

Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде

Торкаченко Ю.В.

КГАУ ДПО «Камчатский институт развития образования» (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО»), г. Петропавловск-Камчатский, Российская Федерация

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7808-7212>, e-mail: torkachenko-y@kamchatkairo.ru

В статье актуализируется вопрос о необходимости привлечения внимания педагогов к собственному здоровью как ключевому условию реализации здоровьесберегающего поведения в школе. Представлены результаты исследования, направленного на изучение паттернов поведения в сфере здоровья участников образовательных отношений. В исследовании приняли участие 84 педагога, проходившие курсы повышения квалификации, и 570 старшеклассников (9-11 классы) общеобразовательных школ Камчатского края. Опросники, направленные на оценку паттернов поведения в отношении различных аспектов здоровья, адаптированы из генерализованной шкалы аттитюдов И.Н. Гурвича, межнациональных исследований здоровья молодежи (HBSC, ESPAD) и включают следующие индикаторы: экранное время, употребление психоактивных веществ, достаточность сна, пищевое поведение, физическая активность. Проведен сравнительный анализ паттернов поведения респондентов обеих групп, значимые отличия оценивались с помощью углового преобразования Фишера. Полученные данные структурированы в соответствии с исследовательским вопросом: существуют ли различия относительно здоровьесберегающих и рискованных форм поведения в группе педагогов и старшеклассников? Учитывая возложенную государством на учителя ответственность по формированию ценностного отношения к здоровью, мы предполагаем, что в сфере учительства менее распространены рискованные формы поведения в отношении к различным аспектам здоровья, чем среди старшеклассников. Сравнительный анализ свидетельствует о том, что у старшеклассников и педагогов в равной степени наблюдается поведение, сопряженное с риском для здоровья. В связи с тем, что отношение педагога к собственному здоровью является определяющим в профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающего поведения в школе, возникает противоречие между возложенной на учителя ответственностью и низкой культурой собственного здоровья. Изучение паттернов поведения в сфере здоровья способствует выбору эффективных способов профилактики неблагополучия в школьной среде, а также результативному решению задач

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

повышения квалификации учителей.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровьесберегающее поведение, ценностное отношение к здоровью, паттерны поведения.

Финансирование. Статья подготовлена в рамках работы по гранту РФФИ № 17-29-02438\17 «Психологические, социальные и средовые ресурсы здоровья учащихся разных ступеней образования в современной России» в 2017–2019 гг.

Для цитаты: *Торкаченко Ю.В.* Культура здоровья педагога как условие и возможность реализации здоровьесберегающего поведения в образовательной среде [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2020. Том 12. № 4. С. 19–33. DOI:10.17759/psyedu.2020120402

Health Culture of a Teacher as a Condition and Opportunity for the Implementation of Health-Preserving Behavior in the Educational Environment

Yuliya V. Torkachenko

RSAE SPE “Kamchatka Institute of educational development”, Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7808-7212>, e-mail: torkachenko-y@kamchatka.iro.ru

The article actualizes the question of the need to attract the attention of teachers to their own health, as a key condition for the implementation of health-preserving behavior at school. The article presents the results of a study aimed at studying patterns of behavior in the field of health of participants in educational relations. The study involved 84 teachers who took advanced training courses at RSAE SPE “Kamchatka Institute of educational development”, and 570 high school students (grades 9-11) Kamchatka the Region secondary schools. Questionnaires aimed at assessing patterns of behavior in relation to various aspects of health are adapted from the generalized scale of attitudes by I.N. Gurvich, transnational youth health studies (HBSC, ESPAD) and include the following indicators: screen time, use of psychoactive substances, sleep adequacy, eating behavior, physical activity. A comparative analysis of the patterns of behavior of the respondents of both groups was carried out; significant differences were assessed using the angular Fisher transformation. The data obtained is structured in accordance with the research question: are there differences in health-preserving and risky behaviors in the group of teachers and high school students? Taking into account the responsibility

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

imposed by the state on teachers for the formation of a value attitude to health, we assume that in the field of teaching, risky behaviors in relation to various aspects of health are less common than among high school students. Comparative analysis shows that high school students and teachers alike have the same behaviors associated with health risks with regard to tobacco consumption, lack of sleep, and screen time at the computer (gadgets). Considering the fact that the teacher's attitude to his own health is decisive in the professional readiness for the implementation of health-preserving behavior at school, a contradiction arises between the responsibility assigned to the teacher to form a value-based attitude to health and the low culture of the teacher's health. From a practical point of view, the study of behavior patterns in the field of health contributes to the choice of effective ways to prevent ill-being in the school environment, as well as the effective solution of the problems of improving the qualifications of teachers.

