

традиций и исторической преемственности поколений. При этом языковое образование является основой интеллектуального развития и саморазвития личности, вооружающее её инструментом для получения знаний в любых сферах науки и производства, а филологическое образование в целом способствует успешной деятельности человека в любой профессиональной области, так как вооружает личность коммуникативными умениями и навыками, лежащими в основе любой деятельности.

Социально осознанная необходимость реформирования образования влечет за собой поиски новых технологий, инновационных подходов к обучению, которые требуют, в свою очередь, постоянного повышения квалификации учителей русского языка и литературы.

Литература

1. Приказ Министерства труда и социального развития РФ № 544н от 18.10.2013 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 N 1115н). [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс: Законодательство: Версия Проф. URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=155553>
2. Ямбург, Е.А. Что принесёт учителю новый профессиональный стандарт педагога? / Е.А. Ямбург. – М.: Просвещение, 2014.
3. Волкова О.В. Проектирование урока в современной информационно-образовательной среде // Технологические карты уроков литературы в 5 классе по программным произведениям / О.В. Волкова – Казань: редакционно-издательский центр «Школа», 2015. – 300 с.

УДК 37.032.2

**М.Р. Гатауллин, аспирант
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, Россия**

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: статья посвящена проблеме стресса в рутине ученых, и это несколько связанных со здоровьем последствий и влияет на исследования и обучение. Цель исследования состояла в том, чтобы оценить некоторые характеристики стресса в жизни педагога и его возможными последствиями.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, педагог, педагогическая деятельность

FORMING THE COMPETENCE OF STRESS STABILITY IN FUTURE TEACHERS

***Abstract.** The article is devoted to the problem of the stress in the routine of academics and it's several health-related consequences and affects in studies and learning. The aim of the study was to evaluate some characteristics of student-workers and correlate the dual journey of study and work with stress and its consequences.*

***Keywords:** Stress-resistance, teacher, pedagogical activity*

На сегодняшний день профессия педагога считается одной из стрессогенных. Развитие у педагогов стресса связано с повышенным эмоциональным напряжением, а также информационными перегрузками в результате профессиональной деятельности. Состояние напряжения формирует барьеры в профессиональной деятельности педагога, что в свою очередь блокирует его коммуникативную активность, влияет на психическое и физическое здоровье, и в целом на стрессоустойчивость педагога.

Что же подразумевается под понятием «стрессоустойчивость». М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, П.Б. Зильберман приравнивают стрессоустойчивость к эмоциональной устойчивости [2: 31].

В. А. Бодров утверждает, что стрессоустойчивостью является «интегративное человеческое качество, характеризующееся необходимой степенью адаптации индивида в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности; определяется уровнем активации психики индивида, ресурсов организма и выражается в показателях его функционального состояния и работоспособности» [1: 23].

В.З. Коган и ее коллегами было проведено психодиагностическое обследование с целью выявления главных черт личности педагога и особенностей их психической адаптации [5:44].

Выделились 4 группы:

1. Педагоги с наивысшим уровнем психической адаптации. Им свойственны: устойчивость к воздействиям стресса, рациональный подход к разрешению проблем, умение не конфликтовать с окружающими.

2. Педагоги, которые способны противостоять трудностям, переносить все тяготы жизни на собственных плечах, активно защищать свою позицию. В затруднительной ситуации при решении проблем они целиком погружаются в общественно-полезную деятельность, однако подобный «уход», считается защитным механизмом личности, в процессе

продолжительного действия приводит к психическому и физическому перенапряжению и увеличивает предрасположенность к заболеваниям.

3. Педагоги со склонностью к неврастеническим реакциям и неустойчивостью личностной сферы. Для них свойственны повышенная потребность в самореализации, которая сочетается с высоким самоконтролем и тенденцией к сдерживанию поведенческих реакций, осторожностью и осмотрительностью, сочетающиеся с раздражительностью. Главная проблема заключается в сверхконтроле над эмоциями, сдерживании самореализации, повышенных нравственных требованиях к себе и другим. Такие особенности создают условия для увеличения эмоциональной напряженности, что осложняет дезадаптацию, повышает внутреннюю тревожность и конфликтность.

4. Педагоги с ярко выраженным невротическим развитием личности, характеризующиеся чувствительностью к воздействиям окружающей среды, психической неустойчивостью, склонностью к боязливости, тревожности, что говорит о низкой стрессоустойчивости.

Одним из главных показателей стрессоустойчивости считается степень эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которой свойственны такие признаки (по Шефферу):

- невозможность сосредоточиться на чем-либо, ухудшение памяти, мысли часто «улетучиваются»;
- повышенная возбудимость, достаточно быстрая речь;
- большое количество ошибок в работе;
- невозможность во время выполнить работу, она не доставляет прежней радости;
- часто появляющееся чувство усталости, нередкие «беспричинные» боли, вызываемые не физическими проблемами;
- потеря чувства юмора;
- постоянное отсутствие аппетита, ощущение недоедания или нечувствительность к вкусу еды;
- пристрастие к спиртным напиткам, резкое возрастание числа потребления сигарет. [3: 124]

Наряду со стрессогенными факторами, которые присущи всем людям, в деятельности педагога существует ряд профессиональных стресс-факторов:

- временное непостоянство деятельности связано с более яркой выделяющейся особенностью преподавательской деятельности и его воздействие с годами усиливается. Для реализации образовательных целей педагог в своей деятельности должен в конкретный день недели, в определенное время быть готовым к контакту с аудиторией, к раскрытию, объяснению некой темы.

- напряженная хроническая психоэмоциональная деятельность. Она связана с плотным режимом общения, с целенаправленным восприятием партнера и воздействием на него;

- психологически трудный контингент. Чаще всего педагоги работают с детьми психологически здоровыми, однако не исключено и общение с детьми, имеющими аномалии развития, поведенческие отклонения, а также с детьми с патологиями ЦНС и ЗПР;

- повышенная ответственность. Работа проходит в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля, на него возлагается ответственность за воспитание, развитие и обучение детей, за их жизнь и здоровье, а также постоянный самоконтроль и самоотдача в деятельности;

- необходимость быть объектом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность. Педагог находится «на виду» у обучающихся, коллег и родителей, а потому обязан быть всегда безупречным в поведении, деятельности и вне работы [9: 34-35].

Стрессоустойчивость педагога является важнейшим фактором обеспечения надежности и эффективности профессиональной деятельности. Стрессовые состояния помимо угрозы психическому и физическому здоровью существенным образом понижают качество и успешность выполнения работы, увеличивают уровень психофизиологической цены деятельности, а также могут иметь целый ряд неприемлемых социально-психологических и социально-экономических последствий: снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью, деформация личностных и свойств качеств личности педагога. [5: 154]

В ходе снижения стрессоустойчивости в результате профессиональной деятельности и воздействия стресса на личