

СПОСОБНОСТЬ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ

Введение. В эпоху радикальных социально-экономических преобразований общества проблема здоровья приобрела глобальный характер, особенно по отношению к подрастающему поколению. Укрепление здоровых привычек в период 17—25 лет и осуществление мер, направленных на то, чтобы надежно защитить молодых людей от рисков для здоровья, имеет большое значение для предотвращения проблем со здоровьем в течение взрослого периода. Это отражено в государственных программах и правовых актах по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь: Закон Республики Беларусь «О здравоохранении», Республиканская программа «Молодежь Беларуси», Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь.

Основная часть. Приобщение обучающейся молодежи к здоровому образу жизни происходит в направлениях физического (Л. П. Гуреев, С. Б. Мельников), гигиенического (Т. Н. Сердюковская, В. В. Стан), нравственного (Б. Т. Лихачев, В. Е. Гурич, К. С. Тристенъ) воспитания.

На формирование здоровья детей и молодежи влияют следующие факторы: организация правильного питания; использование незаменимых компонентов питания; отказ от вредных привычек; достаточная физическая активность; стремление к нравственной чистоте; умение видеть и слышать людей и ценить их достоинства; любознательность; способность восхищаться; доброжелательность; стремление к компромиссу; сохранение баланса сознания и подсознания; умение наслаждаться общением, качеством выполняемой работы; достаточный сон и употребление хорошей питьевой воды [1].

Состояние, самочувствие, здоровье обучающихся зависит и от качества образовательной среды и действий, осуществляемых педагогами. Для создания и развития в учреждении образования здоровьесозидающей образовательной среды педагоги должны не только владеть компетенциями в данной области, но и сами обладать физическим, психическим и духовным здоровьем, быть носителями здорового образа жизни, так как психологическое и физическое неблагополучие педагогов во многом способствует созданию атмосферы психоэмоционального дискомфорта в учреждении образования, увеличивая вероятность невротических и психосоматических проявлений у учащихся [2].

Целесообразно ещё в период обучения в учреждении высшего образования заниматься вопросами здорового образа жизни будущих педагогов.

В Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года студенчество признаётся наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, вырабатываются фундаментальные жизненные стереотипы, происходит интенсивная работа по формированию своей личности, выработке образа жизни [3]. В результате остро стоит вопрос о создании благоприятных условий для индивидуализации образа жизни студентов, формировании ответственного отношения к своему здоровью как профессионально значимому свойству.

Становление студентов как будущих специалистов сопряжено в настоящее время с высокой нервно-эмоциональной напряженностью, коммуникативными и информационными перегрузками, физической загруженностью, с преодолением различного рода трудностей, связанных с приобщением к новым требованиям в учёбе, режимом, взаимоотношениями с преподавателями, однокурсниками. Неумение справляться с возникающими трудностями приводит к развитию стресса, вызывающего снижение трудоспособности и служащего благоприятной почвой для развития заболеваний.

Поддержание хорошего здоровья не только физического, но и психического, и духовного — одно из важных средств ранней профилактики стрессов.

Под ресурсами противостояния стрессу личности понимают индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях. Компонентами стрессоустойчивости являются: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций; способность контролировать эмоции; развитые волевые качества личности; владение навыками саморегуляции; способность выдерживать сильное напряжение (эмоциональное, волевое, физическое); опыт преодоления трудностей и владение эффективными способами их преодоления; способность к полноценной самореализации, личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов; удовлетворенность самореализацией [4].

Проблема преодоления трудностей побудила нас провести исследование, направленное на выявление трудностей, с которыми сталкиваются будущие педагоги учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Как указывал К. Д. Ушинский, каждый труд связан с трудностями. Это часто те трудности, в преодолении которых заключается одно из условий психического развития человека и овладения им профессиональной квалификацией [5]. Способность противостоять стрессорному воздействию формируется в процессе жизнедеятельности, она теснейшим образом связана с отражением собственных возможностей человека, с опытом разрешения аналогичных ситуаций, с выбором способа преодоления трудностей в сложной ситуации [6].

Выбор способа преодоления трудностей во многом определяет поведение человека. Задачей учреждения высшего образования является обучение студентов самостоятельному поиску оптимальных решений в сложных ситуациях, в опоре на свои внутренние ресурсы. Это поможет будущим педагогам конструктивно преодолевать возникающие трудности в профессиональном становлении, активизирует стремление к постоянному саморазвитию, формирует ответственность за себя и своё здоровье.

Молодые люди, получающие профессиональное образование, имеют небольшой жизненный опыт и неустоявшиеся представления о своих возможностях, поэтому в трудных ситуациях чаще всего склонны пассивно реагировать или опираться на опыт своих друзей и сверстников.

На вопросы анкеты отвечали студенты факультета славянских и германских языков II курса БарГУ в количестве 76 человек.

Основные вопросы были следующего содержания: С какими трудностями вы столкнулись, поступив на I курс университета? Кто или что помогает вам разрешить трудности в профессиональном становлении? Что или кто мотивирует вас к дальнейшему профессиональному образованию?

Чаще всего в своих ответах будущие педагоги отмечали, что основными трудностями являются: переезд от родителей и самостоятельное проживание в новых условиях (81,2%); изменение условий обучения, большой объём изучаемого материала (54,1%); нехватка свободного времени (36,4%); постоянное недосыпание (31,6%).

Обозначенные студентами проблемы связаны с психологической перестройкой сознания, с отсутствием опеки со стороны родителей, преподавателей университета, с неумением планировать своё время. Результатом этого является нервное напряжение.

На вопрос, кто или что помогает студентам справляться с возникающими трудностями в профессиональном становлении, около 71,1% опрошенных указали на Интернет; 15,3% — друзей и одногруппников; 7,6% справляются с трудностями самостоятельно; 6,0% ответили, что некоторые из преподавателей.

Ответы на вопрос, что или кто мотивирует вас к дальнейшему профессиональному образованию, распределились следующим образом: желание получить высшее образование — 51,4%; стремление к саморазвитию — 33,6%; нежелание расстраивать родителей — 11,4%; нежелание служить в армии — 1,9%; 1,7% не смогли ответить.

Заключение. Изменение социально-психологических условий обучения, неумение рационально организовывать свой образ жизни являются серьёзными трудностями в профессиональном становлении. От выбора способов преодоления данных трудностей часто зависит качество полученных профессиональных компетенций.

Проведённое исследование подтверждает то, что будущие педагоги нуждаются в педагогической поддержке, направленной на формирование здорового образа жизни, для того чтобы успешно преодолевать трудности в процессе профессионального становления. От умения активно преодолевать трудности, выдерживать напряжение, приспосабливаться к новым ситуациям зависит самочувствие и здоровье будущих педагогов.

Одним из средств избежать стресса является уход от стрессогенной ситуации. Его легко достичь путем организации здорового образа жизни.

Список цитируемых источников

1. *Тристеня, К. С.* Профилактика заболеваний органов и систем организма : монография / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — 301 с.
2. *Митина, Л. М.* Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина — М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : МОДЭК, 2002. — С. 214—305.
3. Концепция национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. — Режим доступа: <http://www.pravo.by>. — Дата доступа: 16.09.2017.
4. *Куликов, Л. В.* Детерминанты удовлетворённости жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. — СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000. — С. 476—510.
5. *Ушинский, К. Д.* Педагогические сочинения : в 6 т. / К. Д. Ушинский. — М., 1988. — Т. 2. — С. 175.
6. *Митина, Л. М.* Психология труда и профессионального развития учителя : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина. — М. : Академия, 2004. — 320 с.