

УДК 378.091.26

УДК 378.091.26

## ЦЕННОСТИ НРАВСТВЕННОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПЕДАГОГА

## VALUES OF MORAL SELF-REGULATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF A TEACHER

**Е. А. Лобковская,**

*аспирант кафедры педагогики Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка*

**E. Labkouskaya,**

*Postgraduate Student of the Department of Pedagogics, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank*

Поступила в редакцию 22.08.19.

Received on 22.08.19.

В статье рассматриваются ценности гуманистической этики как основа нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога. Показано их место в системе аксиологических ориентиров образовательного процесса. Раскрыта функциональная нагрузка и взаимосвязь как категорий гуманистической этики для нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога.

*Ключевые слова:* ценности, нравственная саморегуляция здорового образа жизни, педагог, плодотворность, любовь, знание, забота, ответственность, гармония.

The article considers the values of humanistic ethics as the basis of moral self-regulation of a healthy lifestyle of a teacher. Their place in the system of axiological guidelines of educational process is shown. The paper reveals their functional load and the relationship as categories of humanistic ethics for moral self-regulation healthy lifestyle of a teacher.

*Keywords:* values, moral self-regulation of a healthy lifestyle, teacher, fruitfulness, love, knowledge, care, responsibility, harmony.

**В** современных условиях педагог выступает не только в роли транслятора здорового образа жизни, но прежде всего своей позицией, личным примером должен демонстрировать собственное творчество в поиске средств конструирования и моделирования своего самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ. Поскольку здоровый педагог является залогом здоровой нации.

Намеренное построение педагогом здорового образа жизни оказывает положительное влияние на качество профессиональной деятельности, способствует высокому уровню работоспособности, активности, ориентирует на высокие профессиональные достижения и профессиональное долголетие. Вследствие этого высочайшую значимость для педагога приобретает переход ЗОЖ в его привычный образ жизни. Способствует этому формирование у педагога нравственной саморегуляции здорового образа жизни (НС ЗОЖ) еще в процессе его профессионального становления. Необходимо отметить, что нравственная саморегуляция ЗОЖ является высшим уровнем саморегуляции и обеспечивает функционирование всех низших уровней регуляции. НС ЗОЖ обеспечивает непрерывную коррекцию не по указке, а по внутренним убеждениям, позволяет педагогу активизировать свои внутрен-

ние резервы, необходимые для преодоления деструктивности в отношении себя и обучающихся, уйти от урезанного понимания ЗОЖ и подойти к пониманию НС ЗОЖ как основы жизнотворчества педагога.

Под нравственной саморегуляцией здорового образа жизни педагога мы понимаем систему внутренней активности личности, основанную на ценностях гуманистической этики (любовь, забота, знание, ответственность, плодотворность, гармония), по управлению жизнедеятельностью с целью сохранения и укрепления физического, психологического, духовного здоровья как предпосылки самоактуализации в профессии и фактора устойчивого развития личности и общества.

Ценности выступают как движущие силы в деятельности и поведении педагогов, в организации здорового пространства своей жизнедеятельности, побуждают педагогов к активному личностно-профессиональному развитию, позволяют занять позицию воспитателя по отношению к самому себе.

Философия и другие социально-гуманитарные науки к настоящему времени располагают значительным материалом по тематике ценностей (П. К. Анохин, Н. А. Бердяев, С. Н. Булгаков, Ю. П. Вяземский, К. В. Гавриловец, Г. Гегель, Л. Н. Гумилёв, П. С. Гу-

ревич, А. А. Гусейнов, А. В. Иванов, Е. В. Золотухина-Аболина, С. Н. Иконников, А. Камю, И. С. Кон, А. Н. Леонтьев, А. Ф. Лосев, А. Маслоу, Ф. Ницше, Ю. В. Петров, К. Роджерс, С. Л. Рубенштейн, В. А. Сухомлинский, Л. Н. Толстой, К. Д. Ушинский, С. Л. Франк, Э. Фромм, М. Хайдеггер, А. Шопенгауэр).

Однако мы функциональную нагрузку ценностей НС ЗОЖ педагога раскрываем с помощью кластера понятий: *любовь, забота, знание, ответственность, плодотворность, гармония*. Список представленных гуманистических ценностей не является закрытым, но выбор именно этих объясняется тем, что они хорошо обоснованы в философской антропологии с точки зрения удовлетворения экзистенциальных потребностей человека и достижения им цели своей жизни путем плодотворности, в том числе по отношению к самому себе.

