

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»



# **РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**2003/  
2019**  
**Антропология детства**  
Научная лаборатория

Ставрополь  
«АГРУС»  
2019

УДК 37.011.31-051:159.9

ББК 74.204:88

Р 17

Печатается по решению  
Совета научной лаборатории  
«Антропология детства»

Коллектив авторов-составителей:

- Е. Л. Тинькова* – доктор биологических наук, доцент;  
*С. Г. Корлякова* – доктор психологических наук, доцент;  
*Ю. А. Катилевская* – кандидат педагогических наук;  
*Е. Н. Кузнецова* – кандидат психологических наук;  
*О. В. Хилько* – кандидат психологических наук;  
*Е. В. Торицова* – кандидат психологических наук

Рецензенты:

- О. В. Соловьева* – доктор психологических наук, профессор  
(Северо-Кавказский федеральный университет);  
*А. Д. Ложечкина* – кандидат психологических наук, доцент  
(Северо-Кавказский федеральный университет)

Р 17

**Развитие психологической компетентности учителя в области сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса** : учебно-методическое пособие / авт.-сост.: Е. Л. Тинькова, С. Г. Корлякова, Ю. А. Катилевская и др. – Ставрополь : АГРУС Ставропольского гос. аграрного университета, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-9596-1597-0

Представлен теоретический и практический материал по развитию психологической компетентности учителя в области сохранения здоровья и обеспечения комплексной безопасности субъектов образовательного процесса.

Пособие разработано сотрудниками ВНИК «Антропологические основы формирования у детей и учащейся молодежи ценностных установок здоровьесбережения и собственного стиля здорового образа жизни» научной лаборатории «Антропология детства» в рамках реализации научной программы «Подготовка педагога для работы в условиях внедрения федеральных государственных образовательных стандартов для развития системы образования Ставропольского края», финансируемой Правительством Ставропольского края.

Адресовано практическим психологам, педагогам, аспирантам, студентам педагогических вузов.

УДК 37.011.31-051:159.9

ББК 74.204:88

ISBN 978-5-9596-1597-0

- © Авторский коллектив, 2019  
© ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»  
© ФГБОУ ВО Ставропольский государственный аграрный университет, 2019

## ЧАСТЬ 1

### **ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ КАК КОМПОНЕНТА КОМПЛЕКСНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В современной системе образования одним из наиболее важных направлений работы является обеспечение безопасности образовательного процесса. В этой связи актуализируется вопрос об обеспечении комплексной безопасности образовательной организации. Комплексная безопасность образовательного учреждения включает в себя защиту от реальных и прогнозируемых угроз социального, техногенного и природного характера, обеспечивающее его безопасное функционирование [6].

При создании такой системы помимо вышеназванных факторов важным компонентом является формирование у педагога компетентности в области сохранения здоровья всех участников образовательных отношений, а также способность взаимодействовать с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья разной этиологии и степени тяжести [3;7].

Все участники образовательных отношений должны понимать особенности функционирования различных систем (от цифровых до психологических), свое место в них и быть подготовленными к действиям и формированию поведенческих ответов в условиях психологического давления, техногенных аварий и катастроф, информационных воздействий и т.д.

Кроме того, не следует игнорировать опасности, которые, может быть, и не несут прямой угрозы жизни и здоровью, но имеют отдаленные последствия. В частности, речь идет об информационной, экономической, экологической, а также психологической и дидактической безопасности [8].

В этой связи необходимо принять во внимание, что каждая отдельно взятая территория (район, край, область) имеет свои особенности экологических, экономических и других условий, влияние которых на человека в контексте угроз жизни и здоровья может иметь серьезные последствия. Понимание учителем всего комплекса обозначенных про-

блемдает больше возможностей в развитии его психологической компетентности.

Комплекс потенциальных или явных опасностей, возникающих в окружающем социуме (среде), не может быть нейтрализован действиями в каком-либо одном направлении: правовом, экономическом, информационном, техническом, кадровом или организационном. Изучение причин происшествий и негативных факторов жизнедеятельности образовательного учреждения (социальных, природных, техногенных) позволяет с высокой вероятностью предвидеть зарождение любой потенциально опасной ситуации и последующие стадии ее развития.

Знание причин и стадий развития опасностей и негативных факторов позволяет с большой вероятностью предвидеть зарождение потенциально опасной ситуации, оценить ее последующее развитие и степень риска. Использование здоровьесберегающих технологий обучения, рекомендаций психологов, психофизиологов, специалистов в области безопасности жизнедеятельности и постоянный контроль позволят улучшить общее состояние безопасности образовательного учреждения в частности и все образовательной системы.

Здоровье – это главная ценность, которая дается каждому из нас при рождении. Здоровье детей, подростков и молодежи является главным стратегическим направлением в развитии страны.

Однако в настоящее время проблема сохранения здоровья стоит как никогда остро. По статистическим данным состояние здоровья подростков и молодежи в России вызывает обоснованную тревогу. По данным МЗ и соц. развития РФ уже в дошкольном возрасте более чем у 2/3 детского контингента (68%) возникают множественные нарушения функционального состояния, 17% детей имеют хронические заболевания и только 1 ребенок из трех остается здоровым [3;6].

По данным института возрастной физиологии около 20% детей, входящих в школу, имеют нарушения психического здоровья пограничного характера. Однако, к концу 1 класса число таких детей превышает 60%. За годы обучения в школе в пять раз возрастает число детей с нарушениями зрения и осанки, в четыре раза количество нарушений психического здоровья [6].

Региональные показатели здоровья молодых людей, обучающихся в образовательных организациях различного вида, имеют аналогичные тенденции, но бывают более или менее выражены в зависимости от экологических, социально-экономических, национально-этнических особенностей региона.

Применительно к Ставропольскому краю важно учитывать экологические особенности данной территории, так их влияние на детей и взрослых может иметь достаточно отдаленный эффект, в частности появление большого количества часто болеющих детей (ЧБД), детей и взрослых, страдающих аллергическими реакциями различной этиологии, появление болезней дыхательной системы и т.д.

Изучение результатов исследований российских и зарубежных ученых показало, что разнообразные экзогенные факторы оказывают непосредственное влияние на процессы роста и развития организма. Исследователи отмечают, что наиболее чувствительным к воздействию внешних факторов являются дети и подростки в связи с неполной сформированностью у них физиологических и психических функций, что непосредственно необходимо учитывать учителю в процессе образовательной деятельности [1;2;3].

Исследования, посвященные изучению этой проблемы, широко представлены в научной литературе и указывают на многообразие нарушений развития в неблагоприятных условиях окружающей среды [4]. Среди них наиболее часто ученые акцентируют внимание на влиянии на процессы онтогенеза таких экзогенных факторов, как экологическая ситуация, радионуклиды, микроэлементы, лекарственные препараты, различные биологические агенты.

Антропогенное загрязнение окружающей среды обладает выраженным воздействием на формирование популяционного здоровья. За последние годы неблагоприятная обстановка окружающей среды вызывает функциональное напряжение многих систем организма и нарушение механизмов регуляции [4;5].

Непосредственный патологический эффект на развитие имеют как недопустимое загрязнение окружающей среды продуктами промышленного производства, так и природообусловленный дефицит конкретных микроэлементов или их избыток в экосистемах.

Как известно, территория Ставропольского края характеризуется недостатком йода, фтора и др. Например, дефицит йода формирует широкий спектр экологических и медицинских проблем во всем мире, а железодефицитная анемия играет значительную роль в функционировании юного организма и оказывает существенное влияние на дыхательную и трофическую функции ребенка.

По мнению О.В. Бецкого (2004), на все живые системы, а особенно на организм ребенка, негативно влияет воздействие миллиметровых волн, которые могут стать отрицательным сопровождающим фактором в развитии плода [4].

В последние десятилетия на онтогенетические процессы существенно воздействуют факторы, с которыми живые системы раньше не встречались. Результаты исследований многих ученых указывают на образование устойчивых соединений тяжелых металлов в почве, воде, пищевых продуктах, которые, поступая в организм в субтоксических дозах, нарушают обменные процессы, что в свою очередь приводит к снижению защитных сил организма и нарушению нормального течения процессов пренатального и постнатального онтогенеза [1;2].

Значительную зависимость состояние организма имеет от особенностей экологических условий и уровня техногенного воздействия на них.

Проведенный нами анализ статистических данных показал, что ряд изменений произошёл в атмосферном воздухе, поверхности водных объектов, метеорологических явлениях, выявлена тенденция к ухудшению экологической ситуации в крае.

В Ставропольском крае, по расчетам экологов, на 2,8 тыс. предприятий имеется более 17 тыс. стационарных источников выбросов загрязняющих веществ в атмосферу, из которых только примерно 8% оснащены газоочистными установками. Выбросы загрязняющих веществ в атмосферу составляют около 88-95 тыс. т. ежегодно. Проблема загрязнения остается острой несмотря на то, что количество вредных выбросов предприятий уменьшилось в связи со спадом производства. Загрязнен воздух над крупными городами – Ставрополем, Невинномысском, Буденновском, Минеральными Водами. Превышение предельных норм отмечается в Ставрополе по бензапирену, формальдегиду, оксиду углерода, диоксиду азота, в Пятигорске и Кисловодске – по диоксиду азота, в Невинномысске – по аммиаку, диоксиду азота, диоксиду серы, пыли. Принимая во внимание особенности розы ветров указанных населенных пунктов все перечисленные химические соединения могут быть перенесены на значительные расстояния и влиять на состояние здоровья человека.

Немаловажным для здоровья человека, является состояние почв, которые, по мнению экологов, загрязнены тяжелыми металлами, фосфатами, нефтепродуктами и другими опасными для здоровья компонентами.

Внесение удобрений в количествах, которые не могут быть полностью усвоены растениями, приводит к загрязнению почвенного слоя. Азотные удобрения вымываются из почвы и попадают в водоемы. К серьезным последствиям приводит загрязнение почвы ядохимикатами, применяемыми для борьбы с сорняками, вредителями и болезнями растений.

Экологическая служба края отмечает, что многолетняя разработка карьеров гор Змейка и Кинжал в структуре которых установлено содержание радионуклидов привело к тому, что добываемый из них щебень для коммунального и дорожного строительства повысил местный радиоактивный фон, что непосредственно влияет на состояние воспроизводящих функций организма.

Состояние поверхностных вод является, безусловно, важным компонентом сохранения здоровья человека. Анализ статистического материала о гидрохимическом состоянии поверхностных вод водоемов Ставропольского края показал, что воды рек Кумы, Калауса, Подкумка имеют загрязнения, которые в основном касаются солей аммония, увеличивается количество азота нитритного, меди.

На территории Ставропольского края обнаружено 9 устойчивых очагов загрязнения подземных вод, которое происходит при эксплуатации питьевых водозаборов.

Серьёзные опасения вызывает глобально меняющиеся климатические условия, которые оказали своё влияние и на состояние климата на территории Ставропольского края.

По данным Богачева И.В. в Ставропольском крае воздействие на окружающую среду при авариях и катастрофах, как правило, носит комплексный характер и в зависимости от характера аварии и возникающих при ней поражающих факторов, может включать физическую, химическую, а в некоторых случаях и биологическую составляющие [5].

Как считает Богачев И.В. распространение загрязнений происходит во все компоненты окружающей среды. В качестве экологических последствий при авариях следует также рассматривать негативные изменения ландшафтов и нарушение естественных процессов, протекающих в экосистемах [5].

Наибольшую экологическую опасность представляют аварийно-химические опасные вещества (АХОВ). При разрушении технологических линий и емкостей с запасом АХОВ может образоваться зона химического заражения, опасная как для человека, так и для всех компонентов окружающей среды: атмосферы, водных объектов, почв, растительных и животных организмов.

Исследования Богачева И.В. указывают на то, что значительную экологическую опасность создают пожароопасные объекты. При горении в атмосферу выбрасывается большое количество загрязняющих, в том числе токсичных, веществ, которые затем попадают в живые организмы, осаждаются на поверхность почвенного покрова, смываются в водные объекты [5].

Ставропольский край является «проблемным регионом» не только в силу климатогеографических условий, геополитического положения, известных политических событий, преобладания аграрного компонента в экономике края (78% населения живет в сельской местности), но и в связи с наличием крупнейших промышленных предприятий (в том числе, Буденовского завода пластмасс, Невинномысского химического комбината) с небезупречной экологической защитой, неоднозначно влияющим на состояние здоровья населения и, в первую очередь, детей. В крае расположено 435 потенциально опасных промышленных объектов, в том числе 341 взрывопожароопасный объект (из них 268 объектов хранения нефти и нефтепродуктов), 2 ГРЭС (Ставропольская и Невинномысская), 11 гидродинамически опасных объектов. Общая численность населения, которая может попасть в зону возможных последствий от ЧС, вызванных авариями на объектах в промышленном и топливно-энергетическом комплексе Ставропольского края может составить 2711 тыс. человек.

На территории Ставропольского края функционирует 81 химически опасный объект, на которых используются, перерабатываются, хранятся около 20,2 тыс. тонн аварийно химически опасных веществ, в том числе 205 тонн хлора, 19,3 тыс. тонн аммиака, 690,0 тонн азотной кислоты и 26,0 тонн соляной кислоты. Общая площадь возможного загрязнения в результате одновременных аварий и разного направления ветра, на химически опасных объектах может составить 59,3 тыс. км<sup>2</sup>, с населением, попадающим в зону возможного загрязнения – до 2,3 млн. человек.

Необходимо отметить еще один фактор, относящийся к потенциальной угрозе – это опасные явления природы (ОЯП) являются стрессовым фактором для всех биологических систем. В результате, возможно снижение иммунного статуса организма, и, соответственно, повышение восприимчивости к различным заболеваниям.

Статистические данные указывают, что в Ставропольском крае ежегодно отмечаются от 20 до 28 ОЯП, более 70% из них приходится на апрель-октябрь. Среди ОЯП в этот период наиболее часто встречаются обильные ливни, смерчи, сильная жара. Традиционно значительно страдают от погодных стихий Буденновский, Апанасенковский, Петровский районы. ОЯ природы являются стрессовым фактором для всех биологических систем.

Еще одним немаловажным фактором, обеспечивающим комплексную безопасность – это создание условий, оптимальных для сохранения здоровья всех участников образовательных отношений.

При этом современные технологии образования должны базироваться на понимании целостности системы образования и здоровья, как фундаментальных основ полноценного и гармоничного развития в соответствии с физическими и психическими возможностями ребенка и взрослого [3].

Однако в действительности приоритетными чаще являются проблемы образования и достижения его высокого уровня любой ценой, даже в ущерб здоровью обучающихся и обучающихся. Такая образовательная стратегия и тактика, исчерпывающая ресурсы здоровья в процессе обучения, в принципе бесперспективна [2;7].

Одним из путей повышения компетентности педагогов области здоровьесбережения и комплексной безопасности является создание программ профилактики различных видов зависимостей обучающихся. Такая программа, по нашему мнению, является основой пропаганды здорового образа жизни для всех участников образовательных отношений.

Нами разработана программа, в которой представлены основные направления деятельности по профилактике зависимого поведения и формированию безопасной образовательной среды. Определены цели, задачи, принципы становления и развития системы профилактики зависимого поведения и формированию безопасной образовательной среды с учетом краевых особенностей.

Основой в работе с участниками образовательных отношений стало создание мотивации к здоровому образу жизни. Предлагаемый материал в первую очередь направлен на формирование четких представлений о здоровье и составляющих здорового образа жизни, а также навыков поведения в опасных ситуациях и адекватного отношения к потенциальной опасности.

Работа считается эффективной, если у участников образовательных отношений (обучающихся, педагогов, родителей) формируются соответствующие позитивные установки. При этом формируются общие знания о комплексной безопасности и навыки соответствующего ситуации поведения.

Для старшеклассников предлагается несколько иной подход к изучаемой проблеме. В процессе проведения пропаганды ЗОЖ рассматривается широкий спектр профилактических программ, используемых в различных регионах нашей страны, предлагается анализ имеющегося международного опыта. Проводится оценка эффективности различных программ. Обучающимся предлагается самим разработать темы классных часов и беседы по указанной тематике. Особое внимание уделяется

изучению здоровьесберегающих технологий, широко используемых и тех, которые имеют локальное применение.

Все виды профилактической деятельности проводятся совместно педагогическим коллективом и группой студентов-волонтеров и студентов, являющихся членами НСО ГБОУ ВО СГПИ, которые занимаются проблемами комплексной безопасности.

Помимо указанных мероприятий нами проведены тренинги по формированию мотивации к ЗОЖ и разработаны мультимедийные презентации для проведения классных часов и волонтерских акций для учеников младших классов.

В основу технологий, используемых для пропаганды ЗОЖ мы выбрали основные: педагогические, которые позволяют осуществить педагогическое сопровождение проводимой работы; воспитательные – работа классных руководителей и школьных психологов, а также деятельность волонтеров; социальные технологии подразумевают использование социума как среды формирующей аверзивное отношение к различным видам зависимости (рисунок 1).



*Рисунок 1. Технологии пропаганды здорового образа жизни*

Нами разработаны три вида анкет, которые использовались в старших классах до и после проведения комплекса бесед по пропаганде здорового образа жизни. Все анкеты имеют различные направления -«Анкета 1» создана для выяснения уровня здоровья обучающихся и адаптации к учебному процессу. «Анкета 2» – формулирует вопросы, связанные со знаниями учеников об экологической, информационной и других видах угроз. «Анкета 3» разработана с целью выяснения приоритетов в межличностных отношениях, а также склонность к возникновению зависимости (в данном случае от отношений).

Полученные результаты до и после проведения пропагандистской кампании имеют существенную разницу.

Так, если по результатам первого опроса здоровье как ценность определяли 38% опрошенных, то после проведенных мероприятий по пропаганде ЗОЖ их количество выросло до 52% (рисунок 2).

