБОУ ВО «Мичуринский государственный аграрный университет»,
г. Мичуринск, Тамбовская область*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ОРТОБИОЗА
В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ
В РАБОТЕ БАЛИНТОВСКИХ ГРУПП**

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей ортобиоза как инновационной технологии, способствующей сохранению и восстановлению психологического здоровья педагогических работников, а также возможностей использования ортобиотики в работе балинтовских групп, созданных на базе образовательных организаций.

Ключевые слова: ортобиотика, технология ортобиоза, реабилитация педагогических работников, балинтовские группы.

Термин «психологическое здоровье» толкуется как состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. По мнению профессора И. В. Дубровиной, термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [2, с. 17-21].

Среди основных факторов, обуславливающих психологическое «нездоровье» педагогов, эмоциональное выгорание, можно назвать ежедневную психологическую перегрузку, самоотверженную помощь, высокую ответственность за обучающихся и воспитанников, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ролевые конфликты, поведение «трудных» несовершеннолетних. Таким образом, педагогов по наличию психогенных факторов можно отнести к группе риска [4, с. 37- 41].

Психологическое здоровье очень важно для педагога, так как это позволяет ему быть активным участником образовательного процесса, являться генератором процесса обучения. От того, с каким настроением педагог приходит на занятие, зависит весь процесс построения обучения.

В качестве одной из наиболее острых проблем психологического здоровья педагогических работников является появление профессио-

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Международная научно-практическая конференция

нальных деформаций – синдрома хронической усталости и синдрома эмоционального выгорания.

Профессор Т.И. Ронгинская полагает, что около 30 % учителей независимо от пола, возраста и страны проживания характеризуются выраженными признаками выгорания, т.е. проявляют сниженные способности к конструктивному решению профессиональных проблем, отказываются от деятельности в ситуации неудач и т.п. [7].

Одной из современных инновационных социальных технологий является технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (ортобиотика), которая представляет систему получения позитивного жизненного опыта по повышению адаптационных возможностей организма через включение внутренних резервов самого человека и задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой.

Ортобиотика рассматривает здоровье в концепции теории ортобиоза – здорового, разумного образа жизни, которая отталкивается от единства трех его составляющих: здоровья физического, психического и духовного (нравственного) [5]. Позитивно воздействуя на один из видов здоровья, можно улучшить остальные. Первоначально само понятие «ортобиоз» (с греч. «разумный, правильный») сформулировал в 1903 году лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины, врач Илья Ильич Мечников [3].

Современное направление ортобиоза – ортобиотика, как технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма, была разработана на кафедре человековедения Педагогической Академии последипломного образования (повышения квалификации) Московской области.

Ортобиотика строится на самых разнообразных подходах к построению разумного образа жизни людей. Важнейшими постулатами ортобиотики является: бережное отношение к своему организму, соблюдение индивидуального подбора условий для жизнедеятельности организма, постоянная, сознательная актуализация интереса к жизни и людям.

Ортобиотика рассматривает вопросы «философии оптимизма», жизненного путеводителя (что такое здоровье), гигиенических правил, формулы и тесты выживаемости, универсальные средства самосбережения, технологии сдерживания угасания жизни [5, с. 210].

В рамках технологии ортобиотики в качестве основного инструментария осваиваются три мини-технологии: рекреация (укрепление физического здоровья), релаксация (укрепление психического здоровья) и катарсис (система мер, укрепляющих нравственное здоровье человека, основанная на самоконтроле, ощущении совести).

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Международная научно-практическая конференция

Восстановление (реабилитация) здоровья педагогических работников – это не только лечение, но, прежде всего, управление механизмами, детерминирующими физическое и психическое развитие личности, способствующими формированию здорового образа жизни, позитивной самооценке, открытому взаимодействию с миром, готовности к изменениям, самосовершенствованию, принятию на себя ответственности.

Психологическими условиями восстановления здоровья педагогов являются формирование и развитие эмоциональной активности и поведенческой гибкости, обеспеченные механизмами осознанной саморегуляции. При этом основным средством восстановления здоровья педагогов является психоэмоциональная и двигательная активность.

К активным средствам относятся все формы двигательной активности: лечебная гимнастика, разнообразные физические упражнения, элементы спорта и спортивной подготовки, ходьба, бег, работа на тренажерах, занятия фитнесом, хоротерапия, трудотерапия и т.д.