Keywords: health culture, health-preserving behavior, value attitude to health, patterns of behavior.

Funding. This work was supported by the RFBR grant (project № 17-29-02438\17 “Psychological, social and environmental health resources of students at different levels of education in modern Russia”, 2017–2019).

For citation: Torkachenko Yu.V. Health Culture of a Teacher as a Condition and Opportunity for the Implementation of Health-Preserving Behavior in the Educational Environment. *Psikhologopedagogicheskie issledovaniya = Psychological-Educational Studies*, 2020. Vol. 12, no. 4, pp. 19–33. DOI:10.17759/psvedu.2020120402 (In Russ.).

Введение

Постмодернистский характер современного общества, выражающийся в движении к разнообразию, возрастанию непредсказуемости будущего мира, информационной перенасыщенности, предъявляет новые вызовы человечеству (З. Бауман, А.Г. Асмолов, М.М. Бахтин). Риски современности отражаются на разных сферах жизнедеятельности, в том числе на здоровье и психологическом благополучии человека: остро стоит проблема низкого уровня состояния здоровья, отмечается тенденция к росту хронических заболеваний, распространенности болезней психогенного характера. Растет число людей, в том числе несовершеннолетних, субъективное состояние которых можно охарактеризовать как пограничное норме или с вторичными проявлениями – депрессия, агрессия, зависимое поведение и др. Несмотря на снижение в последние годы некоторых показателей по острым проблемам в сфере здоровья и психологического благополучия (например, детского алкоголизма и наркомании), многие негативные тенденции остаются актуальными [2; 4; 8; 17].

Как отмечают исследователи гуманитарных аспектов здоровья (Л.М. Митина,

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

Е.П. Белинская, И.Н. Гурвич), в профилактике указанных явлений образовательный процесс становится приоритетным, а учитель – ключевой фигурой, призванной воспитывать культуру здоровья подрастающего поколения, развивать личность, способную преодолевать социальные противоречия, что отражено в статье 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [3; 5; 9; 10].

Необходимость научного анализа и всестороннего осмысления вопроса здоровья не только обучающихся, но и педагогов очевидна.

Учитывая закон синергического взаимодействия, развитие нового качества (здоровой, гармонично развивающейся личности ребенка) возможно лишь в случае изменений всех элементов системы (субъектов образования) [6]. Диалог взрослого и ребенка в художественном произведении Астрид Линдгрэн иллюстрирует этот тезис: «Малыш, а ты ведь хочешь стать воспитанным человеком? – Нет, папа, я хочу стать таким, как ты».

Кроме того, результаты многочисленных научных исследований подтверждают взаимосвязь между ценностным отношением к собственному здоровью учителя и представленностью вопросов здоровья в его воспитательной деятельности [10; 12; 13].

Наконец, в связи с модернизацией системы образования возникают новые требования к личностной сфере профессиональной компетентности учителя, в том числе культуре здорового образа жизни.

В этой связи «здоровье учителя становится стратегической задачей современного образования» (Л.М. Митина). Считаем, что в системе повышения квалификации важно создать условия для совершенствования представлений педагогов о целостной картине здоровья, включающей изучение собственных паттернов поведения как детерминант не только личного здоровья, но и здоровья и благополучия ученика [10; 13; 16].

Поведенческие паттерны в отношении различных аспектов здоровья относятся к факторам, негативно или позитивно влияющим на здоровье человека, а также к индикаторам психологического здоровья и благополучия личности в целом (В.А. Ананьев, Е.П. Белинская, И.Н. Гурвич, Г.С. Никифоров, Л.А. Цветкова). Среди них: пищевое поведение, сон, физическая активность, режим труда и отдыха, употребление психоактивных веществ [1; 3; 5; 7]. Исследователи международного проекта ВОЗ «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (далее – HBSC) выделяют два вида поведения:

- способствующее здоровью (физическая активность высокой интенсивности не менее двух часов в неделю, ежедневное употребление овощей, ежедневный завтрак с семьей и др.);
- сопряженное с риском для здоровья (употребление алкоголя, курение табака, малоподвижный образ жизни и др.) [4].

Учитывая возложенную государством на педагога ответственность по формированию ценностного отношения к здоровью, синергичность образовательного процесса, этические аспекты профессии, мы предполагаем, что в сфере учительства менее распространены рискованные формы поведения в отношении к различным аспектам здоровья, чем среди старшеклассников.

