

Ольгина Леонора Александровна

студентка

Карась Инна Сергеевна

канд. психол. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Аннотация: статья посвящена теоретическому анализу психологического здоровья будущих педагогов в контексте современных социальных вызовов. Рассмотрены ключевые компоненты психологического здоровья, систематизированы отечественные и зарубежные подходы к его изучению. Выделены факторы риска, связанные с цифровизацией, инклюзивным образованием и профессиональной мультизадачностью. На основе теоретического обзора предложены рекомендации по интеграции психологической поддержки в образовательную среду вуза.

Ключевые слова: психологическое здоровье, будущие педагоги, образовательная среда, цифровизация, инклюзия, эмоциональное выгорание.

Психологическое здоровье педагогов выступает ключевым условием эффективности образовательного процесса. Однако современные социальные и профессиональные вызовы, такие как цифровая трансформация, рост инклюзивных практик и увеличение педагогической нагрузки, создают угрозы для психологического благополучия будущих специалистов. По данным международных исследований до 60% педагогов в мире сталкиваются с симптомами эмоционального истощения, что подчеркивает необходимость профилактической работы на этапе их профессиональной подготовки [7].

Цель исследования – провести теоретический анализ проблемы психологического здоровья будущих педагогов, выделить ключевые риски и предложить направления его укрепления в условиях вузовской подготовки.

Психологическое здоровье определяется как динамическое состояние душевного благополучия, обеспечивающее гармоничное взаимодействие эмоционально-волевой, когнитивной, социально-коммуникативной и духовно-нравственной сфер личности [3]. В отличие от психического здоровья, акцент смещается на целостность личности, её способность к самореализации и адаптации в условиях социокультурных изменений. Термин психологическое здоровье скорее относится к различным отдельным психическим механизмам, тогда как психологическое здоровье относится к личности в целом [1].

Отечественные подходы (Л.С. Выготский, Б.С. Братусь) подчеркивают роль социального контекста и системного взаимодействия личности с образовательной средой [2]. Зарубежные концепции (А. Маслоу, М. Селигман) фокусируются на развитии индивидуальных ресурсов, позитивных эмоций и самоактуализации [4, 5]. Интеграция этих направлений позволяет формировать комплексные модели поддержки, учитывающие как внешние вызовы, так и внутренние резервы личности.

Выделим современные вызовы для психологического здоровья будущих педагогов.

Цифровизация образования. Необходимость освоения онлайн-платформ и гибридных форматов обучения провоцирует когнитивную перегрузку и «цифровую усталость».

Инклюзивные практики. Работа с детьми с ОВЗ требует повышенной эмоциональной устойчивости и специальных компетенций, что усиливает тревожность у начинающих педагогов.

Профессиональная мультизадачность. Совмещение ролей педагога, наставника и медиатора увеличивает риск эмоционального выгорания.

Дефицит коммуникации. Сокращение живого взаимодействия в условиях цифрового обучения снижает эмпатию и навыки невербального общения [6].

На основе теоретического анализа предложены следующие направления работы в образовательной среде вуза.

1. Интеграция тренингов саморегуляции и стресс-менеджмента в учебные программы для развития эмоциональной устойчивости.
2. Внедрение междисциплинарных модулей, объединяющих педагогику, психологию и цифровые технологии, для снижения цифровой тревожности.
3. Практико-ориентированные форматы (симуляции инклюзивных классов, case-study) для формирования уверенности в профессиональных навыках.
4. Создание психологических служб с регулярным скринингом состояния студентов и индивидуальными консультациями.

Теоретический анализ подтвердил, что психологическое здоровье будущих педагогов формируется под влиянием комплекса внешних и внутренних факторов. Современные вызовы, такие как цифровизация и инклюзия, требуют пересмотра подходов к подготовке кадров, смешая фокус на развитие личностных ресурсов и профилактику эмоционального выгорания. Перспективой исследования является разработка и внедрение программ психологического сопровождения студентов педагогических направлений, основанных на синтезе отечественных и зарубежных практик.

Список литературы

1. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности / О.А. Баякина // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. – №4–5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihicheskogo-i-psihologicheskogo-zdorovya-lichnosti/viewer> (дата обращения: 12.05.2025). EDN LMAZZL
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: ACT, 2008. – 672 с. – ISBN 978–5–17–049928–6. EDN QXVCOX
3. Дубровина И.В. Психологическое здоровье в контексте развития личности: избранные труды / И.В. Дубровина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2018. – 336 с. – ISBN 978–5–9770–0449–0.

4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2020. – 400 с. – ISBN 978-5-4461-1123-6.
5. Селигман М. В поисках счастья: Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 352 с. – ISBN 978-5-00169-546-0.
6. ВОЗ. Доклад о состоянии психического здоровья в мире: трансформируя психическое здоровье для всех // ВОЗ. – Женева: ВОЗ, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338> (дата обращения: 12.05.2025).
7. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2022: Gender Report – Deepening the Debate on Those Still Left Behind. – Paris: UNESCO, 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000382997> (дата обращения: 12.05.2025).