

трудолюбивыми. Сами же педагоги в своей деятельности проявляют высокую требовательность, ответственность и аккуратность.

Разработав коррекционно-развивающую программу на тему «Сущность личностного ориентированного образования и технологии личностно ориентированного обучения», мы можем предположить, что данный семинар будет способствовать повышению уровня психолого-педагогической компетентности, формированию мотивации к личностному росту и инновационной деятельности, что положительно влияет на профессиональную позицию педагогов. Группа упражнений, предложенных в данной работе, поможет педагогам, применять на практике эффективные методы общения, принимать групповые решения, использовать в своей профессиональной деятельности свой творческий потенциал, а также чувствовать и понимать своего собеседника.

Е.Е. Федотова  
г. Екатеринбург  
РГППУ

#### **Психологическое здоровье педагогов и возможности его сохранения**

Деятельность педагога носит сложный, многоплановый характер, характеризуется высокой интенсивностью, насыщенностью действий, частым вмешательством внешних факторов, широкой сетью контактов разного уровня, преобладанием непосредственного общения с другими людьми. Педагогическая деятельность связана с наличием различных эмоциогенных ситуаций, которые создают предпосылки для возникновения нарушений психологического здоровья.

После того как феномен психологического здоровья стал общепризнанным и получили известность негативные последствия его нарушений, внимание исследователей и работодателей разных стран все более фокусируется на вопросах предупреждения снижения психологического здоровья личности. Можно выделить два направления: профилактика и психологическая помощь.

В современных условиях проблеме сохранения психологического здоровья педагогов следует рассматривать как одну из приоритетных направлений деятельности органов образования и здравоохранения. Это связано с тем, что здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное, социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Педагогическая деятельность отличается высоким уровнем ответственности, нервно-эмоциональным напряжением, значительным количеством стрессовых ситуаций, неограниченной продолжительностью рабочего времени. Педагог должен быть готов к преодолению нервных и физических нагрузок без снижения качества и эффективности образовательного процесса.

Невозможность эмоциональной разрядки приводит к нарастанию конфликтных ситуаций, ухудшения соматического здоровья, общения с окружающими людьми обостряется проблема психологического здоровья.

Цель исследования: выявить возможности сохранения психологического здоровья в профессиональной педагогической деятельности.

Объект исследования: психологическое здоровье педагогов средне-специальных образовательных учреждений.

Предмет исследования: индивидуально психологические особенности личности педагогов и возможности сохранения психологического здоровья.

Гипотезы исследования:

1 состояние психологического здоровья педагогов, которое характеризуется как неблагоприятное, проявляется в плохом самочувствии, сниженном настроении и активности, связано с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, тревожностью, ригидностью, фрустрацией и агрессивностью;

2 проведение специализированного социально-психологического тренинга с педагогами по поддержанию и освоению навыков саморегуляции психического здоровья будет способствовать улучшению их психоэмоционального состояния.

Методы исследования: стандартизированная беседа, включенное наблюдение, опросные методики исследования самооценки личности (С.А.Будаси); методика определения самооценки Дембо-Рубинштейн; методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН); тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку); шкала личностной и реактивной тревожности Ч.Спилбергера.

Проведение исследования позволило более глубоко изучить феномен психологического здоровья педагогов, определить его компоненты, детерминанты, взаимосвязи с другими психологическими явлениями и характеристиками.

Выборку исследования составили испытуемые в количестве 100 человек (педагоги Камышловского педагогиче-

ского колледжа). Пол: мужской – 28 человек, женский – 72 человека, возраст: от 29 до 62 лет (средний возраст 42,5 года).

