

ПРОБЛЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ НА ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Перышкова С.А.

Мичуринский государственный аграрный университет
perissveta@yandex.ru

Аннотация. Рассматривается проблема психологического здоровья как основы личностного и профессионального развития человека в современном мире. Особое внимание уделяется системе мероприятий, направленной на укрепление психологического здоровья студентов. Выделены направления тренинговой работы, способствующей укреплению психологического здоровья будущих педагогов на этапе обучения в вузе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, будущий педагог, обучение, психологический тренинг, психологическая поддержка.

Основа успешности функционирования современного образования во многом определяется эффективностью профессионального труда педагогических работников. Педагог определяет и направляет образовательный и воспитательный процесс, являясь его главным субъектом. На эффективность педагогического труда современного учителя влияет множество факторов, немаловажным из которых является уровень психологического здоровья учителя.

Психологическое здоровье, представляя собой гармоничное развитие личностных качеств человека и его оптимальный баланс с социумом, является динамичным и неконстантным. Среди значимых показателей психологического здоровья личности можно выделить следующие: полное принятие себя и других, осознание своей самооценности и собственной уникальности, акцентирование внимания на своем внутреннем мире и личностном развитии, что позволит успешно адаптироваться и развиваться в окружающей социокультурной среде [1].

Полноценное проживание и функционирование человека на каждом онтогенетическом этапе поддерживается психологическим здоровьем. Его высокий уровень выступает своеобразным гарантом выполнения личностью своих жизненных задач, освоения социальных ролей, достижения желаемых целей и преодоления трудностей, возникающих на этом пути. Поэтому психологическое здоровье можно также трактовать как полную гармоничную интеграцию личности в жизнедеятельность, сопровождаемую целеполаганием, оптимизмом, верой в собственные силы и стремлением к реализации собственных целей.

По мнению ученых [1, 2, 3], психологическое здоровье характеризует ряд показателей: уровень развития эмоционально-волевой сферы, адекватный возрастному этапу, познавательная активность, стремление к личностному и профессиональному росту, созидательная позиция, уверенность в себе, коммуникативная компетентность, способность эффективно решать возникающие проблемы, и др.

Крепкое психологическое здоровье педагога - основа успешной, интересной, творческой и продуктивной учебно-воспитательной деятельности. Педагог является примером для обучающихся, и, безусловно, должен демонстрировать правильное отношение, прежде всего, к своему здоровью. Следовательно, психологическое здоровье напрямую влияет на профессиональный успех. Эффективное использование собственных ресурсов должно быть приоритетным направлением жизнедеятельности педагога [3].

Изменения в развитии системы образования, социокультурные условия современной ситуации в обществе обуславливают увеличение нагрузки на учителя, что может оказывать негативное влияние на состояние психологического здоровья педагога. Сюда можно отнести повышенную трудовую нагрузку, необходимость сочетать большое количество видов деятельности в образовательной практике в связи с модернизацией системы образования России, высокий уровень эмоционального выгорания, стресса, замедление процесса профессионального развития.

В связи с этим необходимы конкретные действия и организованные мероприятия по сохранению и укреплению психологического здоровья уже на этапе профессиональной подготовки будущих учителей, что заключается в развитии навыков поддержания и восстановления психоэмоционального равновесия. Достаточно много ситуаций, связанных с обучением в вузе, сопряжены со стрессом: высокие требования к знанияемому уровню студентов; умственные нагрузки; новые ситуации, требующие быстрых решений. Далеко не всегда обучающиеся вуза заботятся о психологическом здоровье, занимаясь психогигиеной, психопрофилактикой. Все это, сочетаясь с отсутствием четкого режима сна и бодрствования, полноценного питания, контроля за психоэмоциональными нагрузками, гармоничным чередованием учебной деятельности и отдыха, негативно влияет на психологическое здоровье будущих педагогов уже на этапе обучения в вузе [4].

Также стоит отметить, что приоритетным направлением профессиональной подготовки будущих педагогов является формирование у них фундаментальных знаний в рамках конкретного профиля. Обучение в вузе не предполагает формирование ответственного отношения у студентов к своему психологическому здоровью, нет целенаправленного развития навыков сохранения и укрепления психологического здоровья будущих специалистов. Хотя педагогический труд (равно как и другие «помогающие» профессии, реализуемые в системе «человек-человек») является потенциально деформирующим личность педагога. Это обуславливает необходимость реализации постоянной целенаправленной работы по поддержанию и

приумножению психологического здоровья у данных специалистов.

За последние годы накоплены научные данные о психологическом здоровье будущего педагога на этапе обучения в вузе. Специалистами рассматриваются вопросы, связанные с современными требованиями к профессиональной подготовке будущего учителя в педагогическом вузе [5], психологическими особенностями образовательной среды для развития профессиональных компетенций, путями сохранения здоровья и др.

Также психологическое здоровье можно рассмотреть как фактор развития профессиональной компетентности педагога, поскольку опосредует высокую академическую успеваемость. Психологическое здоровье будет обеспечивать педагогу эффективную профессиональную деятельность, являясь основой его продуктивной, успешной и творчески реализуемой учебно-воспитательной работы. Следовательно, научное исследование проблемы психологического здоровья будущего педагога на этапе обучения в вузе является актуальным, что обуславливает необходимость проведения исследования значимых аспектов психологического здоровья, в целом, и мер его укрепления в среде студенческой молодежи, в частности.

