

РАЗДЕЛ 3
ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОТНОШЕНИЙ

УДК 37.015.3

Е.Л. Аршинская
E.L. Arshinskaya
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»
Irkutsk State University

СИСТЕМНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
РАБОТЫ ПО ПРЕЖДУПРЕЖДЕНИЮ УЧЕБНЫХ ПЕРЕГРУЗОК
ШКОЛЬНИКОВ
SYSTEM MODEL PHASED PSYCHOPROPHYLACTIC WORK
TO PREVENT ACADEMIC OVERLOADS PUPILS

Аннотация. В статье рассматриваются возможности образовательных учреждений проводить целенаправленную и планомерную работу по раскрытию потенциала личности обучающихся. Умение справляться с учебными нагрузками является одним из ключевых навыков, который позволяет сохранить здоровье школьников и способствует развитию успешной личности, поскольку умение жить и работать в информационном обществе становится важным интеллектуальным и личностным ресурсом современного человека. Представлена системная модель психологической профилактики учебных перегрузок в школе.

Ключевые слова: учебные нагрузки, психологическое здоровье, психопрофилактические программы.

Abstract. This article discusses the possibilities for educational institutions to conduct purposeful and systematic work on disclosure potential of the individual pupils. Ability to cope with academic loads is a key skill that allows you to maintain the health of schoolchildren and contributes to the development of successful personality, because the ability to live and work in the information society becomes an important intellectual and personal resource of modern human. The developed system model of psychological prevention of school overloads has been presented.

Key words: educational loads, mental health, Psychoprophylaxis Programs.

Введение Федерального образовательного стандарта, ориентированного на всестороннее раскрытие интеллектуального и личностного

потенциала обучающихся, диктует необходимость раннего предупреждения возникновения неблагоприятных тенденций во всех сферах, определяющих развитие обучающихся. Как отмечают Н. Ю. Синягина, О. И. Ефимова, И. В. Михайлова, А. В. Ощепков, Е. В. Звягинцева, Т. Ю. Райфштайдер, Т. Ю. Богачева, Е. Г. Артамонова, образовательная среда достаточно перспективна в плане профилирования. На протяжении одиннадцатилетнего срока обучения школа имеет возможность организовать планомерную целенаправленную работу по формированию жизнестойкости и раскрытию потенциалов ученика, она имеет ресурс в виде команды специалистов, которая может оказать комплексную помощь [6, с. 11]. При этом, исследования М. В. Антроповой, И. Г. Бердникова, С. М. Громбаха, Э. М. Казина, Д. В. Колесова, К. Д. Чермита и др. доказывают, что высокие результаты школьного образования устойчиво коррелируют с ухудшением здоровья не только обучающихся, но и педагогов. В исследованиях В. В. Базарного, Л. Г. Качан, В. В. Колбанова и других авторов отмечено, что увеличивается количество подростков, предпочитающих образ жизни, разрушительно действующий на здоровье. Формирование ключевых компетенций, заложенных в требованиях ФГОС требует целостного развития ребенка (его личностной, эмоционально-чувственной, интеллектуальной сфер) как субъекта деятельности и поведения [1]. Поэтому необходимость создания системы психопрофилактической работы в образовательном учреждении обусловлена рядом требований современности, когда от человека требуется умение сохранять направленность на здоровый образ жизни, выражающуюся в эколого-сохранительном отношении к себе и окружающему миру, побуждает вести здоровый образ жизни, осваивать способы сохранения здоровья, стремиться к самопознанию и самореализации [2]. Умение справляться с учебными нагрузками является одним из ключевых навыков, который позволяет сохранить здоровье школьников и способствует развитию успешной личности, поскольку умение жить и работать в информационном обществе становится важным интеллектуальным и личностным ресурсом современного человека. М. М. Поташник, считает, что в России трудно найти школу, которая бы целенаправленно боролась с возникновением учебных перегрузок, а еще лучше, предотвращала бы их появление [5, с. 8].