Методы

Далее мы представим данные эмпирического исследования, организованного в рамках проекта по гранту РФФИ № 17-29-02438/17 «Психологические, социальные и средовые ресурсы здоровья учащихся разных ступеней образования в современной России».

В исследовании принимали участие 84 педагога Камчатского края, проходившие курсы повышения квалификации в КГАУ ДПО «Камчатский ИРО». В эту группу вошли женщины в возрасте от 22 до 70 лет, с различным стажем работы и должностью, разного уровня образования; прибывшие из населенных пунктов Камчатского края (город, село). Вторую группу респондентов составили 570 старшеклассников (9-11 классы) общеобразовательных школ Камчатского края. Сбор данных осуществлялся в 2019-2020 гг. (до распространения COVID-19 и перевода образовательных организаций на дистанционное обучение).

Теоретической рамкой для эмпирического исследования предложена ресурсная модель здоровья (Л.А. Цветкова), основанная на холистической трактовке феномена здоровья. Методический комплекс включает различные домены: субъективные и объективные показатели физического и психического здоровья, субъективное благополучие, внутриличностные, социальные и средовые ресурсы здоровья, поведенческие паттерны в сфере здоровья, готовность к обращению за помощью [9; 18; 19].

Целью данной статьи является сравнительный анализ поведенческих паттернов в отношении различных аспектов здоровья обучающихся и педагогов. Опросники исследования поведенческих паттернов включают в себя следующие индикаторы:

- самооценка экранного времени – вопросы о количестве времени, проведенного за экраном телевизора, компьютера, смартфона в сутки (адаптированы из межнационального исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC)) [4; 18; 19];
- употребление психоактивных веществ – вопросы о частоте употребления или проб табака, алкоголя, наркотиков (адаптированы из Европейского проекта школьных исследований по алкоголю и другим наркотикам (ESPAD)) [4; 18; 19];
- самооценка достаточности сна – вопросы о субъективном ощущении достаточности сна (адаптированы из шкалы аттитюдов И.Н. Гурвича) [5; 18; 19];
- пищевое поведение на работе – вопросы о регулярном горячем питании, употреблении вредных и полезных продуктов (адаптированы из шкалы аттитюдов И.Н. Гурвича) [5; 18; 19];
- физическая активность – вопросы о частоте физической активности (адаптированы из межнационального исследования «Поведение детей в отношении здоровья» (HBSC)) [4; 18; 19].

Результаты структурированы в соответствии с исследовательским вопросом: существуют ли значимые различия относительно здоровьесберегающих и сопряженных с риском паттернов поведения в сфере здоровья в группе педагогов и обучающихся 9-11

классов? Анализ результатов исследования проводился с помощью статистической программы Microsoft XL. Значимые отличия между данными двух групп оценивались с помощью углового преобразования Фишера.

Результаты и обсуждение

Экранное время

Педагогам и подросткам предлагалось ответить на вопросы о том, сколько времени в среднем они проводят за экраном телевизора, компьютера и других гаджетов в обычный будний день. Данные отражены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Количество времени в сутках, проведенного за экраном компьютера и др. гаджетов	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ϕ^*
не провожу	3%	0%	-
30 минут	4,6%	3,6%	-
около 1 часа	6,5%	9,5%	-
около 2 часов	13,9%	21,4%	1,694155*
3 часа и более	72%	65,5%	-

Таблица 2

Количество времени в сутках, проведенного за экраном телевизора	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ϕ^*
не провожу	49%	24%	4,509193**
30 мин.	23%	12%	2,507009**
около 1 часа	14%	27%	2,789368**
около 2 часов	8%	27%	4,440742**
3 часа и более	6%	10%	-

Анализ полученных данных:

Дневная норма за экраном компьютера у 14% обучающихся и 21% педагогов составляет около 2 часов, что соответствует рекомендации ВОЗ. Более 70% старшеклассников и 65% педагогов проводят за экраном компьютера выше дневной нормы (3 часа и более). В том числе 30% обучающихся и 35% педагогов сообщили, что более 5 часов в день тратят на работу и развлечения за экраном.

Половина опрошенных старшеклассников сообщили, что не смотрят телевизор, тогда как среди учителей таких ответов в два раза меньше. Прослеживаются значимые отличия между данными в группе педагогов и старшеклассников.

Торкаченко Ю.В.
 Культура здоровья педагога как условие и
 возможность реализации здоровьесберегающего
 поведения в образовательной среде
 Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
 № 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
 Health Culture of a Teacher as a Condition and
 Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
 Behavior in the Educational Environment
 Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
 no. 4, pp. 19–33.

