

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ

УДК 613.995; 613.956

РАЗВИТИЕ САНОГЕННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГОВ

© 2021 Н.Н. Васильева¹, С.В. Феоктистова²¹Институт проблем передачи информации им. А.А. Харкевича РАН, г. Москва²АНО ВО «Российский новый университет», г. Москва*Контактная информация:* e-mail: nn_vasilyeva@mail.ru*Ключевые слова:* образовательное пространство; педагог; психическое здоровье; саногенный потенциал личности.

Одной из приоритетных задач и мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 г. является модернизация системы подготовки кадров для обучения и воспитания, психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов. К людям, осваивающим профессии помогающего типа и осуществляющим социально значимую профессиональную деятельность в области здравоохранения и медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся, предъявляются особые требования. Большая ответственность за здоровье и жизнь детей зачастую становится фактором эмоционального напряжения, с которым сталкиваются специалисты, осуществляющие образовательную деятельность для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов.

Как показывает практика, не каждый человек обладает необходимыми ресурсами, чтобы справиться с постоянно меняющимися обстоятельствами, возрастанием требований к профессиональным компетенциям, высоким психическим напряжением. Проблема сохранения психического здоровья имеет огромное социальное, экономическое и гуманистическое значение. Ее решение зависит от тесного сотрудничества психологов, психотерапевтов, врачей, педагогов, социальных работников. В этой связи перед наукой и практикой ставятся задачи осмысления складывающихся проблем, поиска подходов к их изучению, разработки психогигиенических мероприятий и технологий, направленных

на уменьшение случаев дезадаптированности в профессии, снижение симптомов эмоционального выгорания и обеспечение высокой результативности деятельности, т. е. развития саногенного потенциала личности педагогов.

Саногенный потенциал — интегральная личностная характеристика, отражающая способности личности к поддержанию гомеостаза с окружающей средой, к самоорганизации и развитию и характеризует способности личности к поддержанию и развитию здоровья [1].

Цель: выявление актуальных проблем поддержания психического здоровья педагогов; обоснование и реализация подходов, обеспечивающих развитие саногенного потенциала их личности.

Материалы и методы исследования. Теоретический анализ и синтез, анализ и обобщение результатов исследований по проблеме поддержания психического здоровья педагогов и развития у них саногенного потенциала.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди наук, призванных разрабатывать научно обоснованные методы решения перечисленных проблем личности и общества, особое место принадлежит психогигиене. Психическое здоровье, без сомнения, главный фактор, определяющий качество нашей жизни. Оно в значительной степени влияет на работоспособность, взаимоотношения с другими людьми, адаптивность в разных жизненных условиях, способность управления собственным поведением. Психически здоровому человеку присуще чувство самоуважения, что необходимо для мотивации здорового

поведения. Как отмечает Л.В. Куликов, психическое здоровье, внутренняя гармония и гармония с окружающим миром редко изначально присутствуют человеку, чаще всего для их достижения требуется прилагать определенные усилия [2]. Это свидетельствует о необходимости распространения знаний о психическом здоровье, здоровом образе жизни, формирования навыков оздоровительного поведения уже на этапе студенчества. Владение основами психогигиены рассматривается специалистами как важнейший показатель профессиональной компетентности педагога, осуществляющего психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов.

По мнению И.М. Никольской, адаптация человека к сложным ситуациям, сопряженным со стрессом, реализуется за счет функционирования большого количества взаимосвязанных подсистем, осуществляемых на различных уровнях: соматовегетативном (физиологическом), поведенческом (психомоторном), психологической защиты (бессознательной психики) и сознания (совладания, копинга) [3]. Регуляция поведения человека при взаимодействии с внешней средой происходит за счет двух ключевых процессов: когнитивной оценки и совладания. По мнению многих исследователей, поведение зависит от когнитивного оценивания: одни и те же ситуации могут восприниматься разными людьми совершенно отличным образом и иметь различный уровень стресса и значение для человека в зависимости от того, как он к нему относится. Только после личной оценки ситуации человек начинает обдумывать возможные способы решения возникшей проблемы, т. е. приступает к копингу. Результат оценки является важным, так как влияет на процесс сознательного выбора стратегии и, как следствие, совладания. Если стратегия оказалась неуспешной и влияние стрессора продолжается, то возникает необходимость дальнейших поисков подходящего способа совладания со стрессом.

По мнению отечественных и зарубежных авторов, одним из ресурсов личности может стать саногенное мышление. Под ним понимается мышление, направленное на достижение эмоционального благополучия. Саногенное мышление выступает как средство и механизм достижения душевного равновесия. Оно позволяет личности осознавать и регулировать психические состояния. Люди с развитым саногенным мышлением

демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, социально-психологическую адаптацию, более высокий уровень сформированности эмоциональных компетенций.

