

обоснованных выводов, давать обоснованные оценки, интерпретации. Предложенные подходы к обучению студентов позволят достичь желаемого результата – реализации личностного потенциала посредством избранной деятельности и при этом достижения оптимального уровня здоровья, необходимого для полноценной жизни человека.

Литература

1. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – Москва: Смысл, 2015. – 334 с.
2. Леонтьев, Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д. А. Леонтьев // Современная психология мотивации. – Москва: Смысл, 2002.
3. Малозёмов, О. Ю. Здоровьесбережение интеллектуально одарённых старших школьников средствами физической культуры / О. Ю. Малозёмов, В. И. Прокопенко, И. И. Малозёмова. – Екатеринбург, 2003. – 255 с.
4. Никифоров, Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 607 с.

Малярчук Н. Н.

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Теория салютогенеза в сопровождении педагогов в инклюзивном образовательном процессе

Аннотация. В статье описывается проблема переподготовки педагогов в сфере инклюзивного образования. Отмечается, что перестройка мировоззренческих установок педагогов по отношению к обучению лиц с ОВЗ может привести к развитию профессионального отчуждения. Дается характеристика социально-психологическим модальностям отчуждения. Предлагается одно из направлений предупреждения профессионального отчуждения – ориентация педагогов на осмысление профессиональных затруднений в свете теории салютогенеза с акцентом на развитие чувства когерентности.

Ключевые слова: инклюзивное образование, профессиональное отчуждение, теория салютогенеза, чувство когерентности.

Malyarchuk N. N.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

The theory of salutogenesis, accompanied by teachers in the inclusive educational process

Annotation. The aim of the article is describing the problem of retraining teachers in the field of inclusive education. The restructuring of the worldviews of teachers in relation to the training of people with disabilities can lead to the development of professional alienation. It is given the characteristic of the socio-psychological modalities of alienation. The orientation of teachers to comprehend professional difficulties is one of the directions of preventing professional alienation. The direction should be implemented in accordance with the theory of salutogenesis and a focus on the development of a sense of coherence.

Keywords: inclusive education, professional alienation, theory of salutogenesis, a sense of coherence.

Перед современным российским образованием поставлена задача по реализации инклюзии на всех уровнях: дошкольном, школьном, профессиональном. Это нашло отражение в ряде основополагающих нормативно-правовых документов, закрепивших инклюзивное образование как норму и вектор государственной политики в сфере образования.

Опыт внедрения инклюзии показал, что представители педагогического сообщества не сразу начинают соответствовать тем профессиональным ролям, которые требуются для реализации принципов инклюзивного образования. Они опасаются не справиться с трудностями, возникающими в процессе обучения лиц с особыми образовательными потребностями. Страх и неуверенность связаны, в том числе и с тем, что они опасаются, что не смогут полностью контролировать происходящее, что им придется просить о помощи других специалистов, тем самым, придётся признать, что они не компетентны.

Возникает проблема массовой переподготовки в сфере инклюзивного образования. И сразу всплывают многочисленные вопросы. Насколько глубоко погружёнными в специальную педагогику и специальную психологию должны быть программы обучения? Как согласовывать участие квалифицированных специалистов разных профилей (дефектологов, специальных психологов и педагогов, социальных работников, врачей разных специальностей и др.) в инклюзивном образовании? В условиях хронического профессионального стресса,

в котором пребывает педагогический корпус, где найти ресурсы для овладения новыми компетенциями?

Сделаем акцент на том, что перестройка мировоззренческих установок педагогов по отношению к обучению лиц с ОВЗ несёт в себе определённую опасность: дестабилизация и разрушение профессиональных стереотипов может привести к развитию профессионального отчуждения. А это уже свидетельствует о психологическом нездоровье профессионала.

В исследованиях американского социолога М. Симэна описано несколько социально-психологических модальностей отчуждения [1]:

- на уровне чувств:

- 1) чувство своей неспособности контролировать события (бессилие) и чувство непонятности, непостижимости общественных и личных дел (бессмысленность);

- 2) чувство своей отверженности, непринятости окружающими (социальная изоляция);

- на уровне поведения:

- 1) нормативная дезориентация – необходимость прибегать для достижения своих целей к социально одобряемым средствам;

- 2) культурное отстранение – отвержение принятых в обществе и определённой социальной группе ценностей;

- 3) самоотстранение – участие в действиях, которые не доставляют удовлетворение и воспринимаются как внешняя необходимость.

По мнению исследователей (Н. А. Батурин, Р. М. Грановская, Н. Н. Егорова, Э. Ф. Зеер, Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова, Л. М. Митина), профессиональное отчуждение у педагогов может проявляться в:

- утрате профессиональной идентичности;
- равнодушии к профессиональным обязанностям и нормам;
- непринятии на себя ответственности за нахождение смысла профессиональной деятельности;

– замещении профессиональных ценностей и морали ценностями и целями внепрофессиональной среды.

Установлены следующие факторы, от которых зависит возникновение профессионального отчуждения личности педагога:

- 1) степень осмысленности жизни и определённая иерархия жизненных ценностей;
- 2) конструктивность в разрешении ценностно-смыслового конфликта личности;
- 3) стремление к самоактуализации;
- 4) проявление и уровень интернальности в различных сферах жизнедеятельности;
- 5) уровень профессиональной адаптации [1].