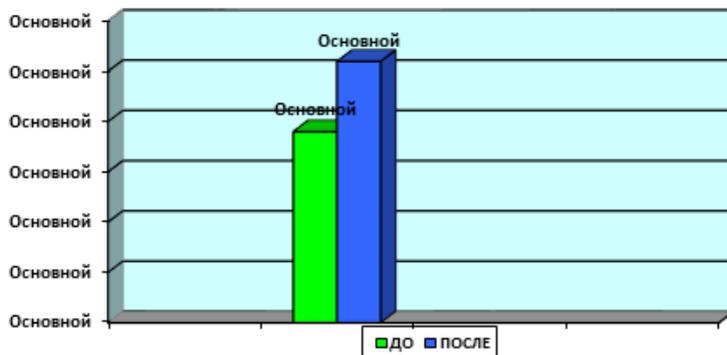


Рисунок 2. Результаты опроса о здоровье

На вопрос о том, чем является для вас состояние близости по результатам первого опроса лишь 26% ответили «... это возможность быть самим собой...». Вторичный опрос показал, что 37% старшеклассников пришли к данному мнению (рисунок 3).

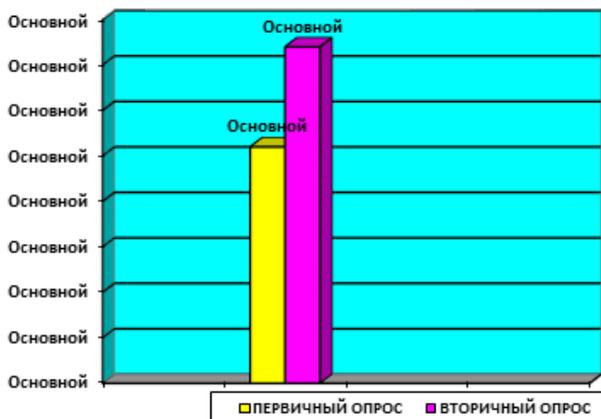


Рисунок 3. Результаты опроса о близости

Так же показательным явился ответ на вопрос о противодействии интернет-зависимости. В первом случае большинство опрошенных ответили, что ничего не будут делать (53%), после повторного анкетирования эта цифра снизилась до 31% (рисунок 4).

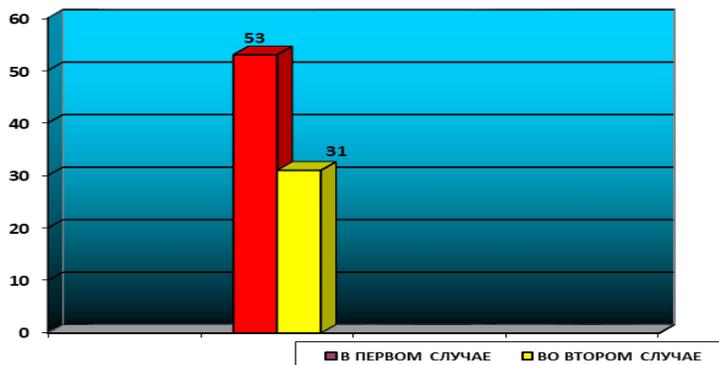


Рисунок 3. Результаты опроса о интернет-зависимости

Таким образом, нами наблюдалась позитивная динамика мероприятий по пропаганде ЗОЖ в среде старшеклассников и формирование комплексного мировоззрения на проблему зависимости и ощущения себя как ценности.

Также важным направлением деятельности по формированию структуры комплексной безопасности в образовательной организации является проведение мониторинговых мероприятий, по оценке эффективности диагностики безопасности образовательной среды. При этом важно определить наиболее чувствительные индикаторы, позволяющие выявлять как явные угрозы, так и потенциально опасные ситуации с пролонгированным эффектом.

Обеспечение комплексной безопасности в полном объеме и с высокой долей эффективности возможно лишь при непосредственном взаимодействии различных ведомств, обеспечивающих комплексную безопасность.

Объединение усилий специалистов различного профиля, которое в первую очередь, связано с совместными действиями по разработке плана действий в соответствии с характером возникшей опасной ситуации. Это является главным фактором успешности мероприятий, направленных на обеспечение безопасности участников образовательных отноше-

ний. Этот вопрос широко освещается в зарубежной научной литературе, где описывается опыт эффективной работы по совершенствованию управленческого, правового, кадрового ресурсов при обеспечении комплексной безопасности образовательной среды. Главным при этом является подготовка специалистов, обладающих компетенциями в области обеспечения различных аспектов безопасности образовательной среды в целом и участников образовательных отношений в частности, которые обладают навыками создания, поддержки и коррекции состояния безопасности образовательной среды [8;9].

Вместе с тем необходимо отметить, что ключевым звеном в создании безопасной среды остается психологическое сопровождение, которое направлено на решение проблемы человеческого фактора, а также на решение проблемы обеспечения безопасности образовательной среды через субъектно-деятельностный подход, предполагающий, что каждый участник образовательных отношений является активным участником данного процесса.

## ЧАСТЬ 2

### РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧИТЕЛЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В концепции новых федеральных государственных образовательных стандартов НОО, ООО, С (П) ОО понятия здоровьесбережения и здоровьесформирования имеют особую значимость и структурное оформление в общей системе образования.

Особое отношение к здоровью человека и разработка специальных федеральных программ, направленных на формирование у участников образовательного процесса ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, объясняется печальными данными Министерства здравоохранения Российской Федерации. В начальной школе, по данным статистики, здоровы всего 11 – 12 % детей, в основной школе – 8 % детей, в средней – 5 %. Таким образом, можно легко заметить снижение количества здоровых детей в наших школах. И можно говорить о росте негативных тенденций в сфере сохранения здоровья учащихся по мере их взросления.

По данным Института возрастной физиологии РАО, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4 раза – психоневрологических отклонений, в 3 раза – патологии органов пищеварения.

I группу здоровья имеют менее 30 % детей. На долю негативного влияния школы на здоровье детей и подростков приходится от 20 до 40%. Данные факты были специально проанализированы в работах В.А. Вишневого и А.А. Баранова. Авторы отмечают прямую зависимость физического и психического здоровья учащихся от «условий обучения и воспитания, особенно в начальной школе и в начале предметного обучения». Авторы особенно подчеркивают тот факт, что реформа школьного образования «привела к отрицательным последствиям здоровья школьников» [4;2].

Так, 80% учащихся – гипертоники; 55% – страдают нервными срывами из-за переутомления; 80% – в условиях школы испытывают воздействие неоправданного стресса. В информационных источниках сво-

бодного доступа достаточное количество схем и графиков, иллюстрирующих соотношение здоровых и больных детей (рис.1).

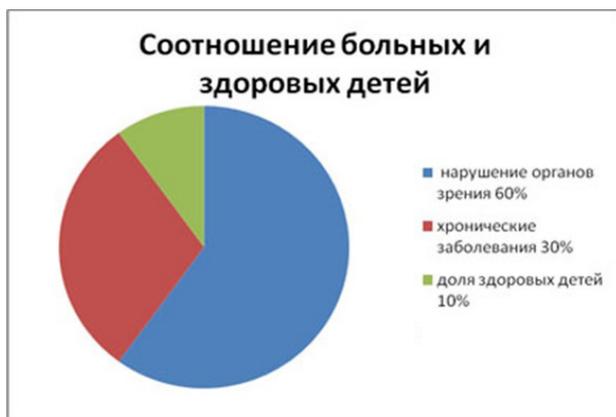


Рисунок 1. Соотношение больных и здоровых детей

В данном контексте необходимо отметить, что не только школа является причиной роста количества детей с проблемами здоровья. На сегодняшний день более 90% детей приходят в школу уже нездоровыми [13].

По данным Минздрав соцразвития РФ на 2013 год у детского населения России отмечены:

1-е место – болезни органов дыхания

2-е место – у детей 0-14 лет – болезни пищеварения

3-е место у детей 0-14 лет – болезни глаз и придаточного аппарата.

Данные факторы не исключают школу, как одного из значимых факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся. Изучение данных врачей, педагогов, психологов, социологов и службы статистики позволит не только определить влияние современной школьной системы образования на ухудшение здоровья учащихся, но и устранить тот или иной неблагоприятный фактор.

Основные факторы риска для здоровья учащихся в условиях школьной среды представлены в схеме 2.



Схема 2

Результаты исследований Института возрастной физиологии Российской Академии образования (2010 г.) показали, что до 60% обращений учителя к ученикам на уроке происходит в форме императивных предложений, 8 из 19 замечаний педагога можно назвать авторитарными: «Какой ужасный почерк!», «Почему ты не выполнил задание?» и т.п. От такой формы замечаний учащиеся испытывают страх, неуверенность и внутреннее напряжение и как результат отсутствие желания ходить на уроки. Учащиеся, особенно в начальной школе живут и учатся с ощущением постоянного прессинга со стороны педагога. В результате, в классах с авторитарными, жесткими учителями школьники болеют в три раза чаще, а нарушений психического здоровья у них в пять раз больше.

Унифицирующее образование современной школы выражается в существующей ориентации учебного процесса на «среднего ученика» без учета интересов и способностей каждого школьника; использование,

главным образом, вербальных, объяснительно-иллюстративных методов обучения, направленных на запоминание и воспроизведение учащимися «готовых», «завершенных» знаний, умений и навыков без учета стандартов 2-го поколения ФГОС направленных «на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию» [1].

Проблема нерационального деления учебного года на 4 четверти, которые не одинаковы по продолжительности отрицательно сказывается на психофизиологическом состоянии школьников. Исследователями рекомендуется чередовать 5-6 недель учебы и неделя каникул. Такая последовательность сохраняет общее число учебных и каникулярных дней, но снижает нагрузку на учащихся. В некоторых школах Москвы уже используют новую систему деления учебного года. Но в Ставрополе и в Ставропольском крае все школы учатся по традиционной системе; 4 четверти и разные по длительности каникулы.

Гипокинезия у школьников наблюдается повсеместно в современных учебных заведениях, как на уровне начальной, так и средней школы. Большая нагрузка на уроках, объемные домашние задания не позволяют современным ученикам достаточно двигаться и заниматься спортом. Недостаточная двигательная активность является причиной атрофических изменений в мышцах, набору лишнего веса, снижению тонуса сосудов и многих других негативных последствий.

Последние годы во многих школах Ставропольского края, кроме обязательных уроков физической культуры, проводят дополнительные спортивные занятия типа «Веселые старты», «День здоровья», «День спорта». Однако этого недостаточно, чтобы существенно помочь детям решить проблемы с их здоровьем.

Выход из сложившегося образовательного кризиса предполагает изменения, прежде всего, условий и среды, в которой происходит процесс обучения, а также экономических, правовых, социальных систем образования, и постепенное внедрения образовательных стандартов 2-го поколения. Целевыми установками такой программы в соответствии с нормативными документами выступают:

– разработка и реализация деятельностного содержания обучения, способствующего не только усвоению школьниками или студентами готовых знаний, но и способов мышления и деятельности; формированию у них способностей к работе и жизни в условиях быстро меняющегося окружения, готовности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию; сохранению и улучшению собственного здоровья и

здоровья окружающих; сохранению оптимальных условий окружающей среды для эффективной жизнедеятельности;

– создание и внедрение развивающих технологий, направленных на эффективное личностное развитие каждого учащегося и превращение его в субъект учебно-исследовательской и общественно-созидательной деятельности, а также собственной жизнедеятельности;

Рассматривая цели и требования программ современного образования, следует отметить, что здоровье всех участников учебно-воспитательной деятельности (учащиеся, педагоги, родители, администрация) – это основная составляющая процесса обучения и главное условие развития личности, без учета которой нельзя определить ни содержание обучения и воспитания, ни методы и технологии его осуществления, ни тем более оценки результатов практической учебной деятельности.

Очевидно, что, если не будет психически и физически здоровых учеников, и педагогов, не будет необходимости в создании новых стандартов и программ обучения, так как некому будет их реализовывать.

В современной школе участники образовательного процесса – учитель – ученик, учитель – родитель, учитель – коллектив должны стать партнерами в процессе здоровьесбережения и научиться сотрудничать в одном образовательном пространстве. Необходимо в совместной деятельности определить единую цель и выбрать общие способы достижения – научить и научиться тому опыту, который был достигнут предыдущими поколениями и попытаться создать новые, более комфортные и здоровьесохранные условия учебы и жизни в целом. Это долгий и нелегкий труд, который требует развития не только интеллектуальных, духовных, но физических и психических возможностей как ученика, так и учителя.

Но главная нагрузка, несомненно, ложится на плечи школьного педагога, так как внедрение новых методов, целей и стандартов образования потребует от педагогов специальных психологических и интеллектуальных ресурсов.

Педагог из человека, который транслирует информацию, передает готовые знания своим ученикам постепенно должен вырасти в специалиста, который учит своих учеников использовать знания для решения проблем взаимодействия с миром вещей и людей. Кроме этого, учитель – это воспитатель и психолог, который старается развивать творческий потенциал своих учеников, умение взаимодействовать с членами общества и решать конфликты. Для успешно выполнения этих функций современному учителю необходимо повышение психологической квалификации.

Педагогу предстоит изучить новые инструменты диагностики, контроля и оценки уровня сформированности у школьников как общеучебных умений, так и психических особенностей на разных этапах развития. Педагогу предстоит изучить особенности индивидуализации обучения; проводить систематическую работу с детьми с ослабленным здоровьем и с детьми с ограниченными возможностями в условиях инклюзивного образования.

Рассматривая негативные факторы школы, влияющие на здоровье учащихся, главная ответственность за учебные перегрузки, авторитарную педагогику, и в целом за здоровье школьника лежит во многом на учителе, так как именно педагог должен

- научить ребенка учиться;
- уметь грамотно организовать урок, избегая учебных перегрузок, психологического давления, стрессовых ситуаций и конфликтов
- являться примером здорового образа жизни и формировать у детей знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

Учитывая современные проблемы школьного обучения и новые требования к результату образования, встала необходимость определить новые подходы к процессу обучения и воспитания учащихся, а также к повышению профессиональной компетентности учителей.

Петрова Н.Ф., Горовая В.И. очень правильно отметили, что «в небольшой степени неблагополучие здоровья школьников возникает от недостаточного уровня грамотности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья» [12].

В исследованиях Т.В. Сущенко 66,5% педагогов и 62,2% руководителей образовательных учреждений не называют здоровье в числе 6 основных жизненных ценностей [14].

Низкий уровень профессиональной компетентности учителей в вопросах здоровьесбережения и культуры здорового образа жизни может серьезно навредить физическому и психическому здоровью школьников.

Здоровьесберегающая компетентность педагога, согласно требованиям ФГОС, это профессиональное качество педагога, которое предполагает владение и применение в практической деятельности знаний по сохранению и улучшению, как собственного здоровья, так и здоровья обучающихся. Таким образом, здоровьесберегающая компетентность педагога имеет три взаимозависимых направления: гносиологический (владение психологическими знаниями) личностную (умение сохранять и заботиться о собственном здоровье) и профессиональную (забота о здоровье окружающих). Плохое состояние здоровья у преподава-

теля может негативно повлиять на здоровье обучающихся, на качество образования и в дальнейшем на состояние общества в целом. Собственное здоровье преподавателя не только личная, но социальной ценность, «поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения» [8].

В структуре негативных воздействий на здоровье учащихся в образовательном учреждении «фактор преподавателя» составляет не менее 50%. Данный факт позволяет утверждать, что «у нездорового преподавателя не может быть здоровых обучающихся!» [8].

Неслучайно Безруких М. М. проводит параллель – собственное здоровье учителя – профессиональное здоровье и характеризует его как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности преподавателя в процессе его профессиональной деятельности [3].

Основу профессионального здоровья педагога составляет психологическое здоровье как способность учителя к саморазвитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым и самодостаточным.

Опираясь на вышеуказанные исследования, здоровьесберегающая компетентность определяется как составляющая профессиональной, психолого-педагогической компетенции, основы которой были глубоко раскрыты в работах психологов Б. Г. Ананьева, К. К. Платонова, С. Л. Рубинштейна.

Учитель, заботясь о собственном здоровье и развивая свои личностные и профессиональные качества, никогда не сможет быть удовлетворен только собственными достижениями. Быть эгоистичным в своих желаниях и достижениях не характеризует педагога ни как личность, ни как профессионала. Стремление поделиться своими знаниями и установками для пользы окружающих является основным стремлением и целью истинного педагога и требует от него не только глубоких предметных знаний, но и владение психологией, социологией, педагогикой.

Деятельность педагога, которая относится к типу «человек – человек», предполагает тесное взаимодействие и грамотное сотрудничество со всеми участниками образовательного процесса; учащиеся, их родители, коллектив на работе, администрация. Поэтому, особая роль в эффективном осуществлении профессиональной деятельности педагога принадлежит психологической компетентности, которая позволяет эффективно взаимодействовать и управлять учебным процессом.

В настоящее время сложно найти единое определение психологической компетентности педагога, поскольку это сложное, и очень емкое понятие. По мнению И.С. Якиманской, психологическая компетентность – это совокупность знаний, умений и навыков по психологии; чёткость позиции в отношении роли психологии в профессиональной деятельности педагога; умение использовать психологические знания в работе; умение наблюдать за поведением ребёнка его состоянием, уровнем развития познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, черт характера, способность ориентироваться, оценивать психологическую ситуацию в отношениях с ребёнком и коллективом детей и избирать рациональный способ общения [16].

В более широком смысле профессиональная психологическая компетентность не только психолога, но и педагога предполагает умения и навыки оказания психологической помощи, поддержки и сопровождения людей, испытывающих затруднения в отношениях с другими людьми и в самореализации своей личности.