Выводы:

- педагоги и старшеклассники проводят примерно одинаковое количество времени за экраном компьютера;
- зафиксированы высокие показатели в обеих группах по превышению дневной нормы экранного времени за компьютером;
- педагоги более склонны придерживаться нормы экранного времени за компьютером (2 часа в день), чем старшеклассники;
- наряду с высокими показателями экранного времени за компьютером количество затраченного времени на просмотр телевизора у учителей выше, чем у старшеклассников.

В исследовании «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) 2017/2018 гг. прослеживается связь между временем, проведенным перед экраном компьютера, телевизора и других технических устройств, и широким спектром негативных физических, психологических и социально-эмоциональных последствий [12, с. 30].

Физическая активность

Педагогам и подросткам общеобразовательных школ Камчатского края предлагалось ответить на вопросы о частоте физической активности умеренной интенсивности (30 минут или более в день до учащенного дыхания). Данные отражены в табл. 3.

Таблица 3

Частота занятий физической активностью	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ф*
0 дней	15%	35%	3,683132**
1-2 раза	24%	26%	-
3-6 раз	49%	29%	3,5378580**
ежедневно	12%	10%	-

Анализ полученных данных и выводы:

- частота занятий физической активностью у старшеклассников в целом значительно выше, чем у педагогов;
- физически не активной остается третья часть учителей, что значительно выше, чем в группе старшеклассников.

Стоит отметить, лишь 12% опрошенных детей и 11% педагогов ежедневно выполняют рекомендации в отношении физической активности. Напомним, молодые люди в возрасте 5–17 лет должны быть физически активны (умеренная интенсивность) как минимум 60 минут в день, для взрослых эта рекомендация составляет 30-40 минут в день [4].

Самооценка достаточности сна

Педагогам и подросткам общеобразовательных школ Камчатского края предлагалось ответить на вопросы о том, сколько дней в неделю в течение последнего месяца они чувствовали, что высыпались. Данные отражены в табл. 4.

Таблица 4

За последний месяц как часто Вы чувствовали, что высыпались?	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ф*
ежедневно	14%	11%	-
4-5 дней в неделю	14%	15%	-
2-3 дня в неделю	31%	38%	-
1 день в неделю или реже	41%	36%	-

Анализ полученных данных и выводы:

Более 1/3 респондентов в обеих группах сообщают о ежедневной субъективной недостаточности сна. Значимые отличия между данными обеих групп не обнаружены.

Важно отметить, что, по данным исследования HBSC, влияние качества и продолжительности сна зависит от времени, проведенного перед экраном, что, в свою очередь, коррелирует с ожирением у детей и подростков [4; 12].

Пищевое поведение в школе

Педагоги и старшеклассники нескольких общеобразовательных школ Камчатского края ответили на вопросы о пищевых привычках в школе. Данные отражены в табл. 5.

Таблица 5

Явление	Как часто Вы пьгаетесь горячими обедами в школе?			Как часто Вы пьгаетесь принесенной едой из дома?		
	Обучающ иеся, %	Педагоги, %	ф*	Обучающ иеся, %	Педагоги, %	ф*
постоянно	18%	40%	4,35**	6%	25%	4,716**
несколько раз в неделю	7%	14%	2,04*	6%	10%	-
редко	75%	46%	5,50**	88%	65%	4,77**
	Как часто Вы покупаете еду в соседних магазинах?			Как часто Вы покупаете в буфете (булочки, шоколад)?		
	Обучающ иеся, %	Педагоги, %	ф*	Обучающ иеся, %	Педагоги, %	ф*
постоянно	14%	8%	1,65*	14%	5%	2,70*
несколько раз в неделю	16%	8%	2,13*	14%	7%	1,97*

редко	70%	84%	2,89**	72%	88%	3,48**
	Как часто Вы ничего не едите в школе?			Как часто Вы пьете чистую питьевую воду в школе?		
	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ф*	Обучающиеся, %	Педагоги, %	ф*
постоянно	22%	5%	4,10**	49%	63%	2,41**
несколько раз в неделю	18%	10%	1,98*	18%	18%	-
редко	60%	85%	4,90**	33%	19%	2,75**
	Как часто Вы пьете газированные напитки в школе?					
	Обучающиеся, %		Педагоги, %		ф*	
постоянно	13%		4%		2,86**	
несколько раз в неделю	12%		6%		-	
редко	75%		90%		3,45**	

Анализ полученных данных и выводы:

В целом педагоги склонны к более здоровым привычкам в пищевом поведении в школе, чем старшеклассники:

- педагоги чаще, чем дети, систематически питаются горячими обедами;
- учителя предпочитают приносить питание из дома и больше пьют чистой питьевой воды;
- учителя значительно меньше, чем старшеклассники, употребляют газированные напитки, покупают сладости в буфете или «перекус» в соседних магазинах;
- у старшеклассников значительно чаще нарушен режим питания (вообще не едят в школе) в отличие от учителей.