При разработке системной модели психопрофилактики мы в своем исследовании мы опирались на основополагающие принципы системного подхода [3], в числе которых в первую очередь следует обозначить следующие:

1. Принцип конечной цели, который предполагает, что создаваемая модель психологической профилактики в первую очередь должна

способствовать образованию личностных качеств школьников, которые бы помогли при обучении справляться учебными нагрузками, а в дальнейшем помогали бы справляться с информационными нагрузками. Это такие качества как, умение грамотно использовать психофизиологические ресурсы, способность распределять свое время, навыки работы с информацией.

2. Принципы единства и связанности, при построении системы психопрофилактики учебных перегрузок предполагается ее рассмотрение как совокупности частей (подсистем), при этом части (элементы) взаимосвязаны не только между собой, но и с образовательной средой. Взаимосвязь системы со средой, предполагает, что система психопрофилактики учебных перегрузок будет иметь открытый характер, поскольку направлена на преобразование образовательной среды.

3. Принцип иерархии предусматривает четкую последовательность подсистем, выстроенных в зависимости от доминирующего характера связей между модулями, целями.

4. Принцип развития – с ним связаны все перечисленные выше принципы, так как системный подход требует рассматривать явления в их динамике. Многоплановость исследования психических явлений, их многомерность и многоуровневый характер, сочетание свойств различного порядка, сложное строение детерминации могут быть раскрыты только тогда, когда система рассматривается в процессе развития [3, с. 132-245].

Под системной моделью психологической профилактики учебных перегрузок мы будем понимать совокупность последовательных, взаимодополняющих и логически связанных между собой модулей, направленных на решение задач предупреждения учебных перегрузок, которые рассматриваются как структурные компоненты, составляющие систему. В качестве отдельных подсистем выступают основные мероприятия, имеющие конкретные цели и задачи психопрофилактики, с различными участниками образовательного процесса.

Так как модель должна представлять определенную схему того или иного социально-психологического феномена, в которой исследователь сознательно отказывается от рассмотрения бесконечно большого количества особенностей и частных деталей, что позволяет выделить ее главные характерные черты и наполнить ключевые направления конкретным содержанием, систему профилактики учебных перегрузок мы представили в виде модели, отражающей определенную организацию профилактической деятельности всех участников образовательного процесса – психологов, педагогов, родителей и самих школьников.

При разработке модели мы опирались на данные теоретических и эмпирических исследований, которые позволили выделить предикторы учебных перегрузок: недостаточное усвоение изучаемого материала в предшествующие годы; недостаточно сформированные неоптимальные и малоэффективные способы учебной деятельности; низкий уровень общего познавательного развития; недостаточное развитие умственных операций; низкая сформированность навыков целенаправленного регулирования; наличие неадекватной самооценки; высокой уровень школьной тревожности; наличие таких психофизиологических свойств, которые приводят к низкому или среднему уровню продуктивности деятельности; высокий уровень мотивации учебной деятельности. Наличие любого из этих компонентов может явиться причиной возникновения учебной перегрузки, так как каждый из них может вносить свой «вклад» в возникновение учебных перегрузок.

Таким образом, системную психопрофилактическую модель можно передать в виде схемы (таблица – 1).

В качестве необходимых условий эффективного функционирования системной модели можно обозначить следующие:

Нормативно-правовое обеспечение:

- наличие пакета нормативно-правовых документов регламентирующих учебные нагрузки школьников;
- нормативы состояния физического, психического и психологического здоровья по возрастам.

Методическое обеспечение включает:

- разработка программы по профилактике учебных перегрузок в образовательном учреждении на параллелях, с обозначением конкретных мероприятий, сроков их проведения и ответственных;
- подбор и разработка диагностического инструментария для проведения мониторинга учебной нагрузки и восприятия учебной нагрузки обучающимися, изучения психических состояний, изучения индивидуальных психологических особенностей, карта учебных затруднений;
- разработка мероприятий по психологическому просвещению, информационных материалов о проблемах психического и психологического здоровья, факторах риска и способах сохранения здоровья в современном обществе; об условиях эффективной организации учебной деятельности, работы с информационными ресурсами, о навыках самоорганизации и их формировании в различные возрастные периоды;