Подпсихологической компетентностью Э.Ф. Зеер понимает новообразование субъекта деятельности, представляющее собой системное проявление психологических знаний, умений и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность педагогической деятельности [5].

Психологическая компетентность, по мнению Н.В. Кузьминой, состоит из нескольких взаимосвязанных подструктур: социально-перцептивной компетентности; социально-психологической компетентности; аутопсихологической компетентности; психолого-педагогической и коммуникативной компетентности. Такое определение, по мнению многих исследователей, является наиболее полным, так как кроме психологической грамотности предполагает и умение использовать эти знания в практической деятельности для успешного взаимодействия в обществе и для развития собственного профессионального самосознания.

В контексте здоровьесбережения и здоровьесохранения психологическая компетентность – это совокупность профессиональных, коммуникативных, личностных свойств учителя, позволяющих педагогу достигать положительных результатов в процессе обучения, воспитания и формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Несмотря на большое количество работ в области профессиональной компетентности, в системе образования до сих пор недостаточно внимания уделяется проблеме развития уровня психологической компетент-

ности педагогов, которая предполагает знание возрастных особенностей школьников, методов эффективного взаимодействия, закономерностей поведения учащихся с одной стороны, и умение осознавать уровень собственной деятельности, своих способностей, с другой стороны.

Таким образом, психологическая компетентность педагога является сложным, динамичным и многообразным понятием, которое включает в себя профессиональные, коммуникативные, личностные свойства учителя, необходимые для достижения положительных результатов в процессе обучения, воспитания и соответственно здоровьесбережения учащихся.

Базовой составляющей психологической компетентности педагога, по мнению многих исследователей, является психологическое здоровье.

Среди основных факторов, приводящих к нарушениям психологического здоровья педагогов (по мнению Л.М. Митиной, М.И. Чумаковой и З.В. Смирновой) являются:

**Объективные причины:** физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей и иногда агрессивная настроенность; высокий уровень ответственности; авторитарный стиль управления педагогическими кадрами, низкая оплата труда. Средняя продолжительность рабочей недели преподавателя равна 52 часа. Это намного больше установленной рабочей неделе по стране.

**Субъективные причины:** (неоправданные надежды потребностей педагога): потребность в уважении, одобрении, психологической поддержке, склонность к эмоциональной ригидности, интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности; слабая мотивационная отдача в профессиональной деятельности; нравственные дезориентация личности специалиста (неспособность включать во взаимодействие моральные категории, как совесть, эмпатию, честность, добродетель. У 76,5% педагогов выявлены симптомы профессионально выгорания [8].

Восстановление и сохранение психологического здоровья педагога, по мнению Л.М. Митиной- это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени согласованности основных характеристик личности педагога.

В своих работах Л.М. Митина выделяет основные способы сохранения психологического здоровья педагогов и, как результат, повышение уровня психологической компетентности:

1. Воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество с ребёнком.

2. Обеспечение социально-психологических условий повышения уровня психолого-педагогической компетентности, прежде всего, коммуникативной и конфликтной.

3. Психологическое обеспечение повышения культуры эмоциональной жизни педагога.

4. Повышение профессионального самосознания педагога, осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать своё будущее.

Таким образом, мы можем сделать вывод, психологическое здоровье является важнейшим результатом и ресурсом развития личности. Оно лежит в основе любой деятельности индивида, в том числе и его профессиональной успешности, поэтому повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения необходимая мера для сохранения физического и психологического здоровья педагога. И в тоже время можно отметить, что развитие психологической компетентности педагога и сохранение психологического здоровья будет способствовать развитию здоровьесберегающей компетентности, и как результат сохранению здоровья своего и окружающих.

Зная основные составляющие психологической компетентности педагога и ее роли в сохранении и улучшении собственного здоровья и здоровья окружающих, необходимо определить критерии психологической компетентности педагога. Данные нормы позволят подобрать и использовать точный диагностический и методический материал для оценки уровня сформированности психологической компетентности и далее подобрать соответствующий материал (лекции, тренинги, рекомендации) и разработать план мероприятий для развития необходимого уровня психологической компетентности учителя в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Согласно работам И.В. Дубровиной, В.В. Кудряшова, Л.М. Митиной, О.В. Хухлаевой можно определить основные критерии психологической компетентности педагога:

- креативность (О.В. Хухлаева);
- низкая тревожность (О.В. Хухлаева);
- высокая адаптированность (конструктивность взаимодействия с социумом, удовлетворенность (О.В. Хухлаева);
- уверенность в правильности профессионального выбора (Л.М. Митина, О.В. Хухлаева);

– полноценное межличностное общение, гибкость поведения в конфликтах, самоуправление (О.В. Хухлаева, В.В. Кудряшова), осознание своих ценностей, смысла жизни;

– саморегуляция;

– самоактуализация, сформированность жизненных целей и планов; понимание и переживание самоценности настоящего;

– стремление к гуманистическим ценностям (О.В. Хухлаева, В.В. Кудряшова), принятие себя (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева), своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности, принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;

– коммуникативные навыки ,рефлексия (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, Л.М. Митина), умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;

– стрессоустойчивость (И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева, Л.М. Митина), умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Для развития уровня психологической компетентности, педагогу необходимо знать условия, которые способствуют повышению психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Все представления о развитии психологической компетентности педагога можно разделить на три группы, в каждой из которой считается, что фактором развития психологической компетентности являются: психологические знания (А.Д. Алферов, Ю.М. Жуков, С.В. Каверина); психологические умения (Е.В. Горбань, Н.В. Ключева, Ж.В. Кольцова); профессионально значимые личностные качества (Н.Д. Вовченко, К.А. Кольцов, У.В. Ладынина).

Ниже приведены основные психологические способности и профессионально значимые личностные качества как условия развития психологической компетентности педагога.

**1. Педагогический такт**- это обязательное качество учителя, которое проявляется в соблюдении правил достойного общения с учащимся в процессе учебной деятельности, а именно уважение к учащимся, внимательность и доверие, разумность в требованиях к выполнению учебных задач, терпимость в отношении к детям с недостатками здоровья и особым детям.

2. **Умение найти правильный подход к ученикам** – это психологическое умение быть гибким в общении и знать индивидуальные и психолого-возрастные особенности учащихся.

3. **Заинтересованность в результатах своей профессиональной деятельности** и рефлексия собственных результатов (превалирование внутренней мотивации к педагогической деятельности над внешней) [7].

4. **Удовлетворенность профессией**, которая основана на осознании верного выбора профессии, на соответствии собственных способностей требованиям профессии.

5. При планировании и организации учебно-воспитательного процесса **учитывать уровень мотивации учащихся** и полноту их знаний учебного материала.

6. **Владение навыками и умениями организаторских способностей.**

7. **Владение своей речью**, которая должна быть простой, ясной и убедительной в общении с учащимися.

8. **Умение управлять психическим состоянием учащихся** на уроках. Для этого необходимо создавать комфортную учебную обстановку на занятиях и уметь видеть и различать психическое состояние детей.

9. **«Эмпатичность» педагога**, то есть способность чувствовать эмоциональное состояние ученика, уметь сопереживать и откликнуться на проблему ребенка.

Главное здесь для педагога – понять состояние ребенка и взглянуть на ситуацию с его позиции, чтобы найти пути решения возникшей проблемы у ребенка.

Не менее важно, развивать **способность педагога к сотрудничеству**. Это умение формулировать свою точку зрения, и слышать и слушать других. В конфликтных ситуациях это умение разрешать разногласия и приходить к быстрому примирению.

Для успешной педагогической деятельности большое значение имеет внешняя и эмоциональная привлекательность педагога, то есть способность привлечь к себе внимание и расположить к себе учащихся привлекательным внешним видом и приятной манерой поведения. В процессе обучения, учащиеся получают информацию не только из речи педагога, но и наблюдая за чувствами, эмоциями, манерами и мимикой педагога. Приятные манеры поведения, привлекательная внешность, мягкий, но в то же время уверенный голос педагога, способствуют быстрой адаптации учащихся к учебной обстановке и упрощают коммуникацию как с педагогом, так и с одноклассниками, что ведет к созданию здоровой среды общения.

Не менее значима работа, направленная на повышение стрессоустойчивости, самооценки, уровня самопринятия, снижение тревожности, самоагрессии и самодеструкции [6].

Соблюдение вышеназванных условий, будет способствовать повышению уровня психологической компетентности педагога и как результат сохранению и укреплению здоровья учащихся в условиях реализации ФГОС.

Психологическая компетентность – сложное понятие и объединяет в себе коммуникативную компетентность, здоровьесберегающую компетентность, социальную и аутокомпетентность. Так же развитие психологической компетентности невозможно без улучшения и сохранения психологического и физического здоровья.

Таким образом, развитие психологической компетентности рассматривается с содержательной и технологической стороны и носит поэтапный характер в зависимости от специфических условий (возраста и опыта педагогов, материальной базы учебного учреждения, опыта специалиста, который проводит занятия).

Сегодня используют различные подходы к развитию психологической компетентности:

1. Развитие и накопление необходимых психологических умений субъекта.
2. Развитие различных видов компетентности (коммуникативной, социальной, информационной), как составляющих общей психологической компетентности педагога.
3. Развитие внутренней готовности педагога стать носителем психологической компетентности (мероприятия по стимулированию готовности быть компетентным)

Для сопровождения развития психологической компетентности педагогов по проблеме здоровьесбережения на первом этапе процесса необходимо провести индивидуально-психологическую диагностику. Цель – выявления индивидуальных особенностей профессиональной психологической компетентности и психологического здоровья.

Для диагностики психологического здоровья педагога, как основы психологической компетентности, целесообразно использовать следующие методики диагностики:

1. Методика «Психологический портрет учителя» В. Резапкина – выявление качеств, необходимых для эффективной работы учителя: принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности, благополучное психоэмоциональное состояние. Данная методика поможет

выявить психологические причины профессиональных затруднений. Зная причины профессиональных проблем, можно в дальнейшем определить тренинги для психологической помощи.

2. Тест «Психологическая компетентность педагогов» (<https://infourok.r/programma-diagnostiki-psiologicheskoy-kompetentnosti@yandex.ru>)

Тест состоит из четырех блоков вопросов, позволяющих выявить уровень психологической компетентности педагога по четырем ее составляющим:

- профессиональная компетентность,
- коммуникативная компетентность,
- информационная компетентность,
- правовая компетентность.

1. Методика диагностики уровня эмоционально выгорания В.В. Боцко.

2. Тест оценки уровня общительности, коммуникабельности В.Ф. Ряховского.

3. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса (модификация Н.В. Гришиной).

4. Уровень субъективного контроля (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткин)

7. Самооценка профессиональных качеств педагога (Р.В Овчарова).

8. Метод описания проблемной ситуации (С.М. Кашапов, И.В. Серафимович).

9. Анкета для педагогов по выявлению способов сохранения и укрепления здоровья (И.В. Серафимович, Т.А Рахимова)

10. Оценка психологического климата в педагогическом коллективе (А.Н. Лутошкин)

11. Опросник «Психологическое выгорание» (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова)

По результатам проведения диагностических мероприятий целесообразно разработать цикл занятий по развитию психологической компетентности педагога в области здоровьесбережения. Так, на втором этапе рационально провести информационную работу с педагогами по вопросам содержания, форм и развития профессиональной психологической компетентности в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся (лекции, презентации, семинары, беседы, круглый стол).

На занятиях учителя знакомятся с дополнительными знаниями в области «Психологии общения» и «Психологии организации познавательной деятельности», «Психологии смысла жизни», «Возрастная психо-

логия», «Психология школьника», «Приемы и способы самоконтроля», «Особенности индивидуальной компетенции», «Готовность педагога к профессиональной деятельности в контексте ФГОС», «Факторы здорового образа жизни». Занятия могут проходить в форме специализированных тренингов и упражнений в решении задач практической деятельности. Для развития психологической компетенции в образовательной программе необходимы развернутые социально-психологические тренинги общения, цель которых актуализация мотивации на саморазвитие и формирование профессиональной психологической компетентности в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

На базе Ставропольского государственного педагогического института в рамках работы ВНИК 8 «Антропологические основы формирования у детей и учащейся молодежи ценностных установок здоровьесбережения и собственного стиля здорового образа жизни» были проведены мастер классы с учителями МБОУ СОШ №21,22, а так же со студентами СПИ по темам: «Психологическая профилактика дистресса у учителей начальной школы, работающих в системе инклюзивного образования», «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагога», «Приемы по саморегуляции в стрессовых ситуациях», «Упражнения йоги для тренировки силы и уравновешенности нервных процессов», «Управление временем», «Типы психологической и физической зависимости и способы преодоления», «Факторы здорового образа жизни».

На третьем этапе программы по развитию психологической компетентности целесообразно провести специальные тренинг-занятия, с помощью которых можно развивать, различные виды психологической компетентности и далее разработать комплекс рекомендаций.

Занятия в тренингах построены по типу моделирования педагогических ситуаций и анализа стратегий и тактик поведения учителя в ситуациях педагогического выбора.

**1. Тренинг развития социальной компетентности «Последний герой».** Можно проводить, как с педагогами, так и с учащимися / Сост.: Г.В. Гераськина – педагог-психолог. (Мель Ю.1995; Argyle 1974; Selman; Коблянская. 1995)

Тренинг представляет собой различные элементы совместной деятельности, направленные на приобретение навыков эффективного общения.

*Цель:* Развитие социальной компетентности (социальная компетентность – система знаний о социальной действительности и себе, система

сложных социальных умений и навыков взаимодействия, сценариев поведения в типичных ситуациях) как компонент психологической компетентности.

*Ожидаемый результат:*

1. Осознание себя в структуре взаимодействия с другими, объективация имеющихся личностных черт.

2. Выстраивание нового типа отношений с самим собою и окружающими; закрепление нового позитивного опыта общения и избавление от неконструктивных способов реагирования.

*Способы оценки результативности:*

Ожидаемые изменения регистрируются тремя видами диагностики:

1. Субъективные оценки участников тренинга (анализируются листики рефлексии в течение всего тренинга; анализируется степень приобретения желаемых качеств, заявленных в начале тренинга)

2. Опросники (КОС, Айзенк,)

3. Проективная методика РНЖ.

**2. Тренинг коммуникативной компетентности для учителей «Секреты общения: учитель + ученик»** ([www.trening...chitelchenic@yandex.ru](http://www.trening...chitelchenic@yandex.ru))

Перед проведением тренинга целесообразно провести тестирование.

Участникам тренинга предлагается пройти тест оценки уровня общительности, В.Ф. Ряховскоо. Тест подходит как для подростков, так и для взрослых. Тест позволит глубже изучить проблемы, возникающие с коллегами на работе и с учащимися, выявить причины и помочь в создании индивидуальных программ по развитию коммуникативной компетентности у педагогов.

*Цель:* Повышение коммуникативной компетентности (способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми) участниками группы в сфере общения (Отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми. Активизация процесса самопознания и самоактуализации. Расширение диапазона творческих способностей.

*Ход тренинга*

Приветствие.

Упражнение «Первое впечатление», «Как слово наше отзовется», «Я высказывания, «Ты высказывания», «Самое важное в общении – это ...»

### **3. Социально-психологический тренинг (Ю.Н. Емельянов)**

Цель тренинга: повышение коммуникативной компетентности личности.

Задачи тренинга:

- 1) приобретение психологических знаний;
- 2) приобретение внешне выражаемых умений общения;
- 3) коррекция коммуникативных установок;
- 4) адекватное восприятие себя и других;
- 5) личностный рост.

Методы: лекции и семинары, активные методы: групповая дискуссия (групповой самоанализ), игровые методы (ролевые игры, психодрамма), сензитивный тренинг – недирективные группы встреч.

### **4. Базовый тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии Е.В. Сидоренко.**

Тренинг включает коммуникативные техники, упражнения по регуляции эмоционального напряжения.

Автор предлагает коммуникативные техники активного слушания

1. Техники постановки вопросов
2. Техники малого разговора
3. Техники вербализации
4. Техники регуляции эмоционального напряжения

Тренинг активного слушания

1. Знакомство
2. Введение норм
3. Краткое ознакомление участников с концепцией тренинга
4. Введение концепции активного слушания
5. Введение техник формулирования открытых вопросов
6. Упражнение «Пум-пум-пум»
7. Упражнение «Кто этот человек?»
8. Ролевая игра на вскрытие мотива с использованием открытых вопросов

1. Ролевая игра «Претендент»
2. Ролевая игра «Отказ»
3. Ролевая игра «Дополнительный выигрыш»
4. Невербальные и паралингвистические сигналы
5. Невербальное упражнение

### 5. Тренинг для педагогов по стрессоустойчивости (Ледовская Л.)

*Цель:* Предупредить (преодолеть) возможные последствия психического перенапряжения. Поддержать оптимальный уровень психического состояния в условиях профессиональной деятельности.

*Ход тренинга*

Беседа

Игра «Найди попутчика»

### 6. Тренин «Как снизить тревожность и повысить стрессоустойчивость» (Носова Л.П.)

*Цель:* Обучить педагогов приемам и способам снятия внутреннего напряжения.

Игра «ССВУ» (сильные, слабые, возможности, угрозы)

Упражнение «Мыльные пузыри»

Упражнение «Шаги к успеху»

Упражнение «Радуга»

Упражнение «Итоги дня»

7. Кроме тренингов, направленных на развитие компонентов психологической компетентности Э.К. Казин, в своей научной работе доказал, что сеансы психофизиологической регуляции показаны большинству преподавателей и обучающихся в целях профилактики нарушений функционального состояния, экстренной мобилизации психофизиологических функций, преодоление чрезмерно выраженных нервно-эмоциональных реакций, снижение явлений гиподинамии, регуляции нервно-психической и мотивационно-волевой активности, создание благоприятного эмоционально-чувственного фона, длительного и устойчивого поддержания высокого уровня работоспособности.