Употребление психоактивных веществ

Педагогам и старшеклассникам предлагалось ответить на вопросы о том, сколько раз, если такое было, они курили сигареты, выпивали алкогольные напитки. Данные о количестве раз в течение месяца отражают текущее потребление психоактивных веществ (далее – ПАВ) и отражены в табл. 6.

Таблица 6

Явление	Сколько раз (если такое было) Вы курили сигареты за последний месяц?		
частота	обучающиеся	педагоги	ф*
0 раз	73%	69%	-

1-2 раза	4%	5%	-
3-5 раз	2%	5%	-
6-9 раз	1%	2%	-
10-19 раз	3%	1%	-
20-39 раз	4%	7%	-
40 и более раз	13%	11%	-
явление	Сколько раз (если такое было) Вы употребляли алкогольные напитки за последний месяц?		
частота	обучающиеся	педагоги	ф*
0 раз	73%	25%	8,54**
1-2 раза	16%	52%	6,72**
3-5 раз	6%	18%	3,25**
6-9 раз	2%	4%	-
10-19 раз	1%	0%	-
20-39 раз	0%	0%	-
40 и более раз	2%	1%	-

Анализ полученных данных:

Полученные данные свидетельствуют, что текущее ежедневное потребление табака у респондентов в обеих группах составляет около 20%. Значимые отличия с помощью углового преобразования Фишера не обнаружены.

Половина опрошенных педагогов и 16% старшеклассников употребляют спиртное 1-2 раза в месяц. По данным исследований нарколога Э.Е. Бехтеля, эту группу респондентов можно отнести к «случайно выпивающим» (под влиянием ситуации). Люди, эпизодически употребляющие, обычно не склонны к злоупотреблению, но в ряде случаев, особенно у молодых людей, эпизодическое распитие спиртных напитков может быть этапом в динамике злоупотребления. И в дальнейшем под влиянием ситуаций (психическая травма, семейная ситуация) переходит в несистемное или систематическое пьянство.

Один раз в неделю и чаще употребляют спиртное 11% обучающихся и 23% педагогов. Этих респондентов относят к группе ситуационно злоупотребляющих алкоголем (Э.Е. Бехтель). Опасность ситуационного пьянства состоит в том, что потребление осуществляется в референтной группе, в которой навязывается частота употребления и количество потребляемых спиртных напитков. Такая форма пьянства создает предпосылки для перехода в более тяжелые формы злоупотребления алкоголем [20].

Выводы:

- пятая часть и педагогов, и старшеклассников потребляют табак ежедневно, значимых различий не обнаружено;
- педагоги значительно чаще регулярно употребляют спиртное, чем старшеклассники.

Выводы

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

Сравнительный анализ данных свидетельствует о том, что и у старшеклассников, и у педагогов в равной степени наблюдается поведение, сопряженное с риском для здоровья, например, в отношении потребления табака, алкоголя, недостаточности сна, превышения экранного времени за компьютером (гаджетами). Учителя склонны к более здоровым пищевым привычкам, чем старшеклассники, и менее склонны превышать двухчасовую норму времени при работе за компьютером. Тогда как старшеклассники более физически активны, меньше тратят времени на малоподвижные формы досуга (например, просмотр телевизора), значительно меньше вовлечены в ситуационное употребление алкоголя.

Учитывая факт, что отношение педагога к собственному здоровью является определяющим в профессиональной готовности к реализации здоровьесберегающего поведения в школе, возникает противоречие между возложенной на учителя ответственностью по формированию ценностного отношения детей к здоровью и низкой культурой здоровья самого педагога. Очевидно, создание здоровьесберегающей образовательной среды с применением современных технологий и методов становится неэффективным, если педагог сам является носителем искаженных ценностей, практикует поведение, связанное с риском для здоровья.

Таким образом, совершенствование культуры здоровья учителя требует психологического сопровождения процесса повышения квалификации, с практической точки зрения изучение паттернов поведения педагогов в сфере здоровья способствует выбору эффективных способов профилактики неблагополучия в школьной среде, а также результативному решению задач повышения квалификации учителей.