**Системная модель психопрофилактической работы
по предупреждению учебных перегрузок**

I. Ориентировочный этап		
Изучение рисков образовательной среды в отношении учебных перегрузок; выявление учащихся с учебными перегрузками и предрасположенных к ним		
Направления психолого-педагогического сопровождения		
<p align="center">Научно-методическое</p> <p><u>задачи:</u> создание методического обеспечения психолого-педагогического сопровождения профилактики учебных перегрузок</p> <p><u>содержание:</u> подбор и разработка диагностического инструментария, составление карт по изучению учебной нагрузки на параллелях</p> <p><u>формы реализации:</u> семинары-практикумы для педагогов, выступления на родительских собраниях, проведение классных часов, деловых игр, дискуссий.</p>	<p align="center">Диагностическое</p> <p><u>задачи:</u> своевременное выявление рисков образовательной среды, в отношении возникновения учебных перегрузок, выявление учащихся «группы риска»</p> <p><u>содержание:</u> мониторинг объемов учебной нагрузки, восприятия учебной нагрузки непосредственно обучающимися, диагностика эмоциональных состояний, самооценки, изучение индивидуальных психофизиологических особенностей</p> <p><u>формы реализации:</u> проведение психодиагностических срезов (тестирование, анкетирование, наблюдение, опрос), обработка и фиксация полученных данных.</p>	<p align="center">Информационно-аналитическое</p> <p><u>задачи:</u> психологическое сопровождение, направленное на предупреждение возникновения учебных перегрузок, на основании данных психодиагностики и их интерпретации</p> <p><u>содержание:</u> сбор, обобщение и анализ психолого-педагогической информации, систематизация психолого-педагогических данных, подготовка выводов, заключений, аналитических материалов</p> <p><u>формы реализации:</u> обработка и интерпретация данных по результатам изучения учебной нагрузки, ведение базы данных, позволяющей отследить динамику учебной нагрузки на параллелях.</p>
II. Психопрофилактический этап		
Предупреждение психологических трудностей у обучающихся, связанных с возникновением учебных перегрузок.		
II.1 Общая психопрофилактика учебных перегрузок:		

<p>Предупреждение возникновения учебных перегрузок в образовательной среде, посредством формирования когнитивного компонента здоровьесберегающей компетентности участников образовательного процесса.</p>			
<p>Научно-методическое <u>задачи:</u> подготовка методических материалов для формирования знаний о способах предупреждения учебных для различных категорий участников образовательного процесса: обучающихся, педагогов, родителей. <u>содержание:</u> разработка методических материалов и рекомендаций для размещения их, на стендах, в буклетах, на сайте школы, подготовка выступлений в СМИ, для проведения бесед, родительских собраний, классных часов, внеклассных мероприятий и др. <u>формы реализации:</u> оформление материалов для выступлений, оформление стендов, текстов для проведения бесед, конспектов мероприятий.</p>		<p>Просветительское <u>задачи:</u> распространение психологических знаний, повышению уровня психологической культуры, формирование ценностного отношения к здоровью. <u>содержание:</u> выступления на педагогических советах, психолого-педагогических консилиумах, на родительских собраниях, проведение классных часов, деловых игр, дискуссий, внеклассных мероприятий, размещение материалов в печатных и электронных СМИ. <u>Направления тематики содержания:</u> - <u>учащихся:</u> знакомство с навыками рациональной организации учебного труда, рекомендованными временными нормативами, особенностями психофизиологической организации человека; - <u>педагоги:</u> ознакомление с теоретическими знаниями из области психологии о влиянии эмоциональных состояний, индивидуальных психофизиологических особенностей на результативность учебной деятельности; - <u>родители:</u> ознакомление с рекомендованными временными нормативами по учебной нагрузке и организации свободного времени подростков; рассмотрение причин, связанных с повышенной загруженностью школьников учебными занятиями; рекомендации по предупреждению учебных перегрузок у подростков. <u>формы реализации:</u> выступления, проведение дискуссий, размещение материалов на стендах, в СМИ, распространение буклетов</p>	
<p align="center">II.2 Специальная психопрофилактика</p> <p align="center">Предупреждение психологических трудностей, связанных с возникновением учебных перегрузок школьников, путем актуализации собственных ресурсов.</p>			
<p>Научно-методическое <u>задачи:</u> подготовка мето-</p>	<p>Профилактическое <u>задачи:</u> формирование общей направленности на здоровый образ</p>	<p>Коррекционно-развивающее <u>задачи:</u> учащиеся: формирование</p>	<p>Консультативное направление. <u>задача:</u> оказание</p>