Пассивные средства восстановления здоровья – массаж, физиотерапия, естественные и переформированные природные факторы, психорегулирующие специально подобранные техники.

Нахождение в непрерывном психологическом движении от одной жизненной цели к другой, постоянное планирование своего личностного роста, является основой психологической и физической устойчивости [6].

Тем не менее, проектируя стратегию своего личностного и профессионального роста, педагогу необходимо продумывать и усилия по сохранности и поддержанию собственного здоровья.

Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма наиболее полно отвечает задачам реабилитации и позволяет добиться существенных результатов в повышении резервных возможностей организма, профилактике и коррекции ряда профессиональных деформаций, формировании потребности в здоровом образе жизни, поддержании психофизического благополучия педагогических работников. Ещё И.И. Мечников считал, что у ортобиотики большое будущее [3]. С каждым десятилетием его утверждение становится более актуальным.

Главным критерием ортобиотики является оптимизм, вера в себя, обретение радости жизни. Как видится, создание постоянно функционирующей Балинт – группы, учитывающей идеи и принципы ортобиотики, позволит создать условия для психоэмоционального восстановления и реабилитации педагогических работников [1, с. 9]. В процессе неформального общения, совместного посещения культурно – массовых, спортивных мероприятий происходит снижение уровня эмоциональной напряженности.

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ

Международная научно-практическая конференция

Руководителем такой группы может быть психолог, опытный педагог, знакомый с организацией работы балинтовских групп, технологиями ортобиотики. Возможно проведение тренинговых занятий практическим психологом, например, штатным работником данной образовательной организации, основанных на использовании приёмов и методов гештальт-терапии. Положительное влияние на участников группы могут оказать творческие вечера, тематические встречи, беседы, совместные туристические походы, посещения культурно-оздоровительных мероприятий, музеев, театров, организация совместных занятий фитнесом, аэробикой, калланетикой. Занятия физической культурой помогут снять напряжение, стресс, улучшить настроение, нормализовать психологический климат в коллективе.

В комплексной реабилитационной работе с педагогическими работниками технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма может быть реализована в различных формах: организации профилактического обучения по технологии самосбережения, проведение специальной коррекционной работы по восстановлению психологического здоровья, групповые коллективные семинары, проводимые специалистами, владеющими знаниями в области психологии, медицины, ортобиотики.

Как представляется, рассмотренные нами средства и формы оздоровительной работы будут способствовать достижению оптимальных результатов в поддержании и восстановлении физического, психологического, нравственного здоровья и социального благополучия педагогических работников, послужат стимулом для организации разумного, здорового образа жизни. Повышение самооценки, самоутверждение, улучшение психологического состояния положительно скажется на взаимоотношениях с обучающимися, коллегами, администрацией, на профессиональной деятельности в целом.

Всё вышеизложенное позволяет акцентировать внимание на ценности ортобиоза в напряжённой современной жизни и в сложном, интенсивном труде педагогических работников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белякова, С.В. Использование инновационных технологий в подготовке педагогов в системе высшего образования / С.В.Белякова, А.С. Колотова // Наука сегодня: сборник научных трудов по материалам международной научно – практической конференции, г. Вологда, 23 сентября 2015 г.: в 4 частях. Часть 3. – Вологда: ООО «Маркер», 2015. – С.9.*
2. *Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17 – 21.*
3. *Мечников, И.И. Этюды оптимизма / И.И. Мечников. – М.: Наука, 1988 г. – 327 с.*

СОВРЕМЕННАЯ НАУЧНАЯ МЫСЛЬ
Международная научно-практическая конференция

4. Мокаева, М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности / М.А. Мокаева// Педагогическое образование в России. – 2010.– № 3. – С. 37 – 41.
5. Шепель, В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма / В.М. Шепель. – М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.
6. Шклярова, О.А. Здоровье человека и окружающая среда» / О.А. Шкляров, С.Е. Мансурова. – СПб.: Питер, 2006.
7. Ронгинская, Т., Богуш, В. Синдром профессионального выгорания педагогов [Электронный ресурс]: Т. Ронгинская, В. Богуш. – Режим доступа: www.psihologia.biz/ . – 12.10.2016г.