На основе изучения психолого-педагогической литературы можно выделить характеристики студентов с высоким уровнем психологического здоровья: адекватная самооценка, уверенность в своих личностно-профессиональных качествах, коммуникативная компетентность (умение четко выражать свои мысли, навыки убеждения, контакт с аудиторией и др.), умение быстро и эффективно решать возникающие проблемы, способность разрешать конфликты, самореализация в профессиональной деятельности, навыки диалогического (субъект-субъектного) взаимодействия, навыки саморегуляции, эмоциональная открытость, низкий / средний уровень утомляемости, психоэмоциональная активность. Данные характеристики можно рассматривать как личностный ресурс будущего педагога. Сохраняя и приумножая данный ресурс личности студента в целенаправленной работе (на этапе обучения в вузе), можно таким образом поддерживать его психологическое здоровье.

Учитывая низкий уровень психологического и соматического здоровья, заниженные показатели самочувствия, активности, стрессоустойчивости при высоком уровне нервного напряжения у современных студентов, своевременной будет разработка системы мероприятий, направленных на поддержание их психологического здоровья. Наиболее целесообразными, на наш взгляд, будут тренинговые занятия, основанные на индивидуальном, личностно-ориентированном и деятельностном подходах, направленные на формирование и развитие личностных ресурсов и улучшение психологического здоровья будущих педагогов.

Любую коррекционно-развивающую деятельность предваряет диагностическая работа, в данном случае направленная на определение текущего состояния психологического здоровья студентов. Информативными методиками в данном случае будут являться такие, как: «Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)», «Методика оценки нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин)», «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Т. Холмс и Р. Праге)» и другие. Каждая методика содержит критерии оценивания, что позволит получить конкретные данные с последующей интерпретацией результатов.

На основе полученного результата диагностического обследования разрабатывается программа тренинга, направленная на поддержание и, если необходимо, укрепление психологического здоровья обучающихся. В современной психокоррекционной практике тренинг является эффективным методом обучения, предполагающим групповую работу и включающим в себя другие методы и подходы (арттерапевтические и игровые практики, методики из психодинамического направления и гештальт-практики, проективные и релаксационные техники и т.д.). Тренинг предполагает активное обучение и постоянную включенность в коррекционный процесс участников, что влияет на преобразование эмоционально-волевой, мотивационной и поведенческой сфер личности.

Тренинг в контексте данного исследования является средством гармонизации состояния и нивелирования негативных факторов личности. Тренинговая работа с будущими педагогами позволит сформировать ресурс для поддержания их психологического здоровья, проработать имеющиеся проблемы и закрепить новые эффективные приемы сохранения стабильного психоэмоционального статуса личности. Моделирование и драматизация ситуаций позволит участникам развивать и совершенствовать качества, необходимые для мобилизации личностных ресурсов, укрепляющих психологическое здоровье [6].

Программа тренинга, рассчитанная на студентов, должна включать не менее 10-14 занятий продолжительностью не менее 45 минут. В качестве эффективных методов, техник, инструментов тренинга для формирования и активизации внутренних ресурсов личности могут применяться дыхательные практики, аутогенные тренировки, арт-терапевтические упражнения, релаксационные практики, визуализации, драматизации и другие [6].

Участие в данном тренинге будет показано всем студентам без исключения. Обучающиеся, показавшие низкий уровень психологического здоровья на диагностическом этапе, будут активно включаться в обучение техникам, активизирующим личностный ресурс и укрепляющим их психологическое здоровье. Студенты со средним и высоким уровнем психологического здоровья, принимая участие в тренинге, будут решать психопрофилактические задачи, поддерживая свой уровень психологического здоровья и приобретая полезные навыки психогигиены.

Эффективность функционирования современной образовательной системы во многом определяется

педагогическими кадрами. Учитель - главный субъект образовательного и воспитательного процесса. Во многом его профессиональный успех, равно как и успешная работа образовательной организации, определяются уровнем его психологического здоровья. Поэтому решение задач его сохранения и укрепления на этапе профессиональной подготовки будущих педагогов будет актуальным и планомерным.

Педагогическая профессия должна являться важной частью в системе смысложизненных ориентиров личности, что позволит будущему учителю психологически быть готовым к особенностям выбранной профессии. Процесс обучения необходимо сопровождать рядом мероприятий, позволяющих осуществлять психологическую подготовку будущего педагога. Психологическое здоровье педагога – основа его интересной, творческой и продуктивной учебно-воспитательной деятельности, которую необходимо формировать на этапе получения профессионального образования, что в конечном итоге обеспечит педагогу успех в выбранной сфере деятельности.

Литература

1. Корлякова С.Г., Францева Е.Н. Психологическое здоровье педагогов в условиях профессиональных рисков современной образовательной системы // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. С. 425-428.
2. Красникова О.В., Катунова В.В., Божкова Е.Д. Анализ проблемы сохранения и развития психологического здоровья педагога в российских учебных организациях // Вестник Костромского государственного университета. 2021. №1. С. 39-46.
3. Малофеева Г.А. Профессиональное здоровье педагога в современном образовательном процессе // Вестник науки. 2022. №7. С. 18-23.
4. Перышкова С.А., Шевякова С.А. Психологическое здоровье обучающихся вуза как современная психолого-педагогическая проблема // Наука и Образование. 2020. Т. 3. № 3.
5. Багирова З.К., Федина Л.М., Сельмурзаева Х.Р. Современные требования к профессиональной подготовке будущего учителя в педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71(2). С. 42-46.
6. Перышкова С.А. Социально-психологический тренинг как средство развития взаимопознания преподавателя и студента // Психология образования в поликультурном пространстве. Елец, 2016. Т.1. № 33. С.18-24.