<p>дических материалов для проведения занятий по программе с обучающимися, родителями, педагогами</p> <p><u>содержание:</u> разработка тренингов, семинаров, практикумов, деловых игр, психолого-педагогических консилиумов</p> <p><u>формы:</u> конспекты развивающих занятий, тренингов, деловых (ролевых) игр, дискуссий и др.</p>	<p>жизни, развитие поведенческого компонента отношения к здоровью, через развитие стремления к самопознанию и самосовершенствованию</p> <p><u>содержание:</u> развитие навыков здорового образа жизни у школьников, развитие здоровьесберегающей компетентности у педагогов и родителей, через активные методы освоения психологических знаний</p> <p><u>формы реализации:</u> беседы, дискуссии, деловые игры, круглые столы, развивающие занятия с элементами тренинга, психолого-педагогический консилиум</p>	<p>навыков здорового образа жизни, посредством рациональной организации интеллектуального труда и развития личностных ресурсов</p> <p>– педагоги: развитие способностей осуществлять процесс обучения, не нарушая психологического здоровья учащихся;</p> <p>– родители: повышение компетентности в вопросах формирования здоровьесберегающих навыков у ребенка</p> <p><u>содержание:</u></p> <p>– учащиеся: коррекция эмоциональных состояний, развитие познавательных процессов, навыков самоорганизации, формирование навыков психической саморегуляции, коррекция самооценки, внесение корректив в мотивационный компонент деятельности</p> <p>– педагоги: обучение приемам снятия эмоционального напряжения в классе, методам регулирования социальных взаимоотноше-</p>	<p>индивидуальной помощи участникам образовательного процесса по вопросам предупреждения и преодоления учебных перегрузок</p> <p><u>содержание:</u> консультирование школьников по вопросам регулирования учебной нагрузки, эмоциональных состояний, проблемам, связанным с мотивацией учебной деятельности, целеполаганием, самооценкой, консультирование педагогов и родителей по вопросам воспитания и обучения детей связанным с сохранением здоровья обучающихся, в том числе с учебными перегрузками</p> <p><u>формы реализации:</u> групповые и индивидуальные консультации</p>
---	--	---	--

		<p>ний в классном коллективе, техниках, направленными на активизацию и мобилизацию познавательной сферы обучающихся</p> <p>– родители: коррекция взаимоотношений в системе «родитель – ребенок», совершенствование навыков взаимодействия с подростками, направленное на формирование здоровьесберегающей компетентности</p> <p><u>формы реализации:</u> методы поведенческой коррекции, релаксационные, групповые дискуссии, деловые игры, «большие» психологические игры и др.</p>	
<p align="center">III. Рефлексивно-оценочный этап</p> <p align="center">Оценить результаты психопрофилактики учебных перегрузок, корректировка содержания отдельных элементов модели</p>			
<p align="center">Информационно-аналитическое направление</p> <p><u>задачи:</u> оценка эффективности психопрофилактической деятельности, внесение изменений с учетом особенностей образовательного процесса, обучающихся и других факторов</p> <p><u>содержание:</u> обобщение и анализ проведенной психопрофилактической работы, подготовка заключения о ее эффективности, непрерывная корректировка содержания элементов модели в соответствии с вновь выявленными психологическими особенностями, требованиями образования</p> <p><u>формы реализации:</u> обработка и интерпретация данных по результатам психопрофилактики учебных перегрузок.</p>			

- разработка программ проведения круглых столов, дискуссий, психолого-педагогических консилиумов, развивающих, коррекционных занятий, тренингов для различных участников образовательного процесса.

