

Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности педагогов

На наш взгляд, одна из причин катастрофического снижения уровня здоровья детей (наряду с резким обнищанием населения в результате политического, экономического и экологического кризиса в стране) – низкий уровень культуры здоровья педагогов, что проявляется в недостаточной осознанности учительством ценности здоровья учащихся; в низкой мотивации у педагогов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности; в отсутствии знаний о здоровьесберегающих технологиях, навыков и умений их внедрения в образовательный процесс на фоне несформированности личностных ценностно-ориентированных установок на индивидуальное здоровье и здоровый образ жизни. Кроме того, неумение учителей управлять своим эмоциональным состоянием, слабое владение ими приемами эффективной коммуникации, приводят не только к развитию дидактогений у школьников, но и повышенной стрессированности и утомляемости самих педагогов, развитию у них психосоматической патологии.

В настоящее время начата работа по созданию системы психологического сопровождения педагогов как эмоционально выгорающих профессионалов, однако, на наш взгляд, не уделяется должного внимания **проблеме ресурсного обеспечения здоровьесберегающей и здоровьесформирующей профессиональной деятельности педагогов.** Нередко сами учителя либо не владеют информацией об этом феномене, либо отказываются признавать существование данной проблемы, списывая все на усталость, недостаток свободного времени и средств достойного обеспечения материальной стороны существования.

Под ресурсным обеспечением здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности педагога мы понимаем активизирование индивидуальных ресурсов педагога в условиях создания в образовательном учреждении ресурсной среды. Средовой подход в данном случае представляет собой способ организации среды и оптимизации ее влияния на процесс формирования культуры здоровья педагога. Но при изменении только факторов среды педагог выступает в роли пассивного объекта, поэтому только с привлечением личностного и деятельностных подходов возможно ожидать положительные результаты процесса формирования культуры здоровья педагога.

Культура здоровья педагога как субъекта профессиональной деятельности нами рассматривается в качестве сложного многокомпонентного образования, включающего: *культуру здоровья личности и культуру здоровья педагога как профессионала*, для которой характерны удовлетворительный уровень профессионального здоровья и направленность педагогической деятельности на здоровьесбережение и здоровьесформирование учащихся.

Учитывая крайне низкий уровень психосоматического здоровья педагогов, необходимо обеспечить ресурсную поддержку данному направлению педагогической деятельности.

Под ресурсами понимаются как внутренние, так и внешние переменные, способствующие **психологической устойчивости** человека в стрессовых ситуациях.

Внутренние переменные включают индивидуальные ресурсы педагога (физические, психологические, инструментальные, материальные), внешние же связаны с социальной поддержкой учителя.

В качестве **физических ресурсов** рассматривается состояние телесного здоровья и отношение к нему как к ценности. Определяемые когнитивными, психомоторными, эмоциональными, волевыми и другими возможностями человека **психологические ресурсы** позволяют обеспечить решение проблемы или контролировать эмоции. Они включают личные и профессиональные ресурсы.

В частности, в качестве *личностных* ресурсов немаловажную роль играют: вера в разных ее формах и проявлениях; понимание жизненной ситуации и возможность ее прогнозирования; наличие смысла жизни, установка на то, что можешь распоряжаться своей жизнью; оптимистическое отношение к жизненной ситуации в целом; доминирование позитивных эмоций; сила Я-концепции, самоконтроль, самооценка, уверенность, независимости в отношениях с другими людьми, отсутствие враждебности, доверие другим, принятие других такими, какие они есть; поведенческая активность; эффективная волевая регуляция; использование эффективных способов преодоления трудностей; переживание успешности самореализации; устойчивые, удовлетворяющие индивида межличностные роли; удовлетворяющий статус в социуме и профессиональной группе. Необходимый уровень знаний, навыков, умений для решения задач в трудных школьных ситуациях составляют *профессиональные ресурсы* педагога (Никифоров Г.С., 2006).

Конкретные формы адаптивных процессов в стрессовых ситуациях, зависящие от психологической компетентности педагога, уровня его психологической грамотности и культуры, социального опыта определяют **инструментальные ресурсы**. Например, к ним относятся: способность контролировать ситуацию; использование конкретных методов или способов достижения желаемых целей (в частности, через способность, успешность, мастерство в профессии); способность к адаптации, интерактивные

техники изменения себя и окружающей ситуации, информационная и деятельностная активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности и стресс-ситуации; способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации.

Материальные ресурсы включают достаточный уровень материального дохода и материальных условий, позволяющих обеспечивать безопасность жизни, восстанавливать первичные физиологические потребности. К этим ресурсам относятся: стабильность оплаты труда, ее достаточный уровень для достойного жизнеобеспечения, а не только для простого выживания, хорошие санитарно-гигиенические факторы труда и жизнедеятельности в быту и др.

В качестве ведущего ресурса в осуществлении здоровьесберегающей деятельности педагогом, мы рассматриваем социальную поддержку микросреды, которая поддерживает самооценку, способствует самореализации, поддерживает адаптивные потенциалы и энергетические ресурсы организма педагога.

Социальная поддержка педагогов может быть: *институциональной*, исходящей от государственных структур (повышение заработной платы, социального статуса, предоставление возможности повысить квалификацию, получить жилье или ссуды на строительства жилья и др.); *корпоративной*, связанной с профессионально-трудовой структурой (административные поощрения, предоставление профсоюзной поддержки-защиты интересов педагогов перед администрацией, предоставление путевок на санитарно-курортное лечение, организация чествования юбиляров, ветеранов и др.); *межличностной*, исходящей от отдельных людей (семьи, друзей, знакомых).

При этом, психологическая поддержка социального окружения (эмоциональная поддержка близких, друзей, сотрудников, их конкретная по-

мощь в делах и т. п.) обеспечивает смягчающий эффект от угрозы или непосредственного воздействия профессиональных стрессоров, оказывает прямое действие с точки зрения защиты от стресса, ведет к активному восстановлению после воздействия стрессора.

Выполняя эмоциональную, информационную, инструментальную функции, социальная поддержка приобретает черты *социально-психологической* поддержки, поскольку, выступая в качестве внешнего ресурса, она зависит от готовности личности обратиться за помощью. Но способность обратиться за внешней поддержкой и принять ее — это уже *внутренний ресурс* личности, который во многом зависит от социально-психологической активности человека, направленной на формирование вокруг себя персональной «сети поддержки», и готовности обратиться к ней в трудные периоды жизни (Никифоров Г.С., 2006).

Отношение ко всем вышеуказанным ресурсам, расстановка приоритетов в их использовании будет зависеть от ценностно-смысловых ориентаций личности педагога, здоровьесберегающей и здоровьесформирующей активности в педагогической деятельности, состояния телесной, душевной и духовной составляющей индивидуального здоровья педагога, уровня его методологической культуры в вопросах сохранения, развития и формирования здоровья учащихся.

Таким образом, поскольку педагог на сегодняшний день является реальной личностью, способной сохранить здоровье детей в процессе обучения, поэтому в качестве первого шага в этом направлении мы рассматриваем повышение квалификации педагогов по вопросам обучения учителя методам и способам формирования культуры здоровья учащихся в русле здоровьесберегающей педагогики, при ресурсном обеспечении данного процесса.