

$$R_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n d_i^2}{n^3 - n},$$

На основе анализа результатов нашего исследования, можно сделать следующие выводы:

1) одним из факторов, влияющих на неформальный социальный статус личности в группе, в нашей выборке, являются личностные качества, которые пользуются популярностью, считаются важными (ценными, значимыми) в данной группе;

4) учебная активность, в нашей выборке, не является определяющим фактором высокого неформального социального статуса личности в учебной группе. Коэффициент корреляции равен 0,02 – статистически не значим для выборки в количестве 23-х человек.

Чтобы управлять процессом формирования личности современного студента, преподавателю необходимо знать и учитывать его неформальный социальный статус в учебной группе.

Список литературы:

1. А.А.Волочков. Активность субъекта бытия: Интегративный подход. Издательство «Пермский государственный педагогический университет». Пермь 2007. – 376 с.
2. Немов Р.С. Психология. Книга 3. М., 2000, гл. 3, стр. 558-592.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Кожевина Шамиля Шамилевна,
педагог- психолог,

Учреждение «Костанайский социально- технический колледж», г.Костанай

Аннотация

Өзектілігі. Мұғалімдердің психикалық денсаулығын сақтау – бұл бүкіл қоғам үшін үлкен міндет. Соңғы кездері жүйкедегі шамадан тыс жүктеме, шамадан тыс жұмыс, ашуланшақтық және басқа да стресстің әртүрлі көріністері мұғалімдер арасында өткір мәселе болып тұр.

Мақсаты: психологиялық денсаулықты сақтау үшін қолайлы жағдайлар жасауға көмек.

Түйінді сөздер: психологиялық денсаулық, эмоциялық күйіп қалу синдромы, стресс, кәсіби деформация, соматикалық аурулар.

Аннотация

Актуальность Сохранение психического здоровья преподавателей составляет огромную задачу перед обществом в целом. В последнее время у преподавателей особенно остро стоит проблема нервных перегрузок, переутомления, раздражительности и других различных проявлений стресса.

Цель: содействие в создании благоприятных условий для сохранения психологического здоровья.

Ключевые слова: психологическое здоровье, синдром эмоционального выгорания, стресс, профессиональная деформация, соматические заболевания.

Abstract

Relevance The article discusses some aspects of the need to study mathematics; as well as the problems faced by the teacher in the process of teaching mathematics. Mathematics today is one of the vital areas of knowledge of modern humanity, necessary for the existence of a person in a civilized society. Therefore, it is very important to understand the meaning of applied mathematics.

Goal Man has created mathematics, the mathematical world, which is a mathematical model of various aspects of the physical world.

Keywords: mathematics, mathematical education, problems of mathematics, problems of teaching mathematics, applied mathematics.

В настоящее время проблема сохранения профессионального здоровья учителя очень значима. В многочисленных психологических, медицинских, социологических исследованиях говорится, что учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Очень часто педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Различного рода перегрузки усугубляются ежедневной и ежечасной необходимостью сопереживания, сочувствия, ответственностью за жизнь и здоровье детей. Сейчас, в период пандемии, педагогу еще сложнее. Проводя дистанционно уроки, он не видит детей, их эмоциональных откликов на ту или иную тему. Уроки проходят формально. Бывает, что во время онлайн-уроков неизвестные подключаются и срывают уроки, либо как было осенью, в городе Атырау, когда школьники договорились и вышли на онлайн урок в виде «призраков», накинув на голову белый платок и одев солнцезащитные очки. Да, может для кого-то эта ситуация покажется смешной, но представьте учителя в этой ситуации.

Профессиональное здоровье учителя – основа эффективной работы всего педагогического процесса. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к учащимся, к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье [1].

Профессиональное здоровье педагога определяется как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя в процессе его профессиональной деятельности. Здоровый педагог характеризуется высокой приспособляемостью к изменяющимся условиям жизни, психической уравновешенностью, необходимой работоспособностью, социальным оптимизмом.

Общей целью образовательных реформ в Казахстане является адаптация системы образования к новой социально-экономической среде. Задачи создания современной системы образования, внедрение инновационных форм и методов обучения предъявляют все более высокие требования к личности и профессиональной компетентности педагогических работников [2].

Переход на новые программы, новые стандарты обучения потребует активизации всех ресурсов от педагогов, что в свою очередь может вызвать неблагоприятные последствия для профессионального здоровья учителя.

Учитель как профессионал нуждается в атмосфере физического и психического благополучия, ведь «здоровье педагога выступает в качестве абсолютной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения», вследствие чего появляется необходимость создания профилактических и восстанавливающих мер для сохранения здоровья педагога [3].

Современный труд может оказывать на человека как положительное, так и негативное воздействие. Последнее может быть вызвано влиянием неблагоприятных условий труда (перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами и т. д.), которые способны повлечь за собой не только профессиональные деформации личности, но и в крайних случаях их проявления – профессиональные заболевания, вплоть до необходимости сменить род занятий или вовсе прекратить профессиональную деятельность.

Проблематика профессионального здоровья человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. Существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. Здоровье педаго-

га выступает в качестве абсолютной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения [3].