Кадровое обеспечение: методическая подготовка психологических и педагогических кадров по вопросам здоровьесбережения, о возможностях образовательного учреждения формировать здоровьесберегающую компетентность обучающихся, родителей.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие современного диагностического оборудования и инвентаря;

- наличие оргтехники для изготовления материалов по психологическому просвещению;

- наличие релаксационного оборудования (аудио, видео и др.)

Критериями эффективности модели должны явиться результаты образования, представленные в виде показателей психического и психологического здоровья школьников:

- данные по учебной нагрузке и субъективному восприятию учебной нагрузки обучающимися ОУ;

- снижение показателей учебной нагрузки у школьников «группы риска» без снижения успеваемости;

- снижение показателей эмоционального напряжения;

- данные о состоянии физического здоровья, непосредственно коррелирующие с учебными перегрузками (наличие головных болей, состояние усталости, нервно-психическое напряжение и др.).

Так же в качестве критериев эффективности психопрофилактики Н. Ю. Синягина, О. И. Ефимова, И. В. Михайлова, В. Э. Пахальян, Т. Г. Харитоновна выделяют востребованность услуг по психопрофилактике учебных перегрузок среди родителей и педагогов, что определяется количеством оказанных услуг (консультаций, занятий, тренингов, семинаров и др.) [4, 6, 7].

Таким образом, представленная нами системная модель поэтапной психопрофилактики учебных перегрузок может быть включена в общую модель психолого-педагогического сопровождения учебного процесса. Безусловно, она может дополняться, изменяться и совершенствоваться с учетом специфики образовательного учреждения.

Список литературы:

1. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования [Текст] / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.

2. Кобцева, О. Н. Формирование здоровьесберегающей компетентности младших школьников [Электронный ресурс] / О. Н. Кобцева //

<http://cyberleninka.ru/article/formirovanie-zdoroviesberegayuschey-kompetentnosti> (дата обращения 23.10. 2016)

3. Ломов, Б. Ф. Некоторые принципы системного подхода в психологии [Текст] / Б. Ф. Ломов // Методологические основы системного подхода в психологии: хрестоматия / сост. И. В. Герасимова. – Владивосток: ДВГМА, 1999. – С. 132–145.

4. Пахальян, В. Э. Психопрофилактика в практической психологии образования : учеб. пособие [Текст] / В. Э. Пахальян. – М. : ПЕР СЭ, 2003. – 208 с.

5. Поташник, М. М. Управление качеством образования / под ред. М. М. Поташника. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 448 с.

6. Типовая модель психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику суицидального поведения учащихся [Электронный ресурс] / Н. Ю. Синягина [и др.]. – М., 2012. – 240 с. – URL: <http://ou55.omsk.obr55.ru/files/2016/01/Типовая-модель.pdf> (дата обращения: 04.12.2016).

7. Харитонов, Т. Г. Онтология, специфика и особенности организации психопрофилактики в деятельности практического психолога : дис. ... д-ра психол. наук [Текст] / Т. Г. Харитонов. – Н. Новгород, 2012. – 461 с.

УДК 371.1.08

Н.А. Рожкова

N.A. Rozhkova

Иркутский государственный университет

Irkutsk State University

СТРУКТУРА СЕМАНТИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ИМИДЖА УЧИТЕЛЯ

STRUCTURE OF SEMANTIC ASSESSMENT OF THE TEACHER'S IMAGE

Аннотация. Представлены результаты исследования семантической структуры внешнего и внутреннего имиджа учителя. В процессе исследования его участники с помощью метода семантического дифференциала оценивали предложенное понятие «учитель», а также сравниваемые понятия «мама», «отец», «Я», «Василиса Премудрая» и «Баба Яга». Обработка данных проводилась с помощью факторного анализа, критериев Манна-Уитни и Краскала-Уоллеса. В исследовании приняли участие 150 испытуемых: 50 учащихся, 50 родителей и 50 учителей. Выявлено, что основными структурными компонентами