В условиях учебной деятельности эффективно проводить регулярные физические нагрузки, снижающие стресс, тревогу, утомление. Аутогенные тренировки (волевое расслабление – напряжения мышц). Психогигиеническая и дыхательная гимнастика. Упражнения на внимание, самоконтроль.

Современный ускоренный ритм жизни связан с множеством стрессов. Капиталистический строй приводит к повышению профессиональной и личностной конкуренции. Общество с ограниченными, недостаточными материальными ресурсами, характеризуется деформацией социальных отношений, конфликтами, ростом неуверенности в завтрашнем дне и повышенной социальной напряженностью, постоянным информационным стрессом [2; 8].

Учитель в обстановке всеобщей экономии ресурсов сталкивается с повышением рабочих часов и часов ставки, с «оптимизацией» (сокращением) рабочих мест и распределением обязанностей между оставшимися сотрудниками, таким образом за ту же заработную плату учителю приходится работать на 30 – 50 % больше, чем ранее. Для успешной работы в условиях повышенной трудности необходимы дополнительные личностные ресурсы и психологические знания, и, в первую очередь, в области сохранения и укрепления собственного здоровья: физического и психологического.

Но усложнение непосредственных условий труда является не единственным фактором, затрудняющим профессиональную деятельность современного учителя и требующим повышения психологической компетентности учителя. Ввиду повышенной социальной напряженности и изменения социальных условий в начале XXI века, изменилась специфика социальной ситуации развития современных детей: идет стремительный рост компьютерных технологий, меняется сфера общения современного человека в сторону снижения доли личного общения, его фатилизации, то есть примитивизации.

Современному учителю необходимо знание психологических особенностей детей и психологических особенностей взрослых разных возрастов, – это уже давно является аксиомой. Но современные преобразования общества приводят к тому, что только на знании психологии различных возрастов учитель не построит эффективный учебный и воспитательный процесс. Современный учитель должен быть компетентен в области индивидуальных психологических особенностей развития, в области аномалий развития, обусловленных наличием соматических заболеваний и неблагоприятных условий развития.

Для обеспечения эффективной работы учителю необходимо быть компетентным в области психологии детей и взрослых, психологической нормы и патологии. Ввиду наличия в современном обществе множества условий, осложняющих социализацию современных детей и взрослых, учителю необходимо быть готовым осуществлять педагогическое сопровождение учеников школы и их семей, проводить профилактику нарушений психологического здоровья учеников. Все эти виды нагрузки учителя создают у него повышенное эмоциональное напряжение, увеличивают типичный для учителя риск, забыть о собственном благополучии, погружаясь в психологические и социальные проблемы собственных учеников и их семей. Подобная стратегия поведения учителя может приводить к двум вариантам последствий: 1)

эмоциональное выгорание вплоть до деперсонализации, утраты лучших личностных качеств и снижения профессиональной мотивации; 2) «растворение» в проблемах других, отказ от решения собственных проблем, обделение вниманием своей семьи, либо, в крайних случаях, отказ от личной жизни.

Заниматься проблемами других людей, игнорируя собственные, имеет соблазн учитель, страдающий неврозом. Учитель проецирует решение собственных проблем на подопечных, отказываясь от реальной работы с собственной жизнью и личностью. Таким образом, учитель, сублимируясь, разрешает, разумеется, некоторые собственные эмоциональные проблемы, направляет всю свою энергию в работу, и, ощущает свою «нужность» людям.

Сублимация – «лучшая» из психологических защит, выделенных К.Г. Юнгом, поскольку приводит к наименьшим негативным последствиям для личности, но проблему личностной самоактуализации учителя она не решает, психологически здоровой личность, чей смысл жизни построен на сублимации, быть не может. И, поскольку учитель, особенно учитель младшей школы, является примером, референтом для учеников, зачастую более значимым, чем их родители, ученики будут перенимать у учителя «жертвенные» паттерны поведения. Жертвенность предполагает саморазрушение. «Сублимирующийся» учитель, учитель – жертва будет всячески разрушать собственную личность отказом от своих желаний и стремлений, от самости, от личного пространства, разрушать собственное психофизическое здоровье, да еще в этом пример ученикам подавать, считая такую стратегию поведения единственно возможной. Учитель психологически нездоровый в процессе воспитания учеников является вредителем, – ретранслятором деструктивных паттернов (схем, шаблонов) поведения. Учитель должен быть психологически здоровым.

Многие авторы рассматривали структуру психологического здоровья и психологической зрелости, акме, по-разному называя ее, и включая различные и, в некоторых аспектах, сходные компоненты. В. Меннингер в структуру понятия эмоциональной зрелости включает: способность конструктивно взаимодействовать с окружающей действительностью; способность адаптироваться к изменениям; умение справляться с психологическим напряжением и тревогой, и проводить профилактику психосоматических реакций [1].

По мнению Г. Олпорта, зрелый человек имеет широкие границы «Я». Зрелые индивидуумы могут посмотреть на себя «со стороны» (способны к рефлексии), демонстрируют эмоциональную незабоченность и само-

приятие, реалистичное восприятие, опыт и притязания. Н. Мак-Уильямс так же, среди компонентов психического и эмоционального здоровья выделяет рефлексивную, реалистичную и надежную самооценку, способность восстанавливаться после стресса.

А. Эллис среди черт «хорошо функционирующих» или самоактуализирующихся людей перечислил: самоуправление, при котором люди берут на себя первичную ответственность за свою жизнь, гибкость – «мыслят гибко, готовы к изменениям», ответственность за нарушение своего душевного равновесия, – «берут на себя большую часть ответственности за возникновение своих расстройств, а не занимают оборонительную позицию, обвиняя других людей или социальные условия» [1].

Самоактуализация, как достижение психологической зрелости и психологического здоровья, по мнению А. Маслоу, приводит человека к наиболее полному раскрытию своего духовного потенциала, к выявлению личностных возможностей.

Компоненты психологической зрелости, разработанные разными авторами, можно отнести к регулятивному блоку психологической зрелости, связанному с наличием способности к рефлексии, интернального локуса контроля, объективной самооценки и гибкости, высокой способности к адаптации, основанной на всех пересиленных компонентах.

Признаком психологической зрелости является наличие у человека потребности и способности заботиться о подрастающем поколении, о престарелых родителях, о молодых специалистах на работе, а также готовности действовать в интересах подопечных и нести за них определенную ответственность (в зависимости от степени их самостоятельности). Отсутствие потребности в заботе о других людях, зацикливание только на своих нуждах, инфантильность является показателем эгоцентризма мышления, который Ж. Пиаже относил к детскому возрасту.

Современный учитель, для обеспечения психологического здоровья учеников, должен быть компетентен в области компонентов психологического здоровья и уметь выявлять их состояние, как в процессе педагогического наблюдения, так и быть компетентным в области применения и интерпретации простых психодиагностических методик, к тому же, психологически здоровый учитель, учитель компетентный в области сохранения и укрепления собственного здоровья, будет являться для учеников референтом, образцом, ретранслятором-пропагандистом здорового образа жизни, самоактуализации, психологического здоровья [7].

Учитель должен иметь представление о компонентах психологического здоровья с целью пропаганды черт психологически здоровой лич-

ности как эталонных, и, прежде всего, с целью работы над собственным психологическим здоровьем и самоактуализацией.

К компонентам психологического здоровья можно отнести:

- адекватную самооценку;
- психологический возраст, соответствующий хронологическому или его слегка опережающий (оптимально не более, чем на десять лет) ;
- наличие психологической зрелости, способности позаботиться о собственных интересах и интересах своих подопечных (дети, близкие, ученики, коллеги) ;
- интернальный локус контроля;
- отсутствие инфантильности и эгоцентризма;
- оптимизм и развитое неагрессивное чувство юмора (без сарказма) ;
- философский склад ума, режиссерский навык, способность к рефлексии (все эти компоненты связаны со способностью анализировать окружающий мир и себя, оценивать ситуацию максимально объективно, быть способным рассматривать ситуацию с различных позиций) ;
- компетентность в области сохранения и укрепления психологического здоровья, умение контролировать собственные эмоции (саморегуляция), способность анализировать собственные личностные качества (адекватная самооценка и рефлексия) и готовность развивать у себя черты личности, относящиеся к компонентам психологического здоровья.

Компетентность в области психологического здоровья нужна современному учителю чтобы:

- сохранять и укреплять собственное психологическое здоровье;
- сохранять и укреплять психологическое здоровье учеников и их родителей.

В Ставропольском крае ведется работа по внедрению технологий здоровьесбережения в образовательную и воспитательную практику учреждений всех уровней образования: в дошкольных организациях [8; 11], в средней общеобразовательной школе [4; 5; 6] и в высших учебных заведениях [4; 5; 6]. Необходима также планомерная работа по развитию компетентности учителя в области сохранения и укрепления психологического здоровья еще на стадии обучения в высшем учебном заведении с целью повышения компетентности учителя в области сохранения и укрепления собственного психологического здоровья и здоровья учеников и их родителей [6].

Современный учитель должен владеть методами:

- педагогической беседы, направленной на выявление и развитие компетентности учеников и их родителей в области сохранения и укрепления психологического здоровья (беседы диагностической) ;

- педагогической воспитательной беседы, посвященной сохранению и укреплению психологического здоровья;

- пропаганды методов сохранения и укрепления психологического здоровья посредством проведения методических семинаров, мастер-классов и лекций;

- разработки информационных стендов, уголков, папок-передвижек, информационных баз и сайтов, посвященных тематике психологического здоровья.

Современное социальное пространство привносит в социальную ситуацию развития современных детей и подростков большое количество фасилитирующих влияний: засилие в средствах массовой информации, в компьютерных играх, в художественных фильмах и даже в мультипликационных фильмах и на пабликах в сети Интернет сцен насилия, повсеместная пропаганда черт инфантильной незрелой личности [12], культуры чайлд-фри, гей-культуры, культа грусти, смерти, суицида, половое воспитание по западному образцу, привнесенному ювенальной юстицией, построенное без учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей детей и подростков, которое в итоге способствует развитию сексуальной распушенности, перверсий или страхов взаимоотношений с противоположным полом [13; 15].

Современный учитель для обеспечения эффективности воспитательного и образовательного процесса должен быть компетентен во всех вышеперечисленных современных проблемах общества, негативно влияющих на семью и детей и быть способен грамотно осуществлять педагогическое сопровождение учеников и их семей, помогая преодолеть трудные жизненные ситуации и, в идеале, профилактировать их наступление.

В противовес существующей пропаганде инфантильной личности и девиаций, учитель должен быть способен осуществлять эффективную пропаганду психологически здоровой личности, создавать у учеников и их родителей (поскольку семья имеет основополагающее влияние на социализацию ребенка и даже подростка) представление о психологически здоровой личности как эталонной. Если педагог способствует тому, чтобы образ психологически здоровой личности вошел в представления о самом себе у детей в категории «Я идеальное», он осуществит свою главную миссию.

Учитель должен являться источником знания о психологическом и физическом здоровье, популяризатором здорового образа жизни и самоактуализации, поскольку какие бы экономически и политически слож-

ные времена ни были, информированность населения является важным фактором социализации детей. Великий советский биолог К.И. Скрябин написал: «Ни экономическое процветание, ни полный достаток, ни проведение массовых оздоровительных мероприятий не дадут эффективных результатов, если в стране останется всеобщая неосведомленность» [3]. В настоящее время существует много дезинформации в сети интернет и в средствах массовой информации, благодаря стиранию границ и созданию Интернет. Грамотный компетентный в области сохранения и укрепления психологического и физического здоровья учитель – важная составляющая оздоровления населения.

Таким образом, учитель, пропагандирующий здоровый образ жизни и навыки сохранения и укрепления физического и психологического здоровья, для начала, сам должен быть образцом, апологетом этих навыков. Прежде чем научить поддержанию навыкам психологического и физического здоровья учеников и их родителей, учитель должен обладать компетентностью в области сохранения и укрепления собственного физического и психологического здоровья.

Для осуществления работы по сохранению и укреплению собственного физического и психологического здоровья учителю необходим целый арсенал знаний, умений и компетенций. А именно:

- *знания по психофизиологии человека и условиям его работоспособности;*

- *знания по гигиене и психогигиене и о рациональном режиме дня;*

- *временная компетентность личности* – умение рационально распорядиться собственным временем (тайм-менеджмент) ;

- *знания по основам психологического здоровья и навыкам его поддержания и укрепления,* – по самоактуализации;

- *коммуникативная компетентность,* позволяющая общаться эффективно и избегать психотравмирующих последствий общения.

**К базовым знаниям по психофизиологии человека и условиям его работоспособности** можно отнести понятие о работоспособности. «Работоспособность – знания об уровне функциональных возможностей организма, характеризующемся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности определяет содержание работоспособности как основной составляющей надежности человека.

При рассмотрении работоспособности как сложного многопланового явления, для ее оценки применяется комплексный подход, при котором

используются показатели, относящиеся к разным системам: показатели эффективности или продуктивности деятельности, показатели самочувствия человека и психофизиологические показатели состояния систем и функций организма. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния» [10].

Также учитель должен знать о *стадиях работоспособности* [10]:

1. *Стадия вработывания*, характерна для начала работы и включает три подстадии:

- первичной мобилизации – наблюдается в момент начала деятельности и длится до нескольких минут. Она характеризуется кратковременным снижением значений практически всех показателей деятельности и активации физиологических систем. Этот эффект связан с внешним торможением, возникающим в нервной системе;

- гипермобилизации – охватывает «предстартовый» период и характеризуется переходом организма в состояние готовности к восприятию информации. На психологическом уровне происходит построение плана деятельности и мысленное «проигрывание» ее ключевых этапов. Постепенное повышение работоспособности сопровождается выраженными колебаниями продуктивности, точности, качества работы и состоянием повышенной нервно-психической напряженности: учащением пульса и дыхания, повышением кровяного давления;

- гиперкомпенсации – происходит поиск наиболее адекватного приспособления к требованиям деятельности и формирование устойчивого динамического стереотипа деятельности.

2. *Стадия оптимальной работоспособности* характеризуется стабильными параметрами деятельности и организма. Она определяется как «устойчивое рабочее состояние» или состояние «функционального комфорта», отражающее оптимальность психофизиологических затрат (высокая продуктивность достигается минимальными затратами). Статистически достоверных изменений в психофизиологических показателях не наблюдается.

3. *Стадия полной компенсации*, которая постепенно приходит на смену предыдущей и отражается в снижении работоспособности и развитии начальных признаков состояния утомления, субъективно переживаемом как состояние усталости. Эта стадия называется компенсируемым утомлением, компенсация утомления происходит за счет

волевых усилий и активизации физиологических механизмов, в частности нервной системы.

4. Стадия неустойчивой компенсации (выраженного утомления, не компенсируемого утомления) характеризуется нарастающим утомлением и снижением работоспособности. В этом состоянии наблюдается выраженное чувство утомления и разнообразные по направленности и интенсивности изменения психофизиологических показателей. Физические и психические возможности находятся на низком уровне.

5. Стадия «конечного порыва» – в конце работы при наличии высокозначимых для человека целей, может происходить кратковременное повышение продуктивности за счет привлечения «неприкосновенных» психофизиологических резервов организма. Волевое усилие позволяет активизировать психофизиологические процессы и поднять снизившуюся производительность труда. Очевидно, что такой режим работы является экстремальным для организма и ведет, как правило, к переутомлению и хроническим заболеваниям.

6. Стадия декомпенсации – прогрессивное снижение работоспособности, когда быстро нарастают симптомы утомления, снижается продуктивность и эффективность работы и наблюдаются значительные сдвиги во всех психофизиологических показателях, связанных с системами активации. В этом состоянии волевые усилия уже не обеспечивают активизацию нервной системы, это сигнал к прекращению деятельности.

Исследования работоспособности имели исключительное практическое значение для разработки режимов труда, для оценки эффективности и надежности человека, работающего в системах «человек-машина», но они не менее важны в системах «человек-человек», где утомление развивается так же активно.

Учитель должен уметь проектировать собственную деятельность и регулировать собственную занятость с учетом вышеперечисленных стадий работоспособности, учитывая дополнительное время и дополнительные эмоциональные и моральные стимулы (мотивацию) труда на стадии вработывания; проектирование максимальных нагрузок на стадии оптимальной работоспособности с целью продления стадии; увеличения перерывов для отдыха и снижения запланированной производительности на стадии неустойчивой компенсации. На стадии «конечного порыва», с целью оптимального использования ее, активно работать над мотивацией к деятельности, как условием активизации воли и наступления стадии. И также, учителю рационально так распределить свою ра-

боту, чтобы, к моменту наступления стадии декомпенсации, вся основная нагрузка была выполнена. На стадии декомпенсации целесообразно осуществлять мониторинг результатов работы, отсроченную проверку.