Исследование проводилось в 3 этапа. Констатирующий и контрольный этапы исследования проводились для определения эффективности разработанного и проведенного на формирующем этапе исследования социально-психологического тренинга по сохранению психологического здоровья педагогов. И на констатирующем, и на контрольном этапах исследования нами были использованы одни и те же методики, на всех этапах исследования принимали участие одни и те же респонденты. После проведения констатирующего этапа исследования нами был выявлен определенный уровень психологического здоровья педагогов: неблагоприятное психологическое состояние, самочувствие; низкий уровень активности и настроения; неуверенность в себе; низкая адекватная самооценка; фрустрированность, тревожность. Характеристиками психологического здоровья педагогов, нуждающимися в коррекции являются:

- психофизические симптомы: чувство усталости, истощение; снижение восприимчивости; общая астенизация (головная боль, нарушение питания, ухудшение самочувствия);

- социально-психологические симптомы: безразличие, повышенная раздражительность, частые нервные срывы, переживание негативных эмоций, чувство гиперответственности; общая негативная установка на жизнь;

- поведенческие симптомы: работа становится тяжелой выполнять с каждым днем всё труднее; сотрудники меняют свой рабочий день; сотрудник бе-

рёт работу домой, дома её не выполняет; возникает чувство бесполезности; не выполняются важные, значимые задания.

После проведенного эмпирического исследования нами был разработан и проведен социально-психологический тренинг с педагогами, направленный на профилактику нарушений их психологического здоровья, и в целом – на сохранение их психологического здоровья.

Общей целью данного тренинга является развитие личностных качеств, профессиональных умений и навыков, характерных для педагогической деятельности и соответствию оптимальному уровню необходимого для ее успешного осуществления.

Достижение данной цели предполагает решение следующих задач:

1) развитие социально-психологической компетентности личности, т.е. способности эффективного взаимодействия с окружающими людьми;

2) развитие навыков разрешения профессиональных педагогических проблем, снимающих риск конфликтных негативно эмоционально окрашенных ситуаций профессионально педагогического общения; развитие навыков и умений саморегуляции; повышение уровня психологической культуры; саногенное мышление;

В нашем тренинге использовались упражнения из тренингов партнерского общения, основанных на развитии активности интеллектуальной сферы педагога. Деловые игры и тренинги, которые нами использовались, имеют познавательное значение, создают условия для индивидуального и группового творчества, позволяют экспериментировать с различными стилями общения, также они облегчают самоанализ и самораскрытие каждого участника.

Следует отметить, что на обоих этапах исследования (до и после проведения тренинга) у испытуемых отмечалась адекватная самооценка, что выражает степень соответствия представлений испытуемых о себе объективным основаниям этих представлений.

Но все же на контрольном этапе исследования (после проведения тренинга по сохранению психологического здоровья педагогов) уровень самооценки испытуемых выше, чем на констатирующем этапе, что является свидетельством более позитивного отношения к себе, более высокого уровня самоуважения, принятия себя. Низкая самооценка испытуемых (которая отмечалась на констатирующем этапе исследования), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В нашем случае, на констатирующем этапе исследования, у испытуемых отмечался высокий уровень ситуативной тревожности. После проведения тренинга по сохранению психологического здоровья педагогов у испытуемых уже отмечался низкий уровень тревожности.

После проведения тренинга у испытуемых – педагогов – снизился уровень агрессивности и ригидности, т.е. они стали более спокойны, выдержанны, их поведение, убеждения и взгляды стали в большей степени соответствовать реальной ситуации.

На контрольном этапе исследования у испытуемых уже отмечался более низкий уровень ситуативной тревожности, повысилась их устойчивость к неудачам, они стали в меньшей степени бояться трудностей, по сравнению с констатирующим этапом исследования, когда испытуемые стремились избежать

трудностей, боялись неудач, и у них отмечалась низкая самооценка.

По результатам проведения констатирующего и контрольного этапов исследования были получены статистически значимые и достоверные различия (с помощью подсчета статистического критерия Манна-Уитни U) по всем методикам, кроме методики Г.Айзенка (самооценка психических состояний).

Полученные данные свидетельствуют о наличии у испытуемых, до проведения тренинга низкого уровня самочувствия, активности и настроения, низкой самооценки своего психологического состояния и уверенности в себе, высокого уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности. Эти состояния проявляются во взаимосвязи друг с другом.

После же проведения специализированного тренинга с педагогами по сохранению их психологического здоровья (на контрольном этапе исследования) также отмечается изменения этих показателей: средний уровень самооценки, повышение активности и настроения, основанные на высокой самооценке психологического состояния, повышалась уверенность в себе.