Исследования психологической сущности этой профессии позволили установить, что она требует от человека высокой эмоциональной напряженности в течение длительного времени. Она предполагает работу учителя в условиях высокой степени неопределенности, когда идет быстрая смена ситуаций взаимодействия, что предполагает мобилизацию адаптационных механизмов, проявление толерантности и прогностических способностей. Труд педагога имеет и когнитивную сложность, так как изначально носит преобразующий характер, что предполагает высокую степень интеллектуальной активности, целеполагания и соответствующую организацию деятельности по достижению этих целей.

Постоянное перенапряжение преподавателей приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость); ларингит; синдром хронической усталости; гиподинамия; остеохондроз.

Причинами заболеваний являются: отсутствие стабильного режима труда и отдыха; снижение двигательной активности; эмоциональная перенапряженность; большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты; отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки; использование авторитарного стиля руководства.

Педагогическая деятельность предъявляет высокие требования к перцептивной, когнитивной, интеллектуальной, эмоциональной и мотивационной сферам. Физическое и психическое благополучие учителя определяется и субъективными факторами, в частности его отношением к здоровью. Оно проявляется в поступках и действиях, переживаниях и вербально реализуемых мнениях, и суждениях [4].

Необходимая компетентность учителя, в области здоровья, является основой его профессионального здоровья. Необходимость повышения уровня осведомленности педагогов об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения и предполагаемых средствах, и формах его укрепления – вот одна из главных задач педагогической психологии.

Психологическая работа с учителем должна заключаться в том, чтобы запустить новые продуктивные механизмы, обеспечивающие формирование способности к собственному развитию к созданию мотивов и интересов быть здоровым.

Профессиональное здоровье – не самоцель, а средство развития личности учителя и педагогического коллектива в целом. Индивидуальный подход к вопросам сохранения профессионального здоровья педагога составляет основу концепции медицинской, психологической и педагогической и других наук, занимающихся проблемой здоровья

Поскольку профессия педагога относится к профессиям группы риска по таким факторам, как синдром эмоционального выгорания, стресс и профессиональная деформация, причем для деятельности педагога типичны все виды психологического стресса – эмоциональный, информационный, коммуникативный, то при определении социального статуса молодого специалиста, характера и объема выполняемой им учебной нагрузки необходимо:

- 1) учитывать совокупность его индивидуально-типологических особенностей, и, по возможности, устранять действие эмоционального дистресса;
- 2) по отношению к педагогам зрелого возраста следует планировать проведение оздоровительных и социальных мероприятий, направленных на психологическую разгрузку, повышение адаптационного потенциала, создание оптимальных условий для формирования здоровьесберегающей мотивации;
- 3) активизировать внутренние ресурсы, необходимые педагогу для того, чтобы

сопротивляться негативному влиянию профессии на личность и сохранять психофизическое здоровье, такие как: способность к целеполаганию, субъективное вероятностное прогнозирование, интернальность, позитивное мышление и др.;

4) проводить профессиональную медико-биологическую и социально-психологическую консультации учителя, включающие комплексную оценку его функционального состояния, которые должны быть направлены на продление периода оптимальной трудоспособности и максимальное увеличение продолжительности жизни с учетом «критических периодов» индивидуального и профессионального развития, биологического возраста.

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения [4].

Позитивное восприятие педагогом самого себя является одним из важнейших факторов эффективности его деятельности. Однако, многие исследователи констатируют, что подавляющая часть педагогов обладает неадекватной Я-концепцией, низкой самооценкой, неуверенностью в себе. Внутренние источники данных негативных явлений – необъективное восприятие ситуации, низкая самооценка, недостаточная степень самоуважения.

Высокий уровень самопринятия (принятие себя как уникальной индивидуальности, обладающей не только достоинствами, но и слабостями, недостатками) обуславливает положительное отношение к другим. Педагог, принимающий себя как личность, индивидуальность, стремится к самореализации. Она предполагает определение своих положительных качеств и перспектив, осознание себя творческой индивидуальностью, определение индивидуальных путей профессионального самосовершенствования. Осознанная потребность в самоанализе, саморазвитии и самосовершенствовании своей личности является одним из условий развития сохранения психологического здоровья учителя [5].

Для поддержания и сохранения профессионального здоровья считаю, необходимым проводить для педагогов психологическую поддержку, целью которой является организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

Важно помнить, что только психологически здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу на уроке, обеспечивающую не только обучение и развитие ребенка, но и его воспитание как личности.

Список литературы:

1. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 320с.2..Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы // Официальный сайт Премьер-Министра Республики Казахстан – URL: https://prime-minister.kz/rupage/article_item-34/

3. Вашлаева Л.П. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации / Л.П. Вашалева, Т.С. Панина // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 21-26.

4. Броздовская Е. В. Влияние социальных и биологических факторов на темпы старения педагогов / Е. В. Броздовская, Н. А. Литвинова, О. Б. Браун // Вестник Томского гос. ун-та. – 2007. – № 300. – С. 99-102.

5. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика [Текст]: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина ; ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово : Изд-во КРИПКИПРО, 2009. – 347с.