К знаниям по гигиене и психогигиене труда учителя можно отнести следующие требования:

временная занятость на рабочей неделе не должна превышать 42 часа [16, с. 4], в противном случае существенно снижается эффективность труда, ухудшается настроение, – возникает угнетенное эмоциональное состояние и, как результат, возникает дистресс, снижается физическое и психологическое здоровье, падает творческий потенциал и утрачиваются условия для самоактуализации, для личностного роста;

- во время работы за компьютером необходимо делать 15-минутный перерыв каждые 45 минут, выполняя любую гимнастику для глаз, или смотреть вдаль. Обязательно встать со стула, подвигаться, размять ноги. За компьютером работать противопоказано более трех часов в день. Превышение этого норматива в течение нескольких месяцев подряд может привести к эмоциональному выгоранию и к ухудшению самочувствия, к развитию стресса и к снижению иммунитета;

- учитель должен чередовать работу стоя и сидя. При ощущении усталости ног, необходимо продолжить работать сидя. Ненадолго присаживаясь, возможно эффективно вести урок. В то время, когда ученики выполняют задание или пишут контрольную работу, учитель может сидеть. Во время объяснения учебного материала целесообразно работать стоя, поскольку в таком положении удобнее задействовать пантомимику, и так учитель мобильнее может реагировать на индивидуальные вопросы, подходить во время выполнения индивидуальной работы к ученику. Многие методисты советовали ранее вести занятия или уроки только стоя, но данные советы далеки от жизни в настоящее время, когда повысилась нагрузка на учителя в результате наступления капиталистического строя. Ранее у учителя была нагрузка несколько уроков в день, вести их стоя, не присаживаясь практически ни на минуту, было возможно. Работать на протяжении восьми часов в день, стоя, крайне вредно для опорно-двигательного аппарата. Вместе с тем, работа учителя является достаточно благоприятной для психомоторики, поскольку учитель, а особенно учитель младшей школы, достаточно много двигается в течение рабочего дня, что может компенсировать ему гиподинамию во время проверки тетрадей и работы за компьютером во время подготовки к учебным занятиям и во время занятий научной работой;

- при планировании работы по подготовке к занятиям, учителю сле-

дует принимать в расчет часы собственной оптимальной активности, свои индивидуальные биологические ритмы. В соответствии с биологическими ритмами наибольшей активности в течение суток выделяют три хронотипа [14]: «совы», «жаворонки» и «голуби». Для сов характерна наибольшая активность (в том числе и творческая) в вечерние и ночные часы, для жаворонков – в утренние, для «голубей» – активность в течение всего светового дня. Учителю следует планировать работу по подготовке к учебным занятиям и различную творческую и научную работу на часы своей максимальной активности, а также, если есть такая возможность при составлении расписания учебных занятий и выборе тарификационных часов, выбирать те виды учебных занятий и те часы в учебной сетке, которые совпадают с часами наибольшей его индивидуальной активности в течение светового дня или вечерней активности.

В настоящее время школы работают в две-три смены, и учителям-предметникам, и даже учителям начальной школы предоставляется возможность выбирать часы своей оптимальной активности для работы. Нарушает такую возможность, зачастую, экономия на рабочих кадрах, принятая при капитализме, на которую приходится идти школам, чтобы выживать финансово. В таком случае, учителям приходится проводить на рабочем месте по 8-10 часов ежедневно, не считая подготовки к учебным занятиям и проверки тетрадей. Для профилактики дистресса при таком перегруженном индивидуальном расписании могут послужить техники эмоциональной регуляции, упражнения и тренинги на снятие физической и психологической нагрузки, в том числе и дыхательные упражнения, а также релаксации и аутогенная тренировка, о которых пойдет речь ниже в пункте «знания по основам психологического здоровья и навыкам его поддержания и укрепления, – по самоактуализации».

- При составлении собственной ежедневной, еженедельной и ежегодной нагрузки учителю следует учитывать собственный психомоторный тип: сильный или слабый, характеристики нервной системы: подвижность, суммарную психомоторную работоспособность, волевое и стартовое финальное усилие, которые легко определяются при помощи экспресс-Теппинг-теста (тест Е.П. Ильина, интерпретация в виде экспресс-теста В.П. Озерова) [9, С. 34-38]. Показатели, диагностируемые при помощи Теппинг-теста, помогут рационально распределить нагрузку в любом деле различной продолжительности: дни, месяцы или годы в соответствии с графиком индивидуальной работоспособности, который является неизменным на протяжении выполнения любого задания или дела, поскольку является отражением, по сути, индивидуального про-

филя нервной системы. Данный профиль является сравнительно неизменным в течение жизни.

*Временная компетентность личности* включает следующие правила организованного человека, выделенные В.П. Шейновым [16, С. 7-16]:

**ПРАВИЛО 1.** *Составьте перечень дел в порядке их важности.*

I. Важнейшие дела (в порядке очередности). II. Срочнейшие дела (в порядке срочности). III. Текущие, несрочные дела (в порядке важности). IV. «Пока не спросят». Причем, к важнейшим делам следует относить те дела, которые помогают или напрямую связаны с карьерным или жизненным планом, – с желаемыми достижениями в карьере и личной жизни. Только их следует решать в первую очередь. Дела, которые связаны только с конвенциональностью, то есть, с налаживанием и поддержанием положительных взаимоотношений в коллективе или в семейных и личных отношениях, и никак напрямую не связаны с решением важнейших дел (т.е. перевод этих дел в приоритетные дела в ущерб важнейшим будет, по факту, паразитированием чьих-то интересов над интересами данного человека), следует решать во вторую очередь. Поподробнее о данных отношениях в пункте «коммуникативная компетентность».

*Правило 2. Беритесь прежде всего за важнейшие и срочные дела.* Дела из пунктов III. и IV. (см. Правило 1) выполнять следует только после выполнения запланированного на данный временной отрезок по важнейшим и срочным делам.

**ПРАВИЛО 3.** *Спрячьтесь от текучки, уединитесь хотя бы на час.* В.П. Шейнов советует практику «закрытых дверей» в своем кабинете в течение часа в день, в то время, когда позволяет расписание, или в любом другом месте, где не будут беспокоить (в комнате отдыха в то время, когда там нелюдно, в кабинете психологической разгрузки). В течение данного часа учитель может заниматься либо несложной срочной работой, либо творческой работой, либо отдыхать.

**ПРАВИЛО 4.** *Занимайтесь в каждый момент только одним делом.* Необходимо защищать себя от попыток других людей нагрузить вас двумя сложными проектами одновременно (подготовить два серьезных концерта или мероприятия). Также важно четко определяться в собственных приоритетах: воздерживаться от того, чтобы браться одновременно за два сложных новых дела, или за два взаимоисключающих дела (например, требующих нахождения одновременно «в двух местах», интенсивной работы одновременно по двум сложным делам).

**ПРАВИЛО 5.** *По возможности замените посещение телефонным звонком.* Перед тем, как выезжать в какую-то организацию, в гости с

визитом, необходимо уточнить все необходимые условия: часы приема, что от Вас потребуется по телефону. Также следует делать телефонный звонок перед выходом на мероприятие, с визитом, поскольку обстоятельства у партнера, принимающей стороны могли измениться. По поводу телефонных звонков учителю во время проведения уроков существует важное обстоятельство: во время учебных занятий телефон необходимо переводить в бесшумный режим и включать автоответчик. Как показывает практика, абоненты крайне редко пользуются возможностью записать сообщение на автоответчик, – это происходит действительно при важных и срочных звонках, большинство звонков являются следствием просто желания пообщаться, и абонент сформулировать послание для автоответчика не может и не хочет.

*Правило 6. Очистите стол от бумаг.* (Рабочего стола на персональном компьютере это тоже касается). Каждый документ следует просматривать только один раз. Завалы на столе рабочем (компьютерном или на столе, как предмете мебелировки) создают неразбериху и невозможность добраться до нужного документа. Также серьезна опасность утратить документ: если электронный документ был сохранен только на рабочем столе персонального компьютера, при серьезных сбоях в работе компьютера он безвозвратно утрачивается. То же самое возможно с бумажным документом: если документы хранятся стопками на столе, во-первых, их сложно будет найти в нужный момент, во-вторых, если у кого-то есть доступ к Вашему столу, что, как правило, типично для практики работы школы (общие столы, доступ учеников к столу), документ может быть испорчен или унесен и утерян другими людьми, или даже Вами, если в хранении документов нет системы, например, распределения документов по ящикам и папкам в соответствии с их назначением, хранением их не на столе, а в более недоступном месте: в ящиках, в шкафу, запирающемся на замок.

*ПРАВИЛО 7. Рационализируйте чтение.* В данном случае помогает либо освоение техники «быстрого чтения» – беглое прочтение отдельных абзацев и фраз, с последующим подробным изучением материала, который оказался интересным и полезным. Руководителю целесообразно поручать секретарю отбирать полезные статьи и заметки, выделяя в них наиболее важное, маркером.

*ПРАВИЛО 8. Не надейтесь на память, записывайте информацию, представляющуюся вам полезной.* Поскольку забывается 90 % того, что человек слышит, 50 % – того, что видит, и лишь 10 % того, что делает.

*ПРАВИЛО 9. Используйте эффект «мелочей».* А именно:

– Прежде, чем ехать, позвоните. Узнайте, на месте ли нужный Вам человек. Те, кто едет наугад нередко тратят время впустую.

– Группируйте однородные дела и телефонные звонки. Старайтесь выезжать в какое-то место лишь тогда, когда в этом районе возникнет несколько дел для Вас. Сгруппируйте телефонные звонки, если это возможно.

– Используйте для работы и чтения время ожидания в очереди, в дороге и т.п.

– Избегайте ненужных споров. Споры нужны, в основном для самоутверждения, к тому же приводят к конфликтам, отнимают время, которое можно использовать более оптимально.

– Всегда носите с собой бумагу и карандаш для записи удачных мыслей. Память ненадежна, мы забываем и удачные идеи. Можно также использовать технику мозгового штурма: вывесить возникающие идеи в виде записей или рисунков на видном месте, визуализировать их, что поможет регулярно возвращаться к идее и дорабатывать ее.

– Не тратьте время на жалобы по поводу неудач. Это иррациональная стратегия, которая позволяет сползти на позицию жертвы, и ничего не делать, чтобы изменить ситуацию в лучшую сторону.

– Анализируйте свои привычки и наклонности, чтобы избавиться от вредных. Этому способствует: а) изучение своих рабочих планов и отметок об их выполнении; б) обсуждение с людьми, которым доверяете, своего стиля деятельности.

**ПРАВИЛО 10.** *Как можно больше поручайте.* Если какое-то дело можно передать другому исполнителю, особенно более опытному, чем Вы, это необходимо сделать. Только нужно помнить об обязательности ответных услуг с Вашей стороны.

**ПРАВИЛО 11.** *Оптимизируйте контроль.* За выполнением заданий, которые Вы дали ученикам или коллегам (просьбы) необходимо следить, помня о том, что контроль не должен быть чрезмерным (предоставлять максимально возможную свободу с учетом интеллектуальных и возрастных возможностей исполнителя). Чрезмерный контроль лишает Вас большого количества времени, является атрибутом авторитарного стиля общения, и лишает инициативы исполнителя, на воспитании подрастающего поколения сказывается крайне негативно.

*К знаниям по основам психологического здоровья и навыкам его поддержания и укрепления, – по самоактуализации,* относится знание определения психологического здоровья, его компонентов и составляющих процесса самоактуализации (см. в начале параграфа описание данных

категорий). Учитель должен знать признаки и составляющие психологического здоровья и стремиться к его сохранению и поддержанию, стремиться к раскрытию собственного личностного потенциала, к самоактуализации. В этом учителю помогут категории, описанные выше.

Сохранять и укреплять психологическое здоровье учителю поможет также целый арсенал несложных в освоении психологических техник: различных релаксаций; аутогенных тренировок, направленных на вызывание определенного психоэмоционального состояния, высокого уровня работоспособности и положительного настроения; дыхательных упражнений; техник эмоциональной саморегуляции; психологических тренингов, направленных на развитие определенных психологических качеств и компетенций: индивидуальных и групповых тренингов. Методические пособия, раскрывающие данные техники, в настоящее время в достаточном количестве можно приобрести на бумажных носителях и найти в свободном доступе в виде электронных носителей в сети Интернет.

Сохранять и укреплять психологическое здоровье помогает также занятие спортом на оптимальном уровне трудности для данного человека, без излишнего упора на соревнование. Когда спортивные достижения становятся самоцелью, разрушается здоровье физическое и психологическое. Также существенным средством сохранения и поддержания психологического здоровья является общение с природой: будь то разведение комнатных растений, прогулки на природе или по улицам и бульварам города (желательно подальше от автострад). Отвлекаться от работы и снимать эмоциональное напряжение помогают различные виды хобби.

*Коммуникативная компетентность*, пожалуй, одна из самых сложно осваиваемых и сложносоставных из вышеперечисленных средств сохранения и укрепления здоровья физического и психологического. Она предполагает для учителя: а) владение в совершенстве различными стилями общения (личностным и деловым), и виртуозным применением их в зависимости от жизненной и педагогической ситуации; б) умение «читать» невербалику, жесты, проксемику и пантомимику собеседника в совершенстве, вне зависимости от типа личности, пола, возраста и национальности собеседника (поскольку, национальная культура и религия может налагать на данные особенности свою специфику). Помочь в освоении основ данных навыков могут книги А. Пиза и П. Экмана, а также телесериал «Обмани меня» (2009-2011, США, реж. Д. Сакхайм и др., снятый по мотивам книг П. Экмана). Сериал богат документальными

ми видеокадрами, иллюстрирующими эмоции людей на уровне микро-мимики (скрытой подавляемой личностью мимики), игра актеров также построена на применении микро-мимики. Поскольку большую часть информации человек воспринимает визуально, и у большей части населения преобладает визуальный канал восприятия, многие педагоги могут освоить чтение микро-мимики.

Также коммуникативная компетентность, несомненно, предполагает наличие у учителя эмпатии, – умения «эмоционального вчувствования» в эмоции другого человека, в его мысли, в его мироощущение. Развить данное качество можно изначально при помощи тренингов по системе К.С. Станиславского и тренингов креативности Гиппиус С.В. (среди которых есть задания на перевоплощение, которые развивают эмпатию), которые доступны в сети Интернет.

Также к коммуникативной компетентности педагога необходимо отнести умение распознавать позицию личности в общении: Родитель, Дитя и Взрослый по Э. Берну и владеть основами транзактного анализа для рационального взаимодействия с человеком / людьми в зависимости от позиции, которую они на данный момент занимают в общении.

А работы таких авторов, как В.П. Шейнов («Скрытое управление человеком» и многие другие книги автора), М.Е. Литвак, Д. Карнеги, – научат рациональному и продуктивному общению, искусству переговоров, умению говорить «нет» – отказывать без ухудшения взаимоотношений при невыгодных предложениях, распознавать манипулятивный стиль общения собеседника и выстраивать от него защиту, учить подрастающее поколение эффективному взаимодействию. Поскольку в современных масс-медиа, в сети Интернет, практически лишенных идеологического контроля, ведется активная пропаганда инфантилизма, эгоцентризма и манипулятивного стиля общения, которые являются факторами упадка современной цивилизации, разрушения личности и общества, учителю необходима коммуникативная компетентность как никогда.

Высокая психологическая компетентность в области сохранения и укрепления собственного физического и психологического здоровья для учителя в условиях современного капиталистического строя (при котором в образовании наблюдаются многие вредоносные тенденции, усложняющие условия работы учителя) является для учителя средством выживания в профессии и средством самоактуализации, профессионального роста и построения карьеры, а также первичным условием профессиональной пригодности учителя.

## ЧАСТЬ 3

### СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз, оно включает в себя психологическую и физическую составляющую.

Психологическую безопасность на сегодняшний день можно определить, как:

- 1) состояние сохранности психики человека;
- 2) сохранение целостности личности, адаптивности функционирования человека, социальных групп, общества;
- 3) устойчивое развитие и нормальное функционирование человека во взаимодействии со средой (умение защититься от угроз и умение создавать психологически безопасные отношения) ;
- 4) возможности среды и личности по предотвращению и устранению угроз;
- 5) состояние среды, создающее защищенность или свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личносно–доверительном общении, создающее референтную значимость/причастность к среде и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Таким образом, психологическая безопасность личности и среды неделимы друг от друга.

Представления о значении какого-либо явления или действия складываются в определенной социальной среде. Однако каждый человек по-своему интерпретирует общепринятое представление о значимости опасной ситуации. В основе такой интерпретации лежат психологические особенности конкретной личности. Таким образом, отношение к опасной ситуации складывается из значения опасности, которое приписывается ей обществом, и ее личностного смысла для человека.

Образовательная среда является частью жизненной, социальной среды человека. Учебные заведения как социальный институт общества являются субъектами безопасности, и важность изучения психологической безопасности личности в образовательной среде определяется

тем, что учебные заведения, включая в себя подрастающее поколение, взрослых и семью, способны строить свою локальную (частную) систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития.

Большой вклад в разработку понятия и содержания образовательной среды внесли такие ученые, как И. А. Баева, В. П. Лебедева, В. А. Орлов, В. И. Панов, В. В. Рубцов, В. И. Слободчиков, В. А. Ясвин. Данными исследователями разработана методология проектирования и моделирования образовательной среды.

Итак, образовательная среда – это система образовательных условий, которые необходимы для практической реализации определенной образовательной технологии и миссии образовательного учреждения, включая пространственно-предметные условия, систему межличностных (социально-психологических) взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса и пространство разнообразных видов деятельности, необходимых для социализации обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями развития и индивидуальными интересами (И. А. Баева, 2002; В. П. Лебедева, 1996-2002; В. И. Панов, 2000, 2004, 2005; В. В. Рубцов, 1996, 1997; В. И. Слободчиков, 2000; В. А. Ясвин, 1997, 2000) [5].

Основными угрозами психологической безопасности в образовательной среде являются:

- наличие психологического насилия в образовательной среде (угрозы, унижения, оскорбления, чрезмерные требования, запреты на поведение и переживание, негативное оценивание, фрустрация основных нужд и потребностей обучающихся) ;

- неудовлетворенность основных потребностей в личностно-доверительном общении участников образовательного процесса;

- отсутствие референтной значимости образовательной среды, как для взрослого, так и для обучающегося.

