

различных сторонах учебной, творческой и других сферах жизнедеятельности студентов.

Список литературы:

1. Бабушкина, И.О. Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов педагогических специальностей [Текст] : автореф. дисс. ... канд.психол.наук / И.О. Бабушкина. – Нижний Новгород. – 2011.
2. Васильева, О. С. Валеология – актуальное направление современной психологии // Психол. вестн. РГУ. Ростов н/Д, 1997. Вып. 3. С. 406–411.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст]: моногр. – М.: Моск. психол.-соц ун-т. – 2014.
4. Козлов, А.В. Методика диагностики психологического здоровья [Текст] / А.В. Козлов // Перспективы науки и образования. 2014. № 6 (12). С. 110-117.
5. Лакосина, Н.Д. Медицинская психология [Текст] / Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. – М. , 1996.
6. Национальная доктрина образования в Российской Федерации [Электронный ресурс] // Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании». - Режим доступа: <http://sinncom.ru/content/reforma/index5.htm>

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА КАК ПРИОРИТЕТНАЯ ЦЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА

*Лариса Владимировна Годовникова
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
Белгород, Россия*

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья будущих педагогов. Затрагиваются вопросы обучения способам профилактики эмоциональных проблем в профессиональной деятельности педагогов, описываются некоторые способы и приёмы поддержания эмоционального благополучия учителя.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное выгорание, эмоциональное благополучие.

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A FUTURE TEACHER AS A PRIORITY OBJECTIVE OF THE PSYCHOLOGICAL SERVICE OF THE UNIVERSITY

Larisa V. Godovnikova

*Belgorod state national research University,
associate Professor of
developmental and social psychology,
Belgorod, Russia*

Annotation. The article is devoted the problem of preservation and strengthening of psychological health of future teachers. Addresses the issues of learning the ways of prevention of emotional problems in the professional activity of teachers, describes some of the methods and techniques of maintaining emotional well-being of the teacher.

Key words: psychological health, emotional burnout, emotional well-being.

В настоящее время вопрос сохранения психологического здоровья и оптимального функционального состояния населения стоит особенно остро, и это исследователи связывают не только с экологией и неблагоприятной наследственностью. Состояние здоровья человека чрезвычайно привязано к образу жизни, который он ведёт. Отсюда правильная, нацеленная на сбережение собственного здоровья организация образа жизни человека выступает самостоятельной ценностью и справедливо рассматривается педагогами в качестве цели образования. Однако сохранение здоровья, и особенно психологического, – процесс двусторонний, здоровые ученики обучаются у здорового учителя, поэтому укрепление здоровья педагогов должно также находиться в приоритетах образовательной деятельности в общеобразовательных организациях. Но начало воспитания ценностного отношения к здоровью у педагогов должно начинаться ещё в стенах вуза со

студенческой скамьи. Отсюда одной из приоритетных задач психологической службы вуза видится психологическое сопровождение студентов и преподавателей с целью обеспечения их психологического здоровья и оптимального функционального состояния.

Здоровье - состояние организма, при котором отмечается высокая сопротивляемость (устойчивость) к действию различных факторов среды, проявляется высокая умственная и физическая работоспособность, социальная адаптированность и умение вести здоровый образ жизни. В рамках изучаемого вопроса хочется остановиться на проблеме психологической устойчивости к действию раздражающих факторов среды.

Основу психологического здоровья в профессиональной среде по А.В. Антоновскому составляют следующие аспекты:

- чувство соответствия между собственными возможностями и требованиями среды;
- адекватная оценка возможностей;
- переживание ситуации как важной и имеющей индивидуальный смысл и значение;
- чувство собственной значимости и эффективности действий;
- восприятие среды как значимой и доброжелательной;
- ожидание положительных результатов деятельности [1, с.90].

В случае отсутствия или дисбаланса данных составляющих может возникнуть эмоциональное напряжение, приводящее к стрессу. Под длительным влиянием стрессогенных факторов стресс перерастает в дистресс, когда уже не срабатывают защитные механизмы человека. И если сам стресс иногда даже полезен для мобилизации собственных ресурсов, то состояние дистресса в профессиональной деятельности приводит к эмоциональным расстройствам и может закончиться эмоциональным выгоранием педагога. Необходимо обучать будущих педагогов способам профилактики эмоционального перенапряжения в профессиональной деятельности.

Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны паузы, т.е. отдых от работы и других нагрузок. Психологи советуют иногда просто убежать от жизненных проблем, позволять себе развлечься, найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным. Чтение художественной литературы, занятие любимым делом, не связанным с работой, некоторые педагоги считают тратой времени в ущерб своей профессиональной деятельности, однако хобби для профессионала является, в том числе, и средством личностного роста, и необходимым отдыхом.