В своем исследовании мы опираемся на философскую антропологию А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, Э. Фромма и говорим именно о ценностях гуманистической этики. Достаточно эффективно мы используем идею Э. Фромма о том, что сильнейшая тенденция к нравственным ценностям гуманистической этики позволит педагогу «быть для себя» и, следовательно, по-настоящему «быть для других» [1].

Важно отметить, что занять позицию воспитателя по отношению к самому себе может педагог с плодотворной ориентацией в жизни. В отношении к педагогической деятельности плодом творчества являются индивидуальные возможности педагога и обучающегося.

«Плодотворность» как категория гуманистической этики для нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога выражается в фундаментальной установке творчески подходить к решению любых задач, в способности рассматривать себя, свой образ жизни как предмет преобразования, совершенствования. По отношению к себе плодотворность позволяет педагогу:

- реализовать стремление стать тем, кем он является потенциально;
- развивать собственные духовные и физические силы, способности и возможности («самотворчество», способность творить себя и свою жизнь);
- формировать привычку созидательного отношения к себе.

По отношению к обучающимся – оказывать педагогическую поддержку плодотвор-

ности обучающегося как его способности вызвать к жизни и довести до определенной степени силы и совершенства индивидуальные возможности – физические, психологические, духовные.

Основой ценностей НС ЗОЖ педагога является категория «любовь», которая как категория гуманистической этики является мощным мотивационным фактором и позволяет:

- развивать позитивную Я-концепцию, самопринятие, самоуважение;
- воспитывать у себя такие качества, как педагогический оптимизм, жизнерадостность, жизнеутверждение;
- выработать привычку созидательного отношения к себе;
- реализовать ценность и уникальность своей личности в профессии;
- удовлетворить потребность в персонализации (быть образцом и примером для обучающихся, найти в них свое продолжение);
- проявлять сознательную активность по совершенствованию и оздоровлению себя и окружающих людей.

Любовь не как аффект, а как труд, заинтересованная деятельность тесно связана со знанием и заботой. Для НС ЗОЖ педагога «знание» как категория гуманистической этики – это добытая и определенным способом упорядоченная личностно значимая информация о ЗОЖ и о педагогической реальности, связанной с развитием и совершенствованием ЗОЖ. Знание позволяет педагогу:

- получать объективную информацию о себе, своих особенностях, интересах, потребностях, способностях;
- научиться видеть свои сильные и слабые стороны;
- определять пути и способы развития и самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ;
- избегать слепой подражательности при разработке и реализации программ самосовершенствования;
- знать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- применять на практике принципы и методы педагогической диагностики;
- овладеть формами и методами воспитания ЗОЖ;
- осуществлять педагогическую поддержку саморазвития обучающихся в трех сферах ЗОЖ.

Знание позволяет овладеть педагогическим процессом по отношению к самому

себе, что способствует формированию собственной позиции и программ оздоровления и самосовершенствования.

Для нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога «забота» как категория гуманистической этики выражается в различных формах активности по формированию и совершенствованию ЗОЖ, в овладении практикой здоровьесбережения и здоровьесозидания.

В процессе формирования НС ЗОЖ забота позволяет педагогам:

- возвращать способность управления собой;
- овладевать умениями самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ;
- овладевать умениями воспитывать ЗОЖ у обучающихся;
- учиться творить себя и свою жизнь.

В ракурсе нашего исследования понятие «ответственность» означает «способность отвечать за свое здоровье». Этика ответственности предполагает активную сторону морали, призывает поддерживать другого человека, никогда его не подводить, профессионально выполнять свои обязанности.

К. В. Гавриловец относит ответственность к «духовно-нравственному потенциалу» педагога [2]. Согласно ее трактовке, ответственность – это ежедневный взыскательный анализ педагогом своих мыслей, чувств, поступков. З. В. Артеменко под профессиональной ответственностью педагога понимает его внимание к собственному духовному и физическому здоровью, способность обеспечивать индивидуальную профилактику профессиональных деформаций, сознательную ориентацию на здоровье при выполнении различных форм профессиональной деятельности [3]. Ф. В. Кадол также связывает ответственность с укреплением таких личностно и общественно значимых качеств, как стыд, совесть, уважение, долг, честь и достоинство. Он отмечает, что позитивное отношение к себе и людям, уважение себя, долг перед собой требует от личности развитого самосознания, устоявшейся положительной Я-концепции, ответственного поведения [4].