Психологические угрозы условно делятся на две группы: внешние и внутренние. Внешние угрозы обычно имеют социальный, техногенный, эпидемиологический или природный характер. Внутренние (внутришкольные) угрозы могут быть обусловлены нескладывающимися взаимоотношениями ребенка с одноклассниками. Это может быть связано с негативным социально-психологическим климатом, преобладающим в классе, доминированием асоциальных малых неформальных группировок, конфликтами между учащимися, традициями и обычаями, опасными для жизнедеятельности учащихся, школьным насилием; личностны-

ми особенностями ученика (отклоняющееся поведение; отрицательные индивидуально-личностные качества; нарушение психического развития и психологического здоровья) ; неадекватным поведением учителей и персонала школы (принуждения, публичное унижение, неуважительное отношение, вымогательства, сексуальные приставания, проявления грубости, агрессивности при взаимодействии с учащимися и пр.) ; неадекватной учебной нагрузкой и организацией учебного процесса (большой объем учебных нагрузок, информационный стресс и т. д.).

Психологическое насилие в межличностном взаимодействии может выражаться в неприятии и критике, публичных оскорблениях и унижении достоинства, обвинениях, угрозах, проявляющихся в словесной форме без физического насилия, игнорировании (физической или социальной изоляции), предъявлении чрезмерных требований и принуждении делать что-либо против желания (Баева И. А., 2002; Лихтарников А. Л., Чеснокова Е. Н., 2004).

Следствием отсутствия удовлетворенности в личностно-доверительном общении могут стать эмоциональный дискомфорт; нежелание высказывать свою точку зрения и мнение; неуважительное отношение к себе; потеря личного достоинства; нежелание обращаться за помощью; игнорирование личных проблем и затруднений окружающих; невнимательность к просьбам и предложениям.

Следствием эмоционального выгорания педагогов образовательного учреждения является профессиональная деформация; угроза психическому здоровью личности как обучающихся, так и педагогов.

К основным характеристикам психологической безопасности образовательной среды (И. А. Баева, В. Н. Барцевич, Т. Н. Березина, С. А. Бутанаев, О. А. Елисеева, В. И. Иванова, Т. С. Кабаченко, В. В. Ковров, А. Ю. Коренкова, Н. Г. Рассоха, Т. Г. Ратинер, В. В. Рубцов, Е. Т. Францкевич, В. А. Ясвин) относятся следующие:

- отсутствие проявлений психологического насилия во взаимодействии участников;
- удовлетворение потребностей учителей и учащихся в личностно-доверительном общении;
- создание психологически комфортной атмосферы в коллективе, обуславливающей референтную значимость и причастность каждого субъекта к конструированию и поддержанию психологической комфортности образовательной среды;
- реализация условий, способствующих сохранению и укреплению психического здоровья индивидов;

- профилактика угроз, препятствующих продуктивному устойчивому развитию личности;

- обеспечение развивающего характера образовательного процесса, способствующего нормальному функционированию всех его субъектов, ориентированного на формирование у них умений выстраивать психологически безопасные отношения и минимизировать возникающие риски.

Психологическая безопасность является одним из главных условий, обеспечивающих гармоничное личностное развитие всех участников образовательного процесса. Интегральными показателями психологической безопасности образовательной среды выступают показатели удовлетворенности, референтности и защищенности. Важным механизмом создания психологической безопасности является обучение участников образовательного процесса оптимальному, наиболее благоприятному, общению, формированию коммуникативной культуры.

Психологическую безопасность образовательной среды обеспечивают:

1) доброжелательные взаимоотношения (включают в себя доверие друг к другу, внимание и уважение, психологическую поддержку, заботу о безопасности каждого члена коллектива и др.);

2) дисциплина. Дисциплина состоит из профилактических и превентивных мер и направлена на организацию поведения учащихся, а не только на управление и наказание.

Сущность образовательной среды составляет совокупность деятельностно-коммуникативных актов и взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса.

Именно общение участников учебно-воспитательного процесса «порождают» психологическую безопасность образовательной среды. Оно создает и референтную значимость среды, и психологическую защищенность ее участников, и удовлетворенность отдельными компонентами самого взаимодействия. Динамика психических процессов и состояний человека как индивидуальности существенно зависит от условий, средств, способов и форм его общения с другими людьми.

Психологически оптимальное общение имеет место тогда, когда в нем осуществляются цели участвующих в нем людей в соответствии с мотивами, обуславливающими эти цели, и с помощью таких способов, которые не вызывают у партнеров чувство неудовлетворения [2].

Одна из функций общения состоит в организации совместной деятельности. Другая функция общения как компонента совместной дея-

тельности состоит в формировании и развитии межличностных отношений в процессе познания людьми друг друга.

Большое воздействие на участников среды оказывает общение, которое носит диалогический характер, вызывает глубокую внутреннюю активность субъекта. Отсюда актуальным становится предоставление в образовательной среде возможностей для такого рода общения, а диалогическое общение может выступать одной из технологий создания необходимого психологического качества данной среды.

Анализ психолого-педагогической литературы показал, что на современном этапе развития общества безопасность должна обеспечиваться не тепличностью условий, а в рамках деятельностной парадигмы образования – умением субъектов образования регулировать опасности и риски, управлять ими.

Диагностическими показателями психологической безопасности образовательной среды выступают: интегральный показатель отношения к среде; индекс психологической безопасности; индекс удовлетворенности взаимодействием в образовательной среде.

### **Методы оценки психологической безопасности образовательной среды участниками педагогического процесса**

Необходимость диагностики психологической безопасности образовательной среды была актуализирована научно-педагогическим сообществом в конце XX века, что нашло отражение в исследованиях многих авторов (И. А. Баева, Е. В. Величко, С. Д. Дерябо, В. А. Ясфин и др.).

В настоящее время для диагностики психологической комфортной и безопасности образовательной среды используются, прежде всего, различные виды мониторинга:

- информационный, который предполагает слежение за объектом исследования, накопление и распространение информации о нем;
- базовый, направленный на выявление закономерностей осуществляющихся в образовательной среде процессов;
- проблемный, имеющий своей целью диагностику возникающих трудностей, рисков образовательной среды, определение степени их опасности, типологизацию выявленных проблем;
- управленческий, с помощью которого осуществляется отслеживание и оценка эффективности и последствий эффектов принятых ранее решений [5].

Критериями и диагностическими показателями психологической безопасности образовательной среды являются:

– отношение к образовательной среде – позитивное, нейтральное или отрицательное, измеряемое системой шкал, содержащих когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты данного отношения. Интегральный показатель отношения к образовательной среде является своеобразным индикатором ее референтности для субъектов учебно-воспитательного процесса (учителей, учеников, родителей) ;

– удовлетворенность субъектов основными характеристиками взаимодействия в образовательной среде. Эмпирическим показателем в этом случае является индекс удовлетворенности школьной средой, рассчитываемый как суммарная оценка отдельных характеристик социальной среды школы;

– индекс психологической безопасности, разработанный нами на основе оценки уровня защищенности от психологического насилия, даваемой всеми субъектами учебно-воспитательного процесса.

Психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками школьной среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Описание методики «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева) цитируется по источнику: Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. – С. 105-118.

Опросник состоит из трех частей:

I. Отношение к образовательной среде школы.

II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

### ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените свою работу от 1 до 9.

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы?

- Да
- Не могу сказать
- Нет

4. Помогает ли Ваша работа развитию Ваших способностей?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

5. Если бы представилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?

- Да
- Не могу сказать
- Нет

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

- Обычно плохое
- Чаще плохое, чем хорошее
- Не влияет
- Чаще хорошее, чем плохое
- Обычно хорошее

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свою работу интересной, увлекательной?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

9. Каждый коллектив, хотя он и состоит из разных людей, имеет свой стиль в работе. прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором Вы работаете:

- 1) работать нужно так, как работают в нашем коллективе;
- 2) работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе;
- 3) меня мало волнует, как работают в нашем коллективе.

10. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
2. Угроз:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
4. Игнорирования:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					

11. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое место работы?

- Нет  
 Не знаю  
 Да

*Несколько вопросов о Вас самих:*

*Ваш пол: мужской \_\_\_\_\_ женский \_\_\_\_\_*

*Ваш возраст (полных лет): \_\_\_\_\_*

*Педагогический стаж работы в школе: \_\_\_\_\_*

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧЕНИКА

Уважаемый ученик!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените свою школу от 1 до 9.

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9

3. Если бы переехали в другой район города, стали бы ездить на учебу в свою школу?

- Нет
- Не знаю
- Да

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

а) Интеллектуальных способностей

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

б) Жизненных умений и навыков

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

5. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, выбрали ли бы Вы свою?

- Да
- Не могу сказать
- Нет

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

- Обычно плохое
- Чаще плохое, чем хорошее
- Не влияет
- Чаще хорошее, чем плохое
- Обычно хорошее

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) одноклассников					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) одноклассников					
Б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу, вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

- Нет
- Не знаю
- Да

*Несколько вопросов о Вас самих:*

*Ваш пол: мужской \_\_\_\_\_ женский \_\_\_\_\_*

*Ваш возраст (полных лет) : \_\_\_\_\_*

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его интеллектуальных способностей и жизненных умений?

- Да
- Пожалуй, да
- Не могу сказать
- Пожалуй, нет
- Нет

2. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили бы Вы ребенка в свою?

- Нет
- Не знаю
- Да

3. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» – работу, которая очень нравится. Оцените школу, где учится Ваш ребенок.

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует стиль Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
- 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
- 3) Меня не очень волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.

5. Какое настроение бывает у Вас, когда Вы посещаете школу, где учится Ваш ребенок?

- Обычно плохое
- Чаще плохое, чем хорошее
- Не влияет
- Чаще хорошее, чем плохое
- Обычно хорошее

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

- Нет
- Не знаю
- Да

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) администрацией					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) администрации					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) администрацией					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) администрации					
Б) учителей					

*Несколько вопросов о Вас самих:*

*Ваш пол: мужской \_\_\_\_\_ женский \_\_\_\_\_*

*Ваш возраст (полных лет) : \_\_\_\_\_*

## **ОТНОШЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ**

**ВАРИАНТ 1.** Вопросы построены таким образом, чтобы избежать социально желательных ответов.

Интерпретация ответов.

### **Опросник для учителей**

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Нет	Не могу сказать	Да

4	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Нет	Не могу сказать	Да
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет
11	1	3	2

*Примечание.* В таблицу внесены только те подпункты, которые отражают отношение к образовательной среде школы и учитываются при подсчете показателя отношения к образовательной среде.

### Опросник для учеников

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Да	Не знаю	Нет
4а	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
4б	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Да	Не могу сказать	Нет
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет

### Опросник для родителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	Да	Не знаю	Нет
3	7-9	4-6	1-3
4	1	3	2
5	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
6	Да	Не знаю	Нет

При обработке результатов количество позитивных, нейтральных и негативных ответов суммируется. Отношение к образовательной среде определяется большинством позитивных, нейтральных или негативных ответов.

Следует считать, что сочетание негативного и позитивного показателя определяются как нейтральное отношение. Например, на два вопроса даны негативные ответы, а на один – позитивный. Соответственно, один негативный и один позитивный ответы определяются как нейтральное, противоречивое отношение.

**ВАРИАНТ 2.** Категория «отношение» может также рассматриваться в единстве трех компонентов: поведенческого (волевого), эмоционального и когнитивного (рационального).

*Компоненты отношения к образовательной среде школы в оценках ее участников*

Участники	Когнитивный компонент (номера вопросов)	Эмоциональный компонент (номера вопросов)	Поведенческий компонент (номера вопросов)
Учитель	1, 4, 11	2, 6, 8	3, 5, 10
Ученик	1, 4а, 4б	2, 6, 8	3, 5, 10
Родитель	1, 4	3, 5	2, 6

*Примечание.* Структура подсчета родительских оценок является достаточно полноценной в объеме два утверждения на один определяемый компонент.

Отношение к среде по каждому компоненту определяется следующими сочетаниями:

Позитивное отношение к образовательной среде школы; к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса компонента или два положительных, а третий имеет любой другой знак:

+++; ++0; ++- (для учителей и учеников)

++; +0 (для родителей).

Нейтральное, противоречивое отношение к образовательной среде школы; эта категория включает в себя следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределены, ответ на третий вопрос имеет любой знак; один ответ неопределенный, а два другие имеют разные знаки:

000; +00; -00; +-0 (для учителей и учеников);

00; +- (для родителей).

Негативное отношение к образовательной среде школы (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа или два отрицательных, а третий с любым другим знаком) :

---; -- 0; -- + (для учителей и учеников) ;

--; - 0 (для родителей).

*Ключ и обработка групповых результатов*

Полученные результаты суммируются по каждому типу отношения к образовательной среде, затем вычисляется оценочный коэффициент по формуле:

$$Y = X_i \times 100\% / X_{ij}$$

где  $X_i$  – количество показателей по данному типу;

$X_{ij}$  – объем выборки;

$Y$  – первичный показатель (процент выбора по данному показателю).

### Определение уровней отношения к ОС школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
0-20	Низкий
21-40	Ниже среднего
41-60	Средний
61-80	Высокий
81-100	Очень высокий

### ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИМИ

Во второй части опросника для определения значимых характеристик были отобраны восемь наиболее используемых в описании социального компонента образовательной среды:

1. Взаимоотношения с учителями
2. Взаимоотношения с учениками
3. Возможность высказать свою точку зрения
4. Уважительное отношение к себе
5. Сохранение личного достоинства
6. Возможность обратиться за помощью
7. Возможность проявлять инициативу, активность
8. Учет личных проблем и затруднений

*Вариант 1* использования опросника включает в себя оценку пяти наиболее значимых для испытуемых характеристик и удовлетворенность ими.

*Вариант 2* включает в себя анализ удовлетворенности всеми характеристиками.

*Ключ и обработка результатов*

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов анкеты.

### **Определение уровней удовлетворенности характеристиками ОС школы**

Суммарное число баллов	Уровень удовлетворенности характеристиками ОС школы
1-1,7	Низкий
1,8-2,5	Ниже среднего
2,6-3,3	Средний
3,4-4,1	Высокий
4,2-5	Очень высокий

### **ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ**

Защищенность от психологического насилия во взаимодействии рассматривается по следующим направлениям:

- 1) защищенность от унижения / оскорблений;
- 2) защищенность от угроз;
- 3) защищенность от того, что заставят делать что-либо против желания (принуждение) ;
- 4) защищенность от игнорирования (социальной изоляции) ;
- 5) защищенность от недоброжелательного отношения (знак отношения).

Часть 3 опросника позволяет получить как общий уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии, так и частные показатели.

*Вариант 1.* Защищенность от психологического насилия во взаимодействии может определяться по каждой категории участников образовательной среды.

*Вариант 2.* Защищенность от психологического насилия в образовательной среде может определяться как единый суммарный показатель.

*Ключ и обработка результатов.* Количество баллов суммируется и делится на количество подпунктов опросника (15 подпунктов для учителей, 10 – для учеников и родителей).

### **Определение уровней защищенности в ОС школы**

Суммарное число баллов	Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействия
1-1,7	Низкий
1,8-2,5	Ниже среднего
2,6-3,3	Средний
3,4-4,1	Высокий
4,2-5	Очень высокий

### **Моделирование безопасной образовательной среды школы средствами активного социально-психологического обучения [1]**

Вопросами моделирования и проектирования образовательной среды, в которой личность востребована и свободно функционирует, а её участники чувствуют защищенность и удовлетворение основных потребностей занимались Я.А. Коменский, И.А. Баева, М.Р. Битянова, Н.В. Груздева, Г.А. Мкртычан, В.И. Панов и др.

Значительный вклад в осмысление психологии образовательной среды внесли: В.В. Авдеев, Б.Г. Ананьев, Г.М. Андреева, Л.Ф. Бурлачук, И.В. Дубровина, Е.И. Исаев, Е.А. Климов, Б. Краус, Б.Ф. Ломов, В.А. Левин, М.В. Осорина, А.А. Реан, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, Э.Фромм, Д.Б. Эльконин, В.А. Ясвин и др. изучали проблему создания условий, при которых образовательная среда будет психологически наиболее безопасной, анализировали роль наследственных и социальных факторов в процессе формирования личности.

Безопасность образовательной среды зависит от способности службы сопровождения обеспечить отсутствие психологического насилия. Работа в этом направлении должна основываться на гуманистически ориентированных технологиях и нормах личностного развития. В основе таких технологий лежит качество процесса взаимодействия (социально-психологического взаимодействия диалогического уровня), что приводит к снижению нервно-психического напряжения, повышает способность к саморегуляции, единство «Я», то есть способствует повышению психического здоровья.

Ряд исследователей, рассматривая процессы влияния социального окружения на человека, отмечают ещё один вид общения (и своеобразный результат развития) – внутриличностное общение. Представляет интерес то, что «внутриличностное общение оказывается... той реальностью, сущностные свойства которой и характеризуют собственно общение. А непосредственное и опосредованное общение – лишь условия его явления и развития» (Прохватиллов, 1998. с. 30).

Развивающий эффект образовательной среды будет иметь место в том, случае, когда включённость в непосредственное и опосредованное общение будет способствовать становлению внутриличностного общения, развитию «зрелой» личности, способной к самостоятельному выбору. Такой эффект не только высвобождает личность от жёсткого влияния социальной среды, делает её независимой, но и создаёт предпосылки преобразующего воздействия на окружающий мир, то есть обогащение личностью социальной среды, влияние на существующие стандарты и нормы поведения.

Основными методически-организационными условиями осуществления предлагаемой программы сопровождения участников образовательного процесса являются:

1. Проведение системы психологических занятий и тренингов со всеми участниками образовательной среды школы: учениками, учителями, родителями.

2. Программа психологического сопровождения для каждого из субъектов учебно-воспитательного процесса должна включать групповые дискуссии по вопросам безопасного психологического взаимодействия, ненасильственной коммуникации, последствий психологического насилия для личностного роста.