Литература

1. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. *Асмолов А.Г.* Вызовы современности и перспективы профессионального роста в мире образования [Электронный ресурс] // Образовательная панорама. 2016. № 1(5). URL: <https://istina.msu.ru/publications/article/20798465/> (дата обращения: 18.10.2020).
3. *Белинская Е.П.* Гуманитарные аспекты здоровья и благополучия: причины исследовательского интереса и основные теоретические подходы [Электронный ресурс] // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanitarnye-aspekty-zdorovya-i-blagopoluchiya-prichiny-issledovatel'skogo-interesa-i-osnovnye-teoreticheskie-podhody/viewer> (дата обращения: 18.08.2020). DOI:10.21603/2078-8975-2017-2-111-116
4. В центре внимания здоровье и благополучие подростков. Результаты исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC) 2017/2018 гг. в Европе и Канаде. Международный отчет [Электронный ресурс] // Европейский портал информации здравоохранения. URL: <https://gateway.euro.who.int/ru/datasets/hbsc/> (дата обращения: 11.10.2020).
5. *Гурвич И.Н.* Социальная психология здоровья. СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. 1023 с.
6. *Зюкин А.В., Плахов Н.Н., Макарова Л.П., Савенко М.А.* Педагогическая деонтология как структурный компонент образовательного процесса в области формирования культуры

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

здоровья обучающихся [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2018. № 190. URL: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/190/zyukin_190_149_155.pdf (дата обращения: 12.10.2020).

7. *Ивлев Е.В., Микляева А.В., Кожемякина О.А., Рудыхина О.В.* Психосоциальные ресурсы здоровья учащейся молодежи в отечественных и зарубежных эмпирических исследованиях [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. № 186. URL: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/186/ivlev_186_19_31.pdf (дата обращения: 12.11.2020).

8. Концепт душевного здоровья в человекознании / Отв. ред. О.И. Даниленко. СПб: Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2014. 372 с.

9. *Коржова Е.Ю., Веселова Е.К., Анисимова Т.В., Залевский Г.В.* Интегральная ресурсная концепция здоровья в контексте отечественных подходов [Электронный ресурс] // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2017. № 184. URL: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/184/korjova_184_31_44.pdf (дата обращения: 01.12.2020).

10. *Митина Л.М.* Личностно-профессиональное развитие учителя: стратегии, ресурсы, риски. СПб.: Нестор-История, 2018. 456 с.

11. *Никифоров Г.С., Дудченко З.Ф.* Психология здоровья в России: у истоков. СПб.: Издательско-торговый дом «Скифия», 2019. 140 с.

12. *Печеркина А.А.* Технологии поддержки профессионального здоровья учителя: монография. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2011. 158 с.

13. Психологические средства преодоления трудностей личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов образования / Под ред. Л.М. Митиной. СПб.: Нестор-История, 2015. 416 с.

14. Психологическое здоровье и технологии здоровьесбережения в современной образовательной среде / Под редакцией В.М. Голянич. СПб.: НИЦ АРТ, 2019. 396 с.

15. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.

16. *Торкаченко Ю.В.* Саморегуляция тревожных состояний как ресурс психологического благополучия педагога // Информационный бюллетень Камчатского института развития образования. Выпуск 25: Особенности организации образовательной деятельности в контексте современных требований: сборник методических рекомендаций / Отв. ред. О.Г. Берестова; М-во образования Камч. края; Камч. ИРО. Петропавловск-Камч.: Камч. ИРО, 2020. С. 127–141.

17. Христианская психология в контексте научного мировоззрения: коллективная монография / Под ред. Б.С. Братуся. М.: Никеа, 2017. 528 с.

18. *Цветкова Л.А., Дубровский Р.Г., Антонова Н.А.* Психологические, социальные и средовые ресурсы здоровья учащихся разных ступеней образования в современной России // Материалы научно-практической конференции «Междисциплинарные подходы к изучению психического здоровья человека и общества» (г. Москва, 29 октября 2019 г.). Москва: «Издательский дом КДУ», 2019. С. 129–133.

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

19. Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Дубровский Р.Г. Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки [Электронный ресурс] // Вестник РФФИ. 2019. № 4(104). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41537359> (дата обращения: 09.09.2020). DOI:10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75
20. Этин Г.М. Лечение алкоголизма. М.: Медицина, 1990. 416 с.

