

Секция «Педагогическое образование и образовательные технологии»

Сохранение и укрепление здоровья будущих педагогов

Юшина Ирина Константиновна

Студент

Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого,

Факультет психологии, Тула, Россия

E-mail: irina-jushina@rambler.ru

Проблема здоровья населения страны в настоящее время является одной из приоритетных в политике нашего государства. Многосторонность этой проблемы обусловлена как разнообразием демографического состава современного общества, так и характером, направленностью, подходами, способами и средствами сохранения здоровья, сложностями формирования у населения активной позиции к его сбережению. <?xml:namespace prefix = o ns = "urn:schemas-microsoft-com:office:office" />

Особую тревогу вызывает состояние здоровья школьников. По медицинской статистике лишь около 3% выпускников школы полностью здоровы, а 40% имеют к 14 годам хронические заболевания, среди которых лидируют сколиоз, гастрит и нарушения зрения. Характеризуя современное детство с психологической стороны, а также подростковый этап развития, исследователи отмечают, что в целом для школьников характерно: снижение энергичности детей, желания активно действовать; рост эмоционального дискомфорта; недостаточная социальная компетентность; чувство незащищенности, эмоциональной изоляции; негативная динамика культурных и общественных ценностных ориентаций детей.

Результаты многолетних исследований Митиной Л.М. показали, что резкое ухудшение здоровья учащихся во многом определяется невротизирующей средой обитания, создаваемой помимо прочих факторов и самими учителями. Для психического здоровья школьника крайне вредны проявления педагогической некомпетентности. С одной стороны - чрезмерные требования, предвзятость, придирчивое отношение, запугивание, несоответствие с возможностями ребенка нагрузки, а с другой - безразличие к его трудностям, халатность, невнимание могут приводить к таким серьезным нарушениям, как дидактогения (психические стрессовые реакции у ребенка, непосредственно связанные с процессом обучения, педагогические психотравмы) или педагогическая запущенность.

Ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции, что не всегда доступно опытному педагогу, а тем более, молодому специалисту. Сегодня, к сожалению, учительство, как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе.

Для учителей со стажем работы в школе 15–20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание». У трети учителей (более 30%) показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами. Поэтому в качестве приоритетной задачи нашей системы образования и здравоохранения исследователи

все чаще стали называть сохранение трудового потенциала образования страны – профессиональное долголетие учителей. По сути, речь идёт о создании нового направления медико-психологической профилактики и охраны здоровья учителя.

Исследованиями различных аспектов здоровья: физического, социального, психического и профессионального, занимаются Щербакова Т.Н., Митина Л.М., Г.А., Казин Э.А., Заруба Н.А., Петухов С.И., Вишневский В.А., Шафранова Л.С. и многие другие исследователи.

Интегративным, определяющим эффективность профессиональной деятельности, качеством педагога является его профессиональное здоровье, которое включает в себя следующие системы:

- физическое состояние;
- функциональные резервы;
- факторы риска заболеваемости;
- стрессоустойчивость;
- психоэмоциональное состояние (тревожность, самочувствие, активность, настроение);
- индивидуальный стиль жизни.

Эти компоненты профессионального здоровья влияют не только на физическую и на умственную работоспособность, но и, в значительной степени, на его педагогические способности и возможности, творческую продуктивность и активную трудовую жизнедеятельность.

В рамках нашего исследования особый интерес представляет психологическое здоровье педагога, которое обуславливается «внешними» факторами риска здоровья, условиями его труда, условиями среды, в которой он работает. Л.М. Митина дает следующее определение психологического здоровья – «это не есть отсутствие конфликтов, фрустраций, проблем, оно означает скорее зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование».

Проблема психологического здоровья личности уже достаточно прочно обосновалась в психологической науке и практике, в качестве отдельных направлений исследования (И.В. Вачков, И.В. Дубровина, Я.Л. Коломинский, С.В. Кривцова, Е.А. Панько, О.В. Хухлаева и др.), однако, их результаты ещё недостаточно востребованы социальной образовательной практикой.

Не случайно, поэтому сегодня многие из молодых педагогов, столкнувшись в образовательной практике с повышенными психо-эмоциональными нагрузками, работой в условиях дефицита времени, высокой моральной ответственностью за свое поведение не знают, как предотвратить и снять эмоциональную напряженность, урегулировать соотношение требований ситуации и своих возможностей, эффективно разрешать возникающие в педагогическом процессе конфликтные ситуации.

Недавние студенты указывают, что при сильной профессиональной подготовке, имеет место неудовлетворительное состояние именно психологической подготовки к особенностям педагогической деятельности в период обучения в педагогическом вузе.

Таким образом, на наш взгляд, назрела острая необходимость в специальной психологической подготовке будущих педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья педагога, а также умения выстраивать индивидуальную жизненную траекторию

профессионального самосохранения.

Каждому студенту необходимо учиться выстраивать собственную индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем её эффективности будут физическое и профессиональное творческое долголетие.

В основу разрабатываемой нами программы легли положения Марковой А.К. и Водопьяновой Н.Е.. Программа может включать в себя следующие пункты:

1. Самосохранение своей профессиональной целостности – выстраивание и реализация намеченного сценария своей профессиональной жизни.

2. Активная позиция в профессиональной жизни - реализация себя как активной личности в активной профессиональной среде.

3. Готовность к постоянному самоизменению, лабильность установок, которую наблюдают у многих долгожителей.

4. Укрепление в своей личности тех ее качеств, которые особенно необходимы и востребованы в современном обществе (готовность к включению в новые проекты, укрепление у себя ресурса «успеха» и уверенности в своих силах).

5. Создание оптимистической профессиональной перспективы, усиление авторства своей жизни даже в сложных обстоятельствах.

6. Поддержание позитивной Я-концепции, себя как профессионала, акцент на своих достижениях, усиление своих положительных качеств.

7. Внутренняя личностная ответственность за свое психическое и физическое здоровье.

8. Способность жить в ладу с самим собой, внутренняя гармония, принятие реальных факторов своей профессиональной жизни.

9. Умение понять себя как индивидуальность, самобытность, действие не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней.

10. Установка на творчество даже в малоподходящих для этого условиях («выживание через творчество»).

11. Владение приемами самовосстановления (физического и психического) после перегрузок, нормализации уровня работоспособности.

12. Исключение из своей жизни саморазрушающих и самопоражающих стратегий поведения, усиление своего жизненного потенциала и жизнестойкости.

Данная проблема, на наш взгляд, является перспективной и требует дальнейшей детальной разработки.

Литература

1. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008.
2. Заочная всероссийская научно-практическая интернет-конференция «ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ»: <http://sites.google.com/site/zdorovieped>
3. Маркова А.К. Психология труда учителя. М., 1993.
4. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. М., Флинта: Моск. психолого-соц. ин-т, 1998.

Слова благодарности

Конференция «Ломоносов 2012»

Спасибо моему научному руководителю за труд. Спасибо активной практике в школе и работе - только на собственном опыте понимаешь важность хорошего самочувствия в труде.