По результатам проведенного исследования мы можем подтвердить на статистически значимом и достоверном уровне ранее выдвинутые нами гипотезы:

1) состояние психологического здоровья педагогов (до проведения с ними коррекционно - развивающей работы) характеризуется как неблагоприятное, проявляется в плохом самочувствии, сниженном настроении и активности, связано с неуверенностью в себе, низкой самооценкой, тревожностью, ригидностью, фрустрацией и агрессивностью;

2) проведение специализированного социально-психологического тренинга с педагогами по поддержанию и освоению навыков саморегуляции психического здоровья будет способствовать улучшению их психоэмоционального состояния.

Проведение специализированного социально-психологического тренинга с педагогами способствует формированию у них более позитивного отношения к себе, более высокого уровня самоуважения, принятия себя; испытуемые стали более уверенными в себе, своих силах, способностях и возможностях; более спокойными, у них становится меньше трудностей в общении с окружающими людьми; повышается уровень их стрессоустойчивости; развиваются их коммуникативные навыки и умения, они в большей степени стремятся устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими людьми, становятся более открытыми, дружелюбными; мотивация избегания неудач постепенно меняется на мотивацию достижения успеха; повышается их уровень оптимизма.

Результаты, полученные в ходе данного исследования, возможно, характерны только для данной выборки испытуемых. Необходимо еще проведение более обширных исследований на выборках различных категорий педагогов и специалистов других профессий.

Предложенная программа психокоррекции возможных нарушений психологического здоровья педагогов не является завершенной. Она может быть началом изменений и помощи в личностном росте, в котором, естественно, нет конечного пункта. Наш опыт показал, что эта схема оказалась полезной для педагогов, которые отмечали собственное

продвижение к цели и улучшению своего психоэмоционального состояния.

Т.Н. Юсупова, О.В. Кружкова  
г. Екатеринбург  
РГППУ

**Личностная жизнестойкость как резерв психологической безопасности и социально-психологической адаптации детей-сирот**

Понятие жизнестойкости часто сопутствует рассмотрению проблемы психологической безопасности. Под жизнестойкостью чаще всего понимают систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Ее развитие препятствует возникновению внутреннего напряжения в трудных жизненных ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

При рассмотрении психологической безопасности личности некоторым показателем ее реализации является социально-психологическая адаптация. В свете ее формирования и развития особого внимания заслуживают дети-сироты, так как дети «в семье» имеют поддержку родителей, родственников, друзей, чего не имеет ребенок-сирота, сменивший детский дом или интернат. Такому ребенку нужно завязывать новые знакомства, подстраиваться под педагогический состав, искать свое место в уже сложившемся микросоциуме.

Наиболее остро проблема адаптации встает перед ребенком, вновь прибывшим в школу-интернат. Такой ребенок может поступить в данное учреждение, как перед началом обучения, так и середине года; как в 1-й класс, так и в 9-й. Ребенок, приходя в школу и погружаясь в школьную среду, решает свои определенные задачи, реализует свои

индивидуальные цели психического и личностного развития, социализации, образования и другие. Сопровождающая работа находящихся рядом с ним взрослых направлена на создание благоприятных социально-психологических условий для его успешного обучения, социального и психологического развития.

И так, целью нашего исследования явилось изучение особенностей адаптации в контексте жизнестойкости детей-сирот к условиям школы-интерната.

Объектом нашего исследования выступила адаптация и жизнестойкость детей-сирот, а предметом – особенности адаптации и жизнестойкости детей с разным временем пребывания в школе-интернате.

В нашем исследовании мы выделили 3 гипотезы:

1) мы предположили, что есть существенные отличия в уровне адаптации и жизнестойкости у детей давно проживающих в условиях школы-интерната и вновь прибывших в нее;

2) у вновь прибывших детей-сирот адаптация к условиям школы-интерната проявляется на более низком уровне, чем у давно проживающих;

3) показатели жизнестойкости выступают резервом психологической безопасности при затрудненной адаптации детей-сирот.

Наиболее полным является следующее определение феномена адаптации – это не только приспособление к успешному функционированию в определенной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физическо-