3. Адресность конкретной программы сопровождения должна соотноситься с проблемами возрастного и профессионального развития ее участников.

4. В каждой из программ помимо содержательных задач, отрабатываются психологические умения партнерского, диалогического общения, приемы создания безопасного психологического взаимодействия, при обсуждении группового опыта отмечаются вышеназванные аспекты.

5. В конце обучающего психологического цикла проводится совместное занятие в виде имитационно-ролевого события, деловой игры, в которой совместно участвуют все субъекты учебно-воспитательного процесса.

6. Программа сопровождения по созданию безопасной образовательной среды школы осуществляется на протяжении всего учебного года.

В работе И.А. Баевой [1] представлены практические разработки, которые окажут неоценимую помощь психологам образовательных организаций, занимающимся формированием психологически безопасной и комфортной образовательной среды:

- тренинг психологической безопасности для младших подростков (проблема саморазвития) ;
- тренинг психологической безопасности для старших школьников (проблема самоопределения) ;
- тренинг психологической безопасности для учителей (проблема ненасильственного взаимодействия).

### **Технологии создания психологической безопасности образовательной среды школы [4]**

Технологии создания психологической безопасности образовательной среды школы выполняют ряд функций: психологическая профилактика, психологическое консультирование, психологическая поддержка, психологическая реабилитация, социально–психологическое обучение.

Психологическая профилактика – содействие полноценному развитию личности всех участников учебно-воспитательного процесса, предупреждение возможных личностных деформаций в процессе взаимодействия, помощь в осознании деструктивного влияния психологического насилия. Основной задачей психологической профилактики является создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на проявления психологического насилия, отказ от использования его форм во взаимодействии.

Сущность психопрофилактической функции состоит в создании с помощью психотехнологий условий для предотвращения ситуаций психологического насилия. В ходе реализации данной функции используются следующие техники:

– Повышение социально-психологической компетентности участников образовательной среды по вопросам психологической безопасности в ходе проведения семинаров, групповых дискуссий по проблемам психологического насилия, проектирование ненасильственных альтернативных моделей поведения.

– Использование данных о показателях психического здоровья участников с целью формирования индивидуальной программы психогигиены: снижение выраженности синдрома эмоционального выгорания; уровня эмоциональной напряженности; изменение самоотношения; гармонизация соотношения между «Я–реальным» и «Я–идеальным» и т. п.

– Совместное обсуждение и выработка правил безопасного взаимодействия всеми участниками образовательной среды. Психологическое консультирование – оказание помощи участникам в самопознании, позитивном самоотношении, адаптации к реальным жизненным условиям, формировании ценностно–мотивационной сферы и системы отношений к другим, осознание ценности ненасилия, преодоление профессиональных деформаций, достижение эмоциональной устойчивости, способствующей личностному и профессиональному росту и саморазвитию. Техники группового консультирования, включенные в занятия со всеми учебно-тренировочными группами, опираются на результаты как предшествующей диагностики отношения к образовательной среде, удовлетворенности основными характеристиками взаимодействия с учетом их значимости для субъекта, уровня психологической защищенности (с использованием его структурных составляющих), так и личностно-эмоциональных и коммуникативных характеристик, трактуемых как показатели психического здоровья.

Психологическая коррекция – активное психолого-педагогическое воздействие, направленное на устранение отклонений в личностном и профессиональном развитии, гармонизацию психического здоровья и устранение деформаций, вызванных психологическим насилием в межличностных отношениях участников образовательной среды.

В практической психологии выделяют два направления коррекции. Первое представляет комплекс индивидуализированных мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления. Второе – нормативно-ценностная коррекция, которая заключается во внесении определенных направлений в индивидуально-личностную систему норм и поведенческих эталонов, в соответствии с которой человек корректирует исполнение своих жизненных и деятельностных функций.

В предлагаемых технологиях используется в основном второй подход, так как работа носит групповой характер. Предметом коррекционной работы выступают: негативное или нейтральное отношение к образовательной среде, характеристики взаимодействия, имеющие низкий уровень удовлетворенности ими; проявления психологического насилия во взаимодействии, по которым участник ощущал себя наименее защищенным, ряд других характеристик образовательной среды, которые воспринимались как необоснованное лишение личностной свободы, что приводило к неадекватному поведению.

Психологическая реабилитация – процесс, мобилизующий личностные адаптационные механизмы при переживании психотравмирующих

обстоятельств, вызванных состоянием внешней среды. Реабилитация предполагает возвращение того, что утрачено или может быть утрачено в связи с изменением условий.

Именно психологические тренинги, чаще всего, рассматриваются как реабилитационные психотехнологии. В нашем исследовании использовались тренинги социальных и жизненных умений. Данный вид психотехнологий применяется в личной и профессиональной жизни в целях психологической поддержки и развития. В данном подходе на основе поведенческой терапии (Т-группы), обогащенной приемами гуманистической психологии, выделяют три основные модели:

– первая модель включает следующие категории жизненных умений: решение проблем общения, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития «Я-концепции»;

– вторая модель в качестве целей тренинга включает: межличностное общение, поддержание психического здоровья, развитие аутентичности и принятие решений;

– третья модель включает тренинги эмоционального самоконтроля межличностных отношений, самопонимания, самоподдержки. Репертуар психологических приемов из всех вышеперечисленных моделей используется для составления психотехнологий по созданию психологической безопасности образовательной среды.

Социально-психологическое обучение – активное групповое воздействие, направленное на помощь в усвоении эффективных способов и приемов взаимодействия, свободных от проявления психологического насилия, создающее социально-психологическую умелость, реализующее принцип развивающего воспитания и защищенности личности и обеспечивающее поддержку в решении возрастных, жизненных и профессиональных проблем. Данная функция тесно связана с психологической реабилитацией и использует аналогичные психотехники.

Социально-психологическое обучение мы рассматриваем как центральное, системообразующее направление в структуре целостной программы психологического сопровождения, так как безопасность образовательной среды зависит от способности службы сопровождения обеспечить отсутствие психологического насилия. Именно обучение общению, свободному от проявления психологического насилия, является своеобразным механизмом создания психологической безопасности образовательной среды. Основные (базовые) потребности подлежат удовлетворению только в процессе межличностного общения. Именно эта ситуация способствует «запуску» и функционированию внутренних

механизмов, позволяющих человеку развиваться в сторону личностной зрелости, так как порождает внутриличностное общение.

Возникновение внутриличностного общения и его содержательная характеристика определяются качеством внешних условий, и прежде всего психологической безопасностью образовательной среды.

Работа в направлении создания психологической безопасности образовательной среды должна основываться на гуманистически ориентированных технологиях и нормах личностного развития. В основе таких технологий лежит качество процесса взаимодействия, что приводит к снижению нервно–психического напряжения, повышает способность к саморегуляции, то есть способствует повышению психического здоровья.

Качество процесса взаимодействия обеспечивается:

- диалогическим общением, в основе которого лежит «диалог личностей» (М. Бахтин), главным атрибутом которого является отношение равноправия собеседников и взаимное личностное признание;

- сотрудничеством, как партнерским отношением двух равных субъектов, исключающим манипуляцию и авторитаризм, подразумевающим взаимное развитие участников;

- отказ от психологического насилия.

Основными методически-организационными условиями осуществления предлагаемых психотехнологий сопровождения участников образовательного процесса являются следующие.

1. Проведение системы психологических занятий и тренингов со всеми участниками образовательной среды школы: учениками, учителями, родителями.

2. Программа психологического сопровождения для каждого из субъектов учебно-воспитательного процесса должна включать групповые дискуссии и упражнения по вопросам безопасного психологического взаимодействия, ненасильственной коммуникации, последствий психологического насилия для личностного роста.

3. Содержание конкретной программы сопровождения должно соотноситься с проблемами возрастного и профессионального развития ее участников.

4. В каждой из программ, помимо содержательных задач, отрабатываются психологические умения партнерского, диалогического общения, приемы создания безопасного психологического взаимодействия и сотрудничества, при обсуждении группового опыта отмечаются выше-названные аспекты.

5. В конце обучающего психологического цикла проводится совместное занятие в виде имитационно-ролевого события, деловой игры, в которой совместно участвуют все субъекты учебно-воспитательного процесса. Результатом должен быть совместный договор о правилах и условиях поддержания психологической безопасности образовательной среды. Психологическая безопасность должна быть конкретизирована в системе мер, ее обеспечивающих, и профилактике угроз, ее нарушающих. 6. Программа сопровождения по созданию и поддержке безопасной образовательной среды школы осуществляется на протяжении всего учебного года.

Изложенные аспекты моделирования и формирования психологической безопасности образовательной среды, принципы и организационные основы создания психотехнологий работы по ее сопровождению позволяют специалистам осуществить подбор психологических приемов и упражнений в соответствии с конкретными психологическими параметрами образовательной среды, полученными в ходе ее диагностики и мониторинга.

Совершенствование школы как здоровьесберегающей среды невозможно представить себе без личностного и профессионального роста педагога. Личностная составляющая усиливает эффект, заложенный в технологии. О творческой индивидуальности педагога можно говорить тогда, когда он не просто исполнитель, а как самостоятельный субъект деятельности [3].

В контексте обеспечения здоровьесбережения подчеркивается значимость требований к самому учителю. Взрослый, обладающий ценностным отношением к себе, другим и миру в целом, способен помочь ребёнку осознать и преодолеть негативные, эмоционально насыщенные установки. Профессиональная компетентность такого учителя будет заключаться и в том, что он владеет навыками работы по формированию ценностного отношения к себе, другим; способен развивать социальные навыки поведения и умения на самостоятельное, инициативное и ответственное решение; «вращивать» потребность в самопознании, самореализации своих «подопечных» (В.С.Мухина) [2].

Системообразующим фактором педагогического сопровождения здоровьесбережения является полимотивированность учения (развиваемое положение в работах Н.Ф. Талызиной, Л.М. Фридмана и др. о решающей роли мотивационного этапа в учебной деятельности). Способность к самостоятельности учения, т.е. к его саморегуляции, не развивается вне развития мотивационно – ценностной сферы личности [6].

Такой подход предполагает развитие определенных когнитивных предпосылок, а также формирования умений учиться, или учебно-организационных умений, прямо не вытекающих из дисциплинарных знаний, но связанных с организацией процесса их приобретения. Реализация фактора становится возможным при условии специально-организованного обучения по типу поисково-исследовательской деятельности (Л.Н. Румянцева, А.И. Савенков и др.) [4]. Неотъемлемой частью педагогического сопровождения здоровьесбережения учащихся становится развитие у них позитивных учебных интересов.

Школьная жизнь ребенка протекает в сложноорганизованной и разнообразной по формам и направленности среде. В этой связи направлением педагогического сопровождения здоровьесбережения учащихся Л.Н. Румянцева определяет обеспечение продуктивного движения ребенка в этой среде, осознание личного выбора и конструктивного решения им проблемы. Осуществляя педагогическое сопровождение, учитель оказывает энергичное влияние (прямое или косвенное через образовательную среду) на каждого ученика, ученический коллектив, направляя действия на достижение целей, главная из которых – обеспечение школьником оптимального образовательного результата в условиях сохранения здоровья [5].

Знание внутреннего мира школьника, его психофизиологии, умение вовремя уловить отклонения – забота сопровождающего взрослого, необходимое условие предупреждения нежелательных явлений в формировании личности. Стратегию педагогического сопровождения здоровьесбережения необходимо строить с учётом «критических периодов» в развитии школьников.

Содержанием педагогического сопровождения здоровьесберегающего образования Л.Н. Румянцева определяет укрепление защитных и адаптационных механизмов на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям, создание условий для максимального развития ребёнка с учётом возрастных особенностей. Конечной же целью педагогического сопровождения автор видит формирование психически и нравственно здоровой и развитой личности [4].

Возникают противоречия между требованиями, предъявляемыми условиями среды и готовностью ребёнка «жить» в ней в условиях сохранения здоровья. Разрешение этих противоречий путем организации определённой образовательной деятельности, а также регулирующего влияния объективных факторов на процесс взаимодействия личности и среды обуславливает динамику процесса адаптации, показателями

которой выступают качественные изменения в структуре личности и моделях её поведения. Наблюдаются изменения сложившихся представлений и понятий, ценностных ориентации и установок, приобретение и выработка новых, соответствующих данному этапу взросления. Из этого следует, чтобы образование не приводило к разрушению личности, оно должно заложить в образовательную деятельность механизм адаптации, жизнотворчества с сохранением индивидуальности (А.В. Петровский).

Подчеркивается значимость для психического и социально-нравственного здоровья детей доброжелательная и творческая атмосфера, правильно выстроенное педагогическое общение. Это интерес и уважение к ребёнку, признание его индивидуальностью, имеющего право на ошибку, на несогласие с педагогом, выбором поведения, мнения и др. Особое место занимает такое понятие как личностный контакт, который создает у ребенка уверенность, проявляется заинтересованность и желание учиться. Это может быть улыбка и внимательный взгляд, приветливое слово и доброжелательный тон разговора, тактильный контакт и невербальная коммуникация. Учитель должен обладать ораторскими способностями, с эмоциональной составляющей. Хорошо звучащий голос, положительные эмоции настраивают ребенка на разговор, на сотрудничество. Педагог в своей работе должен избегать замечаний в адрес детей, задевающих чувство их собственного достоинства. Полезнее строить с ним отношения на основе договора, на обнаружении достоинств и их стимулировании. Важно, чтобы дети ощущали уважение к любому мнению и любому ответу каждого ученика [5].

Обратная связь, ее наличие и эффективность целиком зависят от педагога – умеет ли он заблаговременно «увидеть» назревающий конфликт, «расшифровать» поведенческие реакции. Это возможно лишь в ситуации совместной деятельности «учитель – ученик». Педагог организует общее обсуждение коллективной и индивидуальной работы, он учит ребенка «видеть» свои ошибки и затруднения, предлагает различные варианты их преодоления, включает ситуацию самоконтроля и самооценки.

## Критерии здоровьесберегающего урока (Л.Н. Румянцева)

№	Требования к уроку
1.	Гигиенические условия в кабинете: температура и свежесть воздуха, освещение класса и доски, наличие звуковых раздражителей, соответствие мебели росту школьника и т.д.
2.	Количество видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров и задач, т. д.
3.	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности.
4.	Количество видов преподавания: словесный, наглядный, работа в парах или группах, самостоятельная работа и др.
5.	Частота чередования видов преподавания: 1 кл. – 7 мин, 2, 3 кл. – 7 – 10 мин, 4 кл. – 10-15 мин.
6.	<p>Здоровьесберегающие методы (методы способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, методы деятельностного подхода) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активные методы (групповая работа, ролевая игра, дискуссия, исследование и поиск и т.п.).</li> <li>- методы, направленные на самопознание и развитие (самооценка и самоконтроль), постановку субъектной позиции.</li> </ul>
7.	<p>Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешняя мотивация (комментарии, похвала, поддержка и т.п.) ;</li> <li>- стимуляция внутренней мотивации (интерес к изучаемому материалу, познанию, волевые усилия к преодолению трудностей).</li> </ul>
8.	<p>Психологический климат на уроке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимоотношения между учителем и учениками (комфорт – напряжение, сотрудничество – авторитарность, индивидуальные – фронтальные, учет возрастных особенностей) ;</li> <li>- взаимоотношения между учеником и классом (сотрудничество – соперничество, дружелюбие – вражда, заинтересованность – безразличие, активность – пассивность).</li> </ul>
9.	Наличие эмоциональных разрядок: улыбка, шутка, юмористическая или поучительная картинка, музыкальная минутка, небольшое стихотворение и др.

10.	Место и длительность применения ТСО: 1–2 кл. – 10 – 15 мин., 3 – 4 кл. – 15 мин.
11.	Наличие оздоровительных моментов на уроке: - чередование позы в соответствии с видом работы (учитель наблюдает за посадкой учащихся) ; - физкультминутки (динамические паузы) Норма: на 15 мин. по 1 мин. из трех легких упражнений с тремя четырьмя повторениями каждого; - минутка релаксации: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз; - момент наступления утомления (снижение учебной активности).
12.	Формирование отношения ребенка к ЗОЖ (наличие вопросов, связанных со здоровьем, ЗОЖ).
13.	Итог урока. - рефлексия деятельности, осознанность результатов урока учащимися; - домашнее задание (репродуктивный характер или творческий, объяснение, возможность выбора).
14.	Плотность урока (количество времени, затраченного школьниками на учебную работу) Норма: не менее 60% и не более 80%.

Антропологическая точка зрения рассматривает здоровье через целостность человека, как биологического и социального существа и включает соматический, физический, психический и нравственный компонент.

Соматический компонент – текущее состояние органов и систем организма человека, как биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития.

Физический компонент – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент – состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребёнка. Это овладение собственным телом и собственным поведением; умение учиться и работать, при этом нести ответственность

за себя и других; освоение социальных навыков и научных знаний; развитие своих способностей; построение образа – Я и образа мира.

Нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

На каждом возрастном этапе наблюдается преимущественное развитие той системы, функционирование которой наиболее важно для жизненной самореализации в данный период.

У дошкольника обнаруживается в развитой активности и любознательности, доверчивости и подражательству, открытости миру, стремление к самостоятельности и игровым отношением к миру. У младшего школьника определяется в наличии учебной установки, желании учиться, в вере в собственные возможности, уважению к общественному взрослому. Здоровьесберегающее образование ориентировано на развитие инициативы, самостоятельности каждого ребёнка, удовлетворении потребности в персонализированном пространстве, развитие позитивных учебных мотивов. У подростка – в стремлении к самопониманию, самовыражению и самоутверждению, а также поиска смысла жизни, строительство планов на будущее. Положительная реализация всего этого является залогом жизненной успешности, гарантии благополучия в жизни [5].