References

1. Anan'ev V.A. Osnovy psikhologii zdorov'ya. Kniga 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya [Fundamentals of Health Psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology]. Saint-Petersburg: Rech', 2006. 384 p. (In Russ.).
2. Asmolov A.G. Vyzovy sovremennosti i perspektivy professional'nogo rosta v mire obrazovaniya [Elektronnyi resurs] [Modern challenges and prospects for professional growth in the world of education]. *Obrazovatel'naya panorama = Educational Panorama*, 2016, no. 1(5). Available at: <https://istina.msu.ru/publications/article/20798465/> (Accessed: 18.10.2020). (In Russ.).
3. Belinskaya E.P. Gumanitarnye aspekty zdorov'ya i blagopoluchiya: prichiny issledovatel'skogo interesa i osnovnye teoreticheskie podkhody [Elektronnyi resurs] [Humanitarian aspects of health and well-being: reasons for research interest and main theoretical approaches]. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of the Kemerovo State University*, 2017, no. 2. Available at: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?issueid=1839728> (Accessed: 18.08.2020). DOI:10.21603/2078-8975-2017-2-111-116 (In Russ.).
4. V tsentre vnimaniya zdorov'e i blagopoluchie podrostkov. Rezultaty issledovaniya «Povedenie detei shkol'nogo vozrasta v otnoshenii zdorov'ya» (HBSC) 2017/2018 v Evrope i Kanade [Elektronnyi resurs] [Focus on adolescent health and well-being. Findings from Health Behavior in School-aged Children (HBSC) 2017/2018 in Europe and Canada]. In Jo Inchley, Samdal (eds.). Available at: <https://gateway.euro.who.int/ru/datasets/hbhc/> (Accessed: 11.10.2020). (In Russ.).
5. Gurvich I.N. Sotsial'naya psikhologiya zdorov'ya [Social psychology of health]. Saint-Petersburg: Publ. St Petersburg University, 1999. 1023 p. (In Russ.).
6. Zyukin A.V., Plakhov N.N., Makarova L.P., Savenko M.A. Pedagogicheskaya deontologiya kak strukturnyi komponent obrazovatel'nogo protsessa v oblasti formirovaniya kul'tury zdorov'ya obuchayushchikhsya [Elektronnyi resurs] [Pedagogical deontology as a structural component of the educational process in the formation of a health culture of students]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena = Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2018, no. 190. Available at: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/190/zyukin_190_149_155.pdf (Accessed: 12.10.2020). (In Russ.).
7. Ivlev E.V., Miklyaeva A.V., Kozhemyakina O.A., Rudykhina O.V. Psikhosotsial'nye resursy zdorov'ya uchashcheisya molodezhi v otechestvennykh i zarubezhnykh empiricheskikh issledovaniyakh [Elektronnyi resurs] [Psychosocial health resources of student youth in domestic

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

and foreign empirical research]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena = Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2017, no. 186. Available at: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/186/ivlev_186_19_31.pdf (Accessed: 12.11.2020). (In Russ.).

8. Kontsept dushev'nogo zdorov'ya v chelovekoznanii. [The concept of mental health in human science]. In Danilenko O.I. (eds.). Saint-Petersburg: Publ. Saint. Petersburg un-ta, 2014. 372 p. (In Russ.).

9. Korzhova E.Yu., Veselova E.K., Anisimova T.V., Zalevskii G.V. Integral'naya resursnaya kontseptsiya zdorov'ya v kontekste otechestvennykh podkhodov [Elektronnyi resurs] [Integral resource concept of health in the context of domestic approaches]. *Izvestiya RGPU im. A.I. Gertsena = Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2017, no. 184. Available at: https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/184/korjova_184_31_44.pdf (Accessed: 01.12.2020). (In Russ.).

10. Mitina L.M. Lichnostno-professional'noe razvitie uchitelya: strategii, resursy, riski [Personal and professional development of a teacher: strategies, resources, risks]. Saint-Petersburg: Nestor-Istoriya, 2018. 456 p. (In Russ.).

11. Nikiforov G.S., Dudchenko Z.F. Psikhologiya zdorov'ya v Rossii: u istokov [Health psychology in Russia: at the origins]. Saint-Petersburg: Izdatel'sko-torgovyi dom «Skifiya», 2019. 140 p. (In Russ.).

12. Pecherkinina A.A. Tekhnologii podderzhki professional'nogo zdorov'ya uchitelya: monografiya [Technologies for supporting teacher's professional health: monograph]. Ekaterinburg: Publ. Ural. gos. ped. un-t, 2011. 158 p. (In Russ.).

