

Крикунова М.А.

КФВиС ИФКиС СГУ

Плодотворный труд как составляющая здорового образа жизни

Научная статья

Саратов 2015

Здоровье нации – приоритетная задача государства.

В Преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения дается определение здоровья, как полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. С 1948 года определение не менялось.

В документах международных медицинских организаций говорится о социальной обусловленности здоровья, т. е. о первостепенном воздействии на здоровье социальных условий и факторов.

Социальные условия — это форма проявлений производственных отношений, способ общественного производства, социально-экономического строя и политической структуры общества.

Социальные факторы - это проявление социальных условий для конкретного человека: условия труда, отдыха, жилье, питание, образование, воспитание и т. д.

Образ жизни зависит от уровня, качества и стиля жизни. На пятьдесят процентов здоровье зависит от образа жизни.

ЗОЖ - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Определен целый ряд составляющих ЗОЖ. В данной статье мне бы хотелось остановиться на такой его составляющей, как плодотворный труд.

Труд является ключевым атрибутом человеческого бытия. Именно в труде человек воплощает смысл своего существования, преобразуя мир и самого себя. Изучение проблемы существования человека в труде имеет давние традиции; уже у первых древних мыслителей (Гесиод, древнекитайская философия) возможно обнаружить отдельные рассуждения относительно данной проблематики (роль труда в жизни человека, труд как необходимость и др.) [1]

По определению википедии труд – это целесообразная сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества. Существуют различные категории труда.

По определению Альфреда Маршалла, труд — это всякое умственное и физическое усилие, предпринимаемое частично или целиком с целью достижения какого-либо результата, не считая удовлетворения получаемого непосредственно от самой проделанной работы. [2]

Современный труд стал многосторонним, разнообразным, совершенным.

Рассмотрим плодотворный труд в профессиональной деятельности. Этимология слова «плодотворный» - «плод» и «творить». Значение: приносящий результаты, результативный. Синонимы: продуктивный, благоприятный, благотворный, конструктивный, результативный.

Творчество, с учетом социальной принадлежности, следует рассматривать в связи с деятельностью человека, преобразующего природный и социальный мир в соответствии с его целями и потребностями на основе объективных законов действительности в контексте общественно-исторической практики. Проявления творческой деятельности многообразны. К творческому процессу следует отнести и использование научных открытий, решение практических задач с помощью науки. Творчество — это специфическое социальное действие по продуцированию новых общественно значимых материальных и духовных ценностей. [3]

В чем выражается и от чего зависит плодотворность труда преподавателя высшей школы?

Все мы разные, у всех у нас разные потребности. Уровень потребностей зависит от собственной шкалы ценностей и личных приоритетов.

Немаловажное значение имеет материальный стимул. Очень часто неинтересная работа компенсируется приличным материальным

вознаграждением. Заработная плата должна быть объективной оценкой вклада работника в результаты образовательной деятельности.

Плодотворность труда преподавателя в высшей школе можно соотнести с качеством высшего образования. Под «качеством высшего образования» понимается сбалансированное соответствие высшего образования (как результата, как процесса, как образовательной системы) многообразным потребностям, целям, требованиям, нормам (стандартам) и условиям.

Мотивация труда - это стимулирование работника или группы работников к деятельности по достижению целей предприятия через удовлетворение их собственных потребностей.

В повышении качества образования, соответственно и в повышении плодотворности труда, огромную роль играет мотивация преподавателя. Составляющие мотивации: погружение в деятельность, удовлетворение чувства удовольствия, удовлетворение чувства собственного достоинства. [4]

У каждого человека есть своя вершина достижения профессиональных высот. Погружение в профессиональную деятельность невозможно без движения вперед. Динамика развития общества предполагает внедрение в образовательный процесс инновационных технологий, использование всего арсенала инструментов образовательной среды. Необходимо быть компетентным в профессии, повышать свою квалификацию, изучать опыт коллег. Не нужно бояться нового: «Дорогу осилит идущий». В условиях современности нужно быть современным. Должно быть движение мысли, генерирующее идеи по адаптации инноваций в своей профессиональной деятельности. А для этого должны быть созданы определенные условия.