Большим оздоравливающим потенциалом обладают различные психотехники, снимающие психическое напряжение в течение и по завершению рабочего дня. Овладение такими психологическими умениями и навыками, как аутотренинг, нервно-мышечная релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствуют снижению уровня стресса, ведущего к «выгоранию».

Некоторые приёмы можно использовать в качестве «скорой помощи» прямо на рабочем месте, чтобы срочно восстановить пошатнувшееся эмоциональное состояние. Для этого не требуется специального тренажера и каких-то специфических условий, психотехники тем и хороши, что ими можно пользоваться в учительской или в своём рабочем кабинете. Представляется целесообразным вооружать будущих учителей психотехническими приёмами в процессе обучения в вузе, поскольку это пригодится не только в дальнейшей профессиональной деятельности, но и в овладении своим эмоциональным состоянием в актуальных стрессогенных условиях вузовского обучения (например, при сдаче особо значимого экзамена).

К наиболее эффективной и доступной для будущих учителей технике можно отнести нервно-мышечную релаксацию. Студенты быстро ею овладевают, некоторые элементы используют сразу же после занятия. Результаты исследований ученых показывают, что, находясь в состоянии релаксации, человек способен ускорять перестройку некоторых биоритмов,

быстро вызывать анестезию некоторых участков тела, быстро засыпать, улучшать способность концентрации внимания, обеспечивать лучшую мобилизацию преднастроенных реакций.

В целом, переживание состояний релаксации и аутогенного погружения существенно повышает возможности профилактики выраженных неблагоприятных состояний – снятия стрессовых реакций, а также формирования состояний повышенной работоспособности. Метод активной нервно-мышечной релаксации состоит из серии упражнений по произвольному расслаблению основных мышечных групп тела. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного напряжения и быстро следующего за ним расслабления соответствующей мышечной группы.

Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в обрабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно не замечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и соответственно усиления обменных и восстановительных процессов.

Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.
2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения.
3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением [2, с.40].

Ещё одним из способов профилактики эмоциональных срывов является обмен профессиональной информацией с друзьями, коллегами и представителями других служб. Сотрудничество даёт ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива.

И в целом, стратегия сотрудничества представляется более эмоционально и психологически здоровой, чем другие стратегии взаимодействия в профессиональной среде.

Так, в нашей профессиональной жизни много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к победе создаёт напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению «синдрома эмоционального выгорания».

Если педагог в соревновании видит смысл педагогической деятельности, постоянно нацеливает учащихся на достижение успеха любой ценой, то данная установка начинает невротизировать не только педагога, но и учащихся. Психологи считают постоянное стремление к превосходству, перфекционизм, причиной многих невротических реакций у учащихся, вплоть до школьных неврозов.

И наоборот, когда педагог анализирует свои эмоции, делится ими с другими коллегами, вероятность выгорания значительно снижается, или этот процесс не так явно выражен. Взаимоподдержка педагогов важна не только профессионально (решение сходных проблем по аналогии), но и эмоционально.

И главное. Физические нагрузки и здоровый образ жизни значительно снижают риск эмоционального неблагополучия в профессиональной деятельности. В заключение ещё раз отметим, что внутреннее управление своим состоянием может способствовать сохранению психологического здоровья педагогов и этому необходимо учиться, будучи ещё студентами.

Список литературы:

1. Антоновский, А. В. Механизмы психологической защиты и стратегии совладения у педагогов средних школ: «цена» и «стоимость» психической адаптации / А. В. Антоновский // Вестник

Московского университета. Сер. 20, Педагогическое образование. - 2010. - N 1. - С. 89-98.

2. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск.ун-та, 1993. – 123 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

Наталья Николаевна Доронина
Белгородский государственный
национальный исследовательский университет,
доцент кафедры возрастной и социальной психологии,
г. Белгород, Россия

Аннотация. В статье отмечается актуальность использования арт-терапии в работе со студентами вуза. Средства арт-терапии можно использовать как в индивидуальной форме, так и групповой. В системе образования предпочтение отдается групповой форме, т.к. это позволяет работать с более широким кругом людей и имеет ряд преимуществ. Занятия с использованием элементов арт-терапии будут той самой необходимой психологической помощью студентам, позволит им раскрыть себя и увидеть других новым, осмысленным взглядом.

Ключевые слова: арт-терапия, студенты вуза, психологическая помощь.

THE USING OF ART THERAPY IN THE WORKING WITH STUDENTS

Natalia N. Doronina
Belgorod National Research University,
Associate Professor of
developmental and social psychology,
Belgorod, Russia

Annotation. The article notes the relevance of the use of art therapy in working with students. Means of art therapy can be used in individual and group forms. In education, preference is given to group forms, as it allows you to work with a wider range of people and has a number of advantages. Classes of art therapy with students are the most necessary psychological help, that will allow them to discover themselves and to see others in a new, meaningful look.

Key words: art therapy, students of the University, psychological help.