Ребёнок же лишённый возможности реализовать свои способности, имеет меньше шансов адаптироваться в социокультурном пространстве.

Здоровьесберегающая образовательная среда – это среда с эффективной системой обучения, обеспечивающей продуктивное развитие каждого ученика.

При системном включении школьника в исследовательскую деятельность, как саморегулирующего и рефлексирующего субъекта, у него формируется способность деятельностного направления, которая переносится и в другие жизненные ситуации.

В условиях современной системы образования возрастает потребность учителя в овладении технологиями оценивания образовательных достижений школьников на основе компетентностного и здоровьесберегающего подходов. В исследовании Э.Э Кожевниковой [1] оценочная компетентность учителя рассматривается как многофакторное явление, включающее в себя систему знаний, умений учителя, его ценностные ориентации, мотивы и способы деятельности в области оценивания образовательных результатов школьников. Развитие оценочной компе-

тентности учителя, автор определяет как процесс овладения учителем знаниями, умениями, способами деятельности в области оценивания образовательных результатов школьников, направленный на удовлетворение профессиональных потребностей и запросов учителей.

Компетентность в оценочной деятельности проявляется и в таких её функциях как ценностная (самооценивание и усовершенствование себя, как основного фактора, обуславливающего качество оценочной деятельности), мотивационная (побуждение себя к самосовершенствованию и саморазвитию), рефлексивная (анализ причинно-следственных связей), коммуникативная (понимание и эффективное взаимодействие со всеми субъектами образовательного процесса). В структуру оценочной компетентности учителя включены оценочные знания, умения и опыт. В работе Э.Э. Кожевниковой [1] эти параметры охарактеризованы следующим образом.

*Оценочные знания:* сущность понятий проверка, контроль, оценивание, оценка, отметка, самооценка, самоконтроль; методология оценивания (теория оценивания; подходы к процедуре оценивания; закономерности) ; технологии оценивания (принципы, методы, формы оценивания) ; сущность и содержание оценочной деятельности в профессиональных образовательных учреждениях.

*Оценочные умения:* отбор информации для оценивания; выбор оценочных показателей; выявление критериев оценивания; шкалы оценки, организация и управление процедурой оценивания; использование информационных технологий оценивания; систематизация и использование результатов оценивания; определение эффективности оценочной деятельности в процессе учебно-профессиональной деятельности.

*Оценочный опыт:* использование контрольно-оценочных процедур; применение измерительных шкал, владение основами диагностики и квалиметрии; использование внешних и внутренних показателей оценивания; анализ и коррекция деятельности обучающихся; рефлексия и саморегуляции в процессе оценочной деятельности; определение и формулирование ценностных суждений об объекте оценивания в процессе прохождения педагогической практики.

Важным в прикладном аспекте является разработка уровней развития оценочной компетентности учителей как фактора сохранения здоровья школьников. Э.Э. Кожевникова [1] выделила следующие уровни рассматриваемой компетентности учителя.

**Интегративный (высший) уровень.** Характеризуется высокой степенью активности педагогов и результативности компетентностно-

правленной и здоровьесберегающей оценочной деятельности, мобильностью психолого-педагогических знаний. В деятельности учителя важное место занимают педагогическая импровизация, педагогическая интуиция, воображение, обеспечивающее продуктивное решение профессиональных задач в области оценочной деятельности. В структуре личности сочетаются научные и педагогические интересы. На наивысшем уровне находится владение способами оценочной деятельности на основе компетентностного подхода: обладание знаниями (критериев оценки уровня подготовки, оценки достижения школьников на основе формирования ключевых компетенций личности и др.) ; владение умениями по оценке образовательных достижений школьников, по рефлексивности оценки, по самооценке, по вариативности оценки, по аутентичному оцениванию и др.; владение системой оценивания достижений учащихся через многообразие педагогического инструментария, мониторинга, различных видов оценочных шкал (количественной, порядковой, качественной). Наивысший уровень педагогической рефлексии, творческой самостоятельности и педагогических способностей создает условия для эффективной самореализации в оценочной деятельности. Учитель целенаправленно и результативно повышает уровень оценочной компетентности, делится личным педагогическим опытом, изучает опыт других. Такие учителя, как правило, имеют собственную педагогическую систему оценивания результатов образовательной деятельности школьников с выраженной гуманистической направленностью.

**Прагматический (высокий) уровень.** Характеризуется большей целенаправленностью, устойчивостью и осознанностью путей и способов компетентностно-направленной и здоровьесберегающей оценочной деятельности. В структуре мотивационно-ценностного компонента наблюдаются изменения, свидетельствующие о становлении личности учителя как субъекта собственной деятельности. На высоком уровне находится владение способами оценочной деятельности на основе компетентностного подхода: обладание знаниями (критериев оценки уровня подготовки, оценки достижения школьников на основе формирования ключевых компетенций личности и др.) ; владение умениями по оценке образовательных достижений школьников, по рефлексивности оценки, по самооценке, по вариативности оценки, по аутентичному оцениванию и др.; владение системой оценивания достижений учащихся через многообразие педагогического инструментария, мониторинга, различных видов оценочных шкал (количественной, порядковой, качественной). Высокий уровень оценочной компетентности позволяет внедрять

результативные методы оценивания, современные образовательные технологии, реализующие компетентностный подход. Собственная оценочная деятельность отличается поиском, готовностью передавать свой опыт другим. Уровень оценочной рефлексии позволяет адекватно анализировать собственную деятельность, самостоятельно и ответственно принимать решения. Однако не всегда действия учителя носят системный, результативный и гуманистический характер.

**Репродуктивный (средний) уровень.** Характеризуется проявлением тенденции к устойчивому ценностному отношению к оценочной компетентностно-направленной и здоровьесберегающей деятельности, более высоко оценивается и признается роль оценочных знаний, проявляется стремление к установлению субъект-субъектных отношений между участниками образовательного процесса, отмечается более высокая степень удовлетворенности педагогической деятельностью в области оценочной деятельности. Более успешно решаются не только организационно-деятельностные, но и конструктивно-прогностические задачи, предполагающие деятельность по целеполаганию и планированию профессиональных действий в оценочной деятельности, прогнозу их последствий. На среднем уровне находится владение способами оценочной деятельности на основе компетентностного подхода: обладание знаниями (критериев оценки уровня подготовки, оценки достижения школьников на основе формирования ключевых компетенций личности и др.) ; владение умениями по оценке образовательных достижений школьников, по рефлексивности оценки, по самооценке, по вариативности оценки, по аутентичному оцениванию и др.; владение системой оценивания достижений учащихся через многообразие педагогического инструментария, мониторинга, различных видов оценочных шкал (количественной, порядковой, качественной). При этом творческая активность проявляется в рамках воспроизводящей деятельности, но с элементами поиска новых решений в стандартных педагогических ситуациях. Способности к продуктивному общению в оценочной деятельности недостаточно сформированы. Осознается необходимость самосовершенствования и саморазвития в оценочной деятельности. Рефлексивные умения носят ситуативный характер.

**Адаптивный (низкий) уровень.** На низком уровне находится владение способами компетентностно-направленной и здоровьесберегающей оценочной деятельности на основе компетентностного подхода: обладание знаниями (критериев оценки уровня подготовки, оценки достижения школьников на основе формирования ключевых компетен-

ций личности и др.) ; владение умениями по оценке образовательных достижений школьников, по рефлексивности оценки, по самооценке, по вариативности оценки, по аутентичному оцениванию и др.; владение системой оценивания достижений учащихся через многообразие педагогического инструментария, мониторинга, различных видов оценочных шкал (количественной, порядковой, качественной). Оценочная компетентность сводится к теоретическим знаниям, опыт профессиональной деятельности недостаточен и не анализируется. У большинства педагогов данного уровня внутренние мотивы реальной побудительной силой не обладают. Деятельность педагога строится по алгоритму, творчество практически в области оценочной деятельности не проявляется. Кроме того, представители этого уровня отличаются пассивностью, потребность в профессионально-педагогическом общении об оценочной компетентности носит ситуативный характер, стремление к импровизации в оценочной деятельности практически отсутствует. Преобладает неадекватная самооценка собственной роли в оценочной деятельности, высокий уровень личностной тревожности. Слабо развиты рефлексивные умения в области оценочной деятельности.

# ЛИТЕРАТУРА

## Часть 1

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М. : Наука, 1982. – 270 с.
2. Ахмина, Н.И. Антенатальное формирование здоровья детей / Н.И. Ахмина. – М. : МЕДпресс-информ, 2005. – 208 с.
3. Баева И. А., Рубцов В. В. Образование как национальный ресурс сохранения здоровья школьников и обеспечения психологической безопасности // Информационно-методический бюллетень Городской экспериментальной площадки второго уровня / Ред.-сост. И. А. Баева, В. В. Ковров. М.: ЭконИнформ, 2009. № 2. С. 3–8.
4. Бецкий О.В. Миллиметровые волны и живые системы / О.В. Бецкий, В.В. Кислов, Н.Н. Лебедева. – М. : САЙНС-ПРЕСС, 2004. – 272 с.
5. Богачев И.В. Оценка экологической опасности региона (на примере Ставропольского края) : Автореф. дис. ... канд. геогр. наук. – Ростов-на-Дону 2011. – 23 с.
6. Гришанова О. С. Сопровождение здоровья учащихся в образовательном учреждении: система работы, мониторинг / О. С. Гришанова, Е. В. Гусева. Волгоград: Учитель, 2010. 248 с.
7. Коржова М. Е. Здоровьесберегающие технологии осуществления образовательного процесса в учреждениях СПО: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Челябинск, 2007. 20 с.
8. Коробейников А. А. Актуальная европейская проблема: внедрение здоровьеразвивающей педагогики // Пульс. М., 2009. 264 с.
9. Florida State Dept. of Education T, Southeastern Regional Vision for Education (SERVE) T. Voices from the Field: Working Together for Safe and Secure Schools. Summary of Findings from Florida Education Commissioner Charlie Crist's School Safety and Security Summits. [serial online]. October 1, 2002; Available from: ERIC, Ipswich, MA. Accessed June 1, 2011.

## Часть 2

1. Асмолов А.Г., Бурменская Г.В., Володарская И.А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова М.: Просвещение, 2008. – 151с.)
2. Баранов А.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетей. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН.2008.-216с.

3. Безруких М. М. Региональные программы «Образование и здоровье» как вариант комплексного решения проблем здоровья школьников // Здоровье и образование: тез. Международ. конф. – СПб., 1999. – С. 33–34.
4. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии) - Москва: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2001.-270с.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2003. – 336с.
6. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. Авторская версия. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 27 с
7. Казин Э.М. Теоретическая и организационная основа формирования здоровьесберегающей образовательной среды в регионе. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2006. – 106с.
8. Касаткина Н.Э., Т.Н. Семенкова. Исследование факторов, определяющих позицию преподавателя образовательного учреждения к укреплению и сохранению здоровья обучающихся. ВЕСТНИК КемУКИ № 17, 2011
9. Колесникова Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда: дис. ... д-ра пед. Наук. – Новосибирск, 1985. – 263с.
10. Лукьянова Н.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя. Диагностика развития. М., 2004.
11. Лазаренко Л.А. Психологическая компетентность педагога как фактор профессионализации// Современные наукоемкие технологии. – 2008. – № 1 – С. 67-68
12. Петрова Н.Ф., Горювая В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся //Успехи учителя современного естествознания. – 20015. – №11. – С. 73-75)
13. Синельников И.Ю. Влияние школы на состояние здоровья учащихся: стереотипы, реалии, риски. <https://cyberleninka.ru/article/v/vliyanie-shkoly-na-sostoyanie-zdorovya-uchaschihsya-stereotipy-realii-riski>
14. Сущенко Т.В. Здоровье как жизненная ценность руководителя образовательного учреждения: дис.... Канд.пед.наук. – М.,2002. -142с.
15. Терпигорьева С.В. Практические семинары для педагогов /Психологическая компетентность воспитателей. Выпуск 2. Изд-во: Учитель, 2011. – 143 с.
16. Якиманская И.С. Компетентностный подход в образовании: проблемы и пути модернизации: монография /под общ. Ред С.С. Чернова. – Новосибирск: ООО агентство «СМБПРИНТ»,2013- 159с.

### Часть 3

1. Александров А.А. Интегративная психотерапия. СПб. 2009. 352 с.
2. Бекижева Д.И., Беналиев А.Н., Дерябин Ю.И., Хилько О.В. и др. Педагогика: семья – школа-вуз (инновации и технологии) : монография. Книга 44. – Воронеж: ВГПУ; М.: Наука: информ. – 2017. 176 с.
3. Бодня Е.И. Иммунопатологические проявления гельминтозов и иммунопрофилактик // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Актуальные инфекционные заболевания: клиника, диагностика, лечение и профилактика». Киев. 2010. <http://ru.likar.info/infekcia/article-47951-immunopatologicheskie-proyavleniya-gelmintozov-i-immunoprofilaktika/> (07.08.2019)
4. Корлякова С.Г. Арт-терапия как средство здоровьесбережения учащихся // Педагогическая наука и практика – региону: материалы XVI научно-практической конференции. ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт». 2016. С. 115-119.
5. Корлякова С.Г., Горбачев Т.В. Музыкальная психотерапия как средство здоровьесбережения учащихся // Мир науки, культуры, образования. 2015. № 1 (50). С. 176-178.
6. Корлякова С.Г., Францева Е.Н., Прилепских О.С., Хилько О.В. Здоровьесбережение детей и учащейся молодежи в условиях современного образовательного пространства // EuropeanScienceJournal. 2016. № 6. С. 246-252
7. Кузнецова Е.Н., Хилько О.В. Актуальность внедрения здоровьесберегающих технологий в практику работы педагогических вузов // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 4 (59). С. 182-184.
8. Медведева Н.И. Влияние информационного стресса на психическое здоровье личности // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник научных трудов по материалам III Всероссийской научно-практической конференции. 2016. С 172-174.
9. Озеров В.П. Диагностика психомоторных способностей у школьников, студентов и спортсменов. – Ставрополь: ИРО, 1995. 120 с.
10. Психофизиология работоспособности // <http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/186-psixofiziologiya/2527-psixofiziologiya-rabotosposobnosti> (05.08.2019)
11. Францева Е.Н. Формирование у детей опыта здоровьесбережения в условиях ДОУ // Психолого-социальная работа в современном обществе: проблемы и решения: материалы международных научно-практических конференций / Ю.П. Платонов. 2016. С. 312-314.
12. Францева Е.Н., Диденко И.А. Здоровьесбережение детей в условиях современного дошкольного образовательного учреждения // Разви-

тие современной науки: теоретические и прикладные аспекты: сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых и преподавателей / Т.М. Сигитов. 2016. С. 70-71.

13. Хилько О.В. Инфантилизация населения: истоки и последствия // Педагогическая наука и практика – региону: материалы XVI региональной научно-практической конференции. Ставрополь. 2016. С. 225–230.

14. Хронотип // Википедия  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF> (06.08.2019)

15. Швецова О.В. Секспросвещение детей: социально-психологические последствия // Актуальные проблемы современной науки: материалы IV Международной научно-практической конференции. Алушта, 2015. Выпуск 4 в 3 томах, Том 1. С. 342–345.

16. Шейнов В.П. Как управлять собой – Мн., 2006. 608 с.

#### **Часть 4**

1. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002. – 251 с.

2. Безопасная образовательная среда: психолого-педагогические основы формирования, сопровождения и оценки: монография / под науч. ред. И.А. Баевой, С.В. Тарасова. – СПб.: ЛОИРО, 2014. – 269 с. 1

3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. – С. 105-118.

Педагогическая психология: учеб. пособие для студентов вузов / под ред.: Л.А. Регуш, А.В. Орловой. – СПб. [и др.] : Питер, 2011. – 414 с.

Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды : учеб. пособие / М.В. Башкин; Ярсл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 108 с.

#### **Часть 5**

1. Заруба Н.А., Кожевникова Э.Э. Модель развития оценочной компетентности учителей в системе повышения квалификации как фактор сохранения здоровья школьников // Вестник КемГУКИ. – 2012. – № 12. – С. 159-169.

2. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности: Избранные психологические труды / Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.-соц. ин-т. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1999. – 640 с.

3. Подымова Л.С., Долинская Л.А. Самоутверждение педагогов в инновационной деятельности. – М.: Изд-во «Прометей», 2016. – 208 с.

4. Румянцева Л.Н Исследовательский метод обучения и здоровьесбережение младшего школьника // «Исследователь/Researcher». – 2009. – №1. – С.169-176.

5. Румянцева Л.Н. Философско-психологические основания, обеспечивающие здоровьесбережение субъектаучения // «Педагогические науки». – 2006. – № 6 (22). – С. 162 – 165.

6. Фридман Л.М. Изучение личности учащихся и ученических коллективов / Л.М. Фридман, Т.А. Пушкина, И.Я. Каплунович. – М.: Просвещение, 1988. – 207 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Часть 1. Формирование навыков сохранения и укрепления здоровья как компонента комплексной безопасности участников образовательного процесса .....	3
Часть 2. Развитие психологической компетентности учителя в области сохранения и укрепления здоровья обучающихся.....	14
Часть 3. Создание психологически комфортной среды в образовательном учреждении .....	47
Литература .....	82

*Учебное издание*

Тинькова Елена Львовна,  
Корлякова Светлана Георгиевна,  
Катилевская Юлия Александровна и др.

**РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ  
УЧИТЕЛЯ В ОБЛАСТИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Подписано в печать 26.11.2019.  
Формат 60x841/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Times New Roman».  
Усл. печ. л. 5,11. Тираж 50 экз. Заказ № 160.

Отпечатано в типографии «Идея+»