Педагог сам несет ответственность за сохранение или потерю своего здоровья. Самосовершенствование в трех сферах ЗОЖ – проявление ответственности, свидетельствующей о здоровье и нравственной стойкости педагога.

Для нравственной саморегуляции здорового образа жизни педагога «ответствен-

ность» как категория гуманистической этики выполняет функцию морального контроля за действиями, поступками, поведением, за реализацией долга и профессиональных обязанностей. Ее механизмом может рассматриваться гуманистическая совесть, что позволяет педагогу:

- овладеть способностью отвечать за свое здоровье, образ жизни в ориентации на гуманистическую совесть;
- осуществлять систематический анализ собственного образа жизни, его ценностного смысла;
- открыть в себе способности для самосовершенствования;
- научиться оценивать соответствие результатов педагогической деятельности поставленным целям здоровьесозидания, принятым в обществе и в коллективе.

В рамках нашего исследования «гармония» как категория гуманистической этики является результатом нравственной саморегуляции здорового образа жизни и представляет собой баланс чувств, эмоций, физических сил и социальных событий в жизни человека. Она достигается путем самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ на основе любви, заботы, ответственности, знания, плодотворности. Гармония проявляется в ощущении своей целостности, в переживании полноты жизни, во внутренней и внешней согласованности.

Таким образом, в системе нравственной саморегуляции ЗОЖ педагога любовь выполняет мотивирующую функцию, знание – функцию обогащения будущего педагога личностно и профессионально значимой информацией, забота – функцию обогащения и наращивания опыта в различных видах активности, ответственность – функцию морального контроля, плодотворность – установку на творческий подход к решению поставленных задач. Плодотворность – фундаментальная установка на творчество, вектор, который проходит через остальные ценности гуманистической этики и способствует самоактуализации и творческой реализации педагога в профессии. Плодотворность, любовь, знание, забота, ответственность, взаимосвязаны. Реализация этих ценностей в процессе самосовершенствования в трех сферах ЗОЖ приводит к ощущению гармонии и переживанию полноты жизни.

Рассмотренные выше ценности гуманистической этики выполняют разные функции, но только все вместе они позволяют

функционировать НС ЗОЖ как системе и добиваться положительных результатов. Именно эти ценности НС ЗОЖ должны быть

освоены и присвоены педагогу, который развивает свои созидательные силы, еще на этапе профессионального становления

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Фромм, Э. Человек для себя. Избранные труды / Э. Фромм ; пер. с англ. А. В. Алесандровой. – М. : Астрель, 2012. – 314 с.
2. Гавриловец, К. В. Развитие духовно-нравственного потенциала личности учителя в условиях непрерывного педагогического образования / К. В. Гавриловец // Народная асвета. – 2005. – № 7. – С. 16–18.
3. Артеменко, З. В. Воспитательный процесс в педагогическом вузе : учеб.-метод. пособие / З. В. Артеменко. – Минск : БГПУ, 2006. – 126 с.
4. Кадол, Ф. В. Честь и личное достоинство старших школьников: теория и методика формирования / Ф. В. Кадол. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2002. – 282 с.

#### REFERENCES

1. Fromm, E. Chelovek dlya sebya. Izbrannyye trudy / E. Fromm ; per. s angl. A. V. Alekandrovoy. – M. : Astrel, 2012. – 314 s.
2. Gavrilovets, K. V. Razvitiye dukhovno-nravstvennogo potentsiala lichnosti uchitelya v usloviyakh nepreryvnogo pedagogicheskogo obrazovaniya / K. V. Gavrilovets // Narodnaya asveta. – 2005. – № 7. – S. 16–18.
3. Artemenko, Z. V. Vospitatelnyy protsess v pedagogicheskom vuze : ucheb.-metod. posobiya / Z. V. Artemenko. – Minsk : BGPU, 2006. – 126 s.
4. Kadol, F. V. Chest i lichnoye dostoinstvo starshikh shkolnikov: teoriya i metodika formirovaniya / F. V. Kadol. – Gomel : GGU im. F. Skoriny, 2002. – 282 s.

РЕПОЗИТОРІЙ БІУН