Одним из направлений предупреждения профессионального отчуждения может быть ориентация педагогов на осмысление профессиональных затруднений в свете теории салютогенеза.

Теория салютогенеза Аарона Антоновского нацелена (в отличие от патогенетических концепций) на поиск факторов, способствующих продвижению человека в сторону здоровья с опорой на ресурсные состояния. По мнению учёного, ресурсы человека разнообразны. В частности, это: владение стратегиями совладания (coping); умение продуктивно использовать эмоциональную энергию (вместо её растраты); умение испытывать чувство радости вместо чувства страдания; настроенность на самоотдачу вместо нарциссизма и др. [2].

Центральным конструктом теории салютогенеза является формирование чувства когерентности, которое объединяет в себя три измерения: постижимость, управляемость и осмысленность жизни. Выраженное чувство когерентности характеризует человека, который может в нужное время мобилизовать личностные ресурсы, успешно справляться с ежедневными стрессорами и управлять напряжением, что способствует субъективному благополучию и сохранению здоровья. Автором разработан специальный инструментарий, позво-

ляющий оценивать чувство когерентности эмпирически (SOC) и носящий кросс-культурный характер [2].

В частности, на выборке 43500 шведских респондентов в возрасте от 18 до 85 лет получены данные, свидетельствующие о том, что чувство когерентности связано с психологическим благополучием населения, и что оно имеет тенденцию развиваться и совершенствоваться с течением жизни как у мужчин, так и у женщин [3, с. 347].

М. Binkowska-Bury и Р. Januszewicz на выборке из 521 польских студентов разных специальностей показали, что наблюдается положительная корреляция между выраженностью чувства когерентности (SOC) и склонностью к поведению, связанному со здоровьем [4, с. 145].

J. J. Chu et al. обнаружили, что у студентов университетов Китая наблюдается положительная связь между чувством когерентности (SOC) и общим воспринимаемым (субъективным) здоровьем, а также с большей физической активностью, более внимательным отношением к здоровью в целом и к питанию в частности [5, с. 336].

Разработанный Е. Szovák et al. персональный тренинг по развитию чувства когерентности, реализованный среди женщин среднего возраста в течение полугода в условиях пандемии COVID-19, привел к повышению стрессоустойчивости и улучшению сна у испытуемых [6, с. 201].

Таким образом, реализация теории салютогенеза через развитие чувства когерентности приводит к ощущению психологического благополучия, здоровьесориентированному поведению, повышению стрессоустойчивости, нормализации сна, физической активности, то есть нормализации и психологического и соматического здоровья человека. Следовательно, теорию салютогенеза можно использовать как одну из основ для оказания поддержки педагогам в организации учебного процесса лиц с ОВЗ с учетом их особых образовательных потребностей.

Литература

1. Егорова, Н. Н. Психологические особенности профессионального отчуждения педагогов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н. Н. Егорова. – Екатеринбург, 2007. – 23 с.
2. Antonovsky, A. The structure and properties of the sense of coherence scale / A. Antonovsky // *Social Science and Medicine*. – 1993. – No. 36 (6). – Pp. 725–733.
3. Nilsson, K. W. Sense of coherence and psychological well-being: improvement with age / K. W. Nilsson, J. Leppert, B. Simonsson, B. Starrin // *Journal of Epidemiology and Community Health*. – 2010. – No. 4. – Pp. 347–352.
4. Binkowska-Bury, M. Sense of coherence and health-related behaviour among university students – a questionnaire survey / M. Binkowska-Bury, P. Januszewicz // *Central European Journal of Public Health*. – 2010. – No. 3. – Pp. 145–150.
5. Chu, J. J. Sense of coherence and associated factors among university students in China: cross-sectional evidence / J. J. Chu, M. H. Khan, H. J. Jahn, A. Kramer // *BMC Public Health*. – 2016. – Vol. 16. – P. 336.
6. Szovák, E. Insights gained in the aftermath of the covid-19 pandemic: a follow-up survey of a recreational training program, focusing on sense of coherence and sleep quality / E. Szovák, K. Varga, I. Z. Pelyva, R. Soós, S. Jeges, Z. Kívés, Á. L. Tóth // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – No. 17. – P. 201.

Мамылина Н. В., Семченко А. А., Баркова В. В.

Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия

Биоповеденческие аспекты экзаменационного стресса у субъектов образования

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты проблемы развития экзаменационного стресса у обучающихся, связанные с психологическим напряжением, страхами и неустойчивостью психических проявлений. Акцентируется внимание на биоповеденческих аспектах экзаменационного стресса, его проявлениях, вопросах профилактики, психофизиологических реакциях организма, наследственной детерминированности. Авторы обращают внимание на необходимость разработки новых методических подходов к диагностике и профилактике эмоционального стресса, связанного с экзаменами, непосредственной организации психолого-педагогической поддержки субъектов образования в период подготовки к экзаменам.

Ключевые слова: экзамен, экзаменационный стресс, тревожность, психика, обучающиеся.