13. Psikhologicheskie sredstva preodoleniya trudnosti lichnostno-professional'nogo razvitiya i sokhraneniya zdorov'ya sub"ektov obrazovaniya [Psychological means of overcoming the difficulties of personal and professional development and maintaining the health of educational subjects]. Mitina L.M. (eds.). Saint-Petersburg: Nestor-Istoriya, 2015. 416 p. (In Russ.).

14. Psikhologicheskoe zdorov'e i tekhnologii zdorov'esberezheniya v sovremennoi obrazovatel'noi srede [Psychological health and health preservation technologies in the modern educational environment]. In V.M. Golyanich (ed.) Saint-Petersburg: NITs ART, 2019. 396 p. (In Russ.).

15. Psikhologiya zdorov'ya: Uchebnik dlya vuzov [Psychology of Health: Textbook for universities]. In G.S. Nikiforov (ed.) Saint-Petersburg: Piter, 2006. 607 p. (In Russ.).

16. Torkachenko Yu.V. Samoregulyatsiya trevozhnykh sostoyanii kak resurs psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagoga [Self-regulation of anxious states as a resource for the psychological well-being of a teacher]. *Informatsionnyi byulleten' Kamchatskogo instituta razvitiya obrazovaniya. Vypusk 25: Osobennosti organizatsii obrazovatel'noi deyatel'nosti v kontekste sovremennykh trebovaniy: sbornik metodicheskikh rekomendatsii*. In O.G. Berestova (eds.). Petropavlovsk-Kamch.: Kamch. IRO, 2020, pp. 127–141. (In Russ.).

17. Khristianskaya psikhologiya v kontekste nauchnogo mirovozzreniya: kollektivnaya monografiya [Christian psychology in the context of the scientific worldview: collective monograph]. In B.S. Bratusya (eds.). Moscow: Nikea, 2017. 528 p. (In Russ.).

Торкаченко Ю.В.
Культура здоровья педагога как условие и
возможность реализации здоровьесберегающего
поведения в образовательной среде
Психологическая наука и образование. 2020. Том 12.
№ 4. С. 19–33.

Torkachenko Yu.V.
Health Culture of a Teacher as a Condition and
Opportunity for the Implementation of Health-Preserving
Behavior in the Educational Environment
Psychological Science and Education. 2020. Vol. 12,
no. 4, pp. 19–33.

18. Tsvetkova L.A., Dubrovskii R.G., Antonova N.A. Psikhologicheskie, sotsial'nye i sredovye resursy zdorov'ya uchashchikhsya raznykh stupenei obrazovaniya v sovremennoi Rossii [Psychological, social and environmental health resources of students at different levels of education in modern Russia]. Materialy nauchno-prakticheskoi konferentsii «*Mezhdistsiplinarye podkhody k izucheniyu psikhicheskogo zdorov'ya cheloveka i obshchestva*» (g. Moskva, 29 Oktyabrya 2019 g.) [Materials of the scientific-practical conference "*Interdisciplinary approaches to the study of mental health of a person and society*" (Moscow, October 29, 2019)]. Moscow: «Izdatel'skii dom KDU», 2019, pp. 129–133. (In Russ.).
19. Tsvetkova L.A., Antonova N.A., Dubrovskii R.G. Kontseptual'nye osnovy izucheniya i izmereniya zdorov'ya i blagopoluchiya cheloveka s pozitsii psikhologicheskoi nauki [Elektronnyi resurs] [Conceptual framework for the study and measurement of human health and well-being from the standpoint of psychological science]. *Vestnik RFFI = RFBR journal*, 2019, no. 4(104). Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41537359> (Accessed: 09.09.2020). DOI:10.22204/2410-4639-2019-104-04-69-75 (In Russ.).
20. Etin G.M. Lechenie alkogolizma [Alcoholism treatment]. Moscow: Meditsina, 1990. 416 p. (In Russ.).

Информация об авторах

Торкаченко Юлия Владимировна, старший преподаватель кафедры педагогики, психологии, дополнительного и специального образования, КГАУ ДПО «Камчатский институт развития образования» (КГАУ ДПО «Камчатский ИРО»), г. Петропавловск-Камчатский, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7808-7212>, e-mail: torkachenko-y@kamchatkair.o.ru

Information about the authors

Yuliya V. Torkachenko, senior lecturer, RSAE SPE «Kamchatka Institute of educational development», Petropavlovsk-Kamchatsky, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7808-7212>, e-mail: torkachenko-y@kamchatkair.o.ru

Получена 10.12.2020
Принята в печать 30.12.2020

Received 10.12.2020
Accepted 30.12.2020