В ответ на складывающиеся эмоциогенные ситуации и жизненные события, которые могут усугубляться феноменом неопределенности причин и последствий, возникают эмоциональные переживания, которые побуждают к анализу, рефлексии, размышлению и дальнейшему выбору решений. Эти особенности мышления могут вести к проявлениям агрессии, направленной против себя и против окружающих людей, рационализации обстоятельств в форме поиска причин произошедшего, проекции на другие личности, а также проявляться в форме ухода из ситуации и защиты от травмирующих переживаний. Выполненное нами эмпирическое исследование выявило особенности реакции педагогов на неудачу, устойчивые характеристики фрустрационных реакций и стереотипы их эмоционального реагирования в ситуациях напряжения, препятствующих деятельности и удовлетворению потребностей личности, соотношение уровня враждебности и агрессивности [4].

Анализ полученных результатов показал, что в современных условиях вопросы поддержки эмоционального благополучия педагогов, развития у них психологической готовности к оптимальному поведению в динамичном образовательном пространстве, психолого-педагогическое содействие их профессиональному становлению и росту остаются актуальными. Так как тип реакции на фрустрацию является структурно-динамическим образованием и во многом определяется индивидуально-личностными особенностями человека, поведенческими стереотипами, жизненным опытом, это ориентирует на необходимость разработки и реализации подходов, обеспечивающих развитие саногенного потенциала личности будущих педагогов на начальном этапе их профессионального становления.

Результаты исследований показали, что саногенное мышление можно развивать, в том числе у взрослых [1]. Такое обучение может успешно осуществляться в рамках модели обучения в форме школы здоровья, тренингов, а также при реализации интегративного подхода, объединяющего модели школы здоровья, профессионального обучения и переподготовки.

Работа по формированию представлений об основах психогигиены, повышению психогигиенической компетентности, формированию позитивной установки на обязательное для каждого современного человека приобретение психогигиенических знаний, умений и навыков проводилась нами на факультете психологии и педагогики Российского нового университета. Данные аспекты изучались в рамках учебных дисциплин «Медико-биологические основы здоровья и здоровьесберегающие технологии», «Здоровьесберегающие технологии в образовании», «Личностные расстройства». Были затронуты такие вопросы, как психическое здоровье в структуре ценностных ориентаций, саногенный потенциал личности, здоровье и благополучие, психологическая устойчивость личности, личная психогигиена, состояния и ситуации риска. Наибольшее внимание уделялось вопросам психологической устойчивости личности и факторам, ее определяющим. На наш взгляд, они имеют важное практическое значение в плане создания основы полноценного психического здоровья и развития саногенного потенциала будущих специалистов.

Обсуждаемые вопросы характеризуют прикладная направленность и ориентация на обучение студентов применению знаний, умений и навыков по поддержанию саногенного потенциала личности. На практических занятиях широко использовались методики диагностики психических состояний, эмоционального благополучия, проводилась оценка состояния здоровья студентов с использованием различных подходов. Подобные мероприятия позволяли студентам оценить резервные возможности своего организма, наличие или отсутствие напряжения, овладеть приемами саморегуляции, а также са-

мостоятельно сделать вывод о необходимости расширения знаний в области психогигиены.

Для осмысленного изучения и овладения методами психогигиены на первоначальном этапе студентам раскрывались причины возникновения и механизмы развития состояний риска, стресса, депрессивного состояния, снижения психологической устойчивости личности, природа зависимого поведения, типы неконструктивного поведения в трудных ситуациях. На следующем этапе прорабатывали общие принципы оздоровления психики, приемы психологической помощи и самопомощи в состояниях и ситуациях риска, приемы контроля эмоций. Раскрывали возможности использования музыки, применения методов аутогенной тренировки, визуализации, приемы релаксации и концентрации, упражнений-энергизаторов.

Заключение. Таким образом, вариативность программ учебных дисциплин позволяет преподавателю включать в курс лекций и семинарских занятий обсуждение актуальных вопросов, связанных с комплексным решением проблем укрепления психического здоровья и овладением приемами оздоровления психики, что способствует повышению профессиональной компетентности будущих специалистов по вопросам оздоровления психики и укрепления психологической устойчивости личности. Перспективным направлением дальнейших исследований видится разработка и внедрение в рамках цикла профессиональных вариативных дисциплин образовательной программы курса по технологиям обучения саногенному (оздоравливающему) мышлению.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 20-013-00654а.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Стивак И.М.* Психолого-педагогическая концепция обучения взрослых саногенному поведению. Вестник МГОУ. Серия: Психологические науки. 2011; 1: 113—117.
2. *Куликов Л.В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб.: Питер; 2004. 464 с.
3. *Никольская И.М.* Кризисная психологическая помощь детям и психологическая защита. Медико-биологи-

ческие и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012; 1: 97—104.

4. *Феоктистова С.В., Васильева Н.Н., Приходько Е.В.* Фрустрация педагогов как фактор психологической готовности к оптимальному поведению в условиях модернизации образовательной среды. Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2020; 2 (58): 140—146.