Работа должна приносить удовольствие. Не всегда условия труда соответствуют позитивному настрою. Тем не менее мы работаем в представленных условиях, которые не всегда мы можем изменить. Но мы можем изменить отношение к этим условиям.

Уважение, признание коллег, администрации – один из показателей удовлетворения чувства собственного достоинства преподавателя.

Существует ряд явлений и факторов, негативно влияющих на плодотворность труда.

Работа не должна быть ради работы. В последнее время на преподавателя возложены большие нагрузки по составлению программ, стандарты которых меняются быстрее, чем они подписываются. Приходится разрабатывать всевозможные критерии, корректировать планы и прочее. Отдельное место занимает научная деятельность. В связи с внедрением балльно-рейтингового оценивания деятельности преподаватель вынужден работать в режиме принтера, выдавая статью за статьей. Но количество, как правило, не означает качество. В результате появляется неудовлетворенность, усталость, переутомление, снижение эффективности, а значит и плодотворности труда.

Реалии современности таковы, что приходится жить и работать в состоянии стресса. Преподаватель вынужден постоянно думать о том, как содержать семью на свою небольшую зарплату, что негативно сказывается на состоянии психики.

В последнее время в образовании, как и во многих других направлениях профессиональной деятельности, прослеживается тенденция к административному давлению, так называемому моббингу, что не ведет к развитию творческого потенциала. Запуганный человек творить не будет. Это деструктивный подход руководства педагогическим коллективом, ведущий к педагогическим рискам, которые в свою очередь, вызывают нарушения в познавательной сфере и снижают продуктивность деятельности в целом, проявляются в виде тревожных и депрессивных переживаний и проецируются на будущее, провоцируют негативные шаблоны поведения, приводят к стойким личностным изменениям, получению психологических травм, наносящим ущерб позитивному развитию и психическому здоровью.

Многие педагоги находятся на разных этапах профессионального «выгорания», который в психологии рассматривается как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Обязанность руководства – создание благоприятных, комфортных условий труда, определяющих моральную удовлетворенность работой и отношениями в коллективе, опирающихся на технологиях сотрудничества.

Анализ негативных проявлений приводит к пониманию необходимости обеспечения психологически безопасной образовательной среды высшего образовательного учреждения, как важного условия, позволяющего придать ей развивающий характер.

Преподаватель, как и любой другой человек, нуждается в отдыхе, в том числе и от работы. Зачастую мы жертвуем семейными ценностями во имя работы, а так не должно быть. Конфликты в семье не способствуют плодотворности труда и не прибавляют здоровья. В ситуации психологического дискомфорта человек не в состоянии продуктивно работать и мыслить.

В состоянии полного удовлетворения жизненных потребностей человек способен позитивно мыслить, проявлять интерес к профессиональной деятельности, нести позитив, претворять в жизнь свои идеи и покорять новые вершины, заряжая своим энтузиазмом остальных участников образовательной среды.

Хочется отметить, что плоды нашего труда - это здоровье наших студентов, или, как сейчас принято говорить, обучающихся. Это и есть один из основных показателей плодотворности и результативности нашей работы. Это стимул оставить свой след в жизни молодого поколения.

Из всего вышесказанного делаю вывод, чтобы быть здоровым и успешным, необходимо вести здоровый образ жизни и плодотворно работать.

Литература

1. Человек в труде: элементы синтетической концепции Бредихин С.С. Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. 2014. № 3 (39). С. 70-75.
2. Принципы экономической науки Маршалл А. Прогресс, 1993
3. Многообразие видов творческой деятельности Большаков А.В. Аналитика культурологии. 2007. № 7. С. 7-12.
4. Мотивация занятий физической культурой и спортом Крикунова М. А., Саламатова Е. Г., Карсакова Т. В.; методическое пособие / Саратовский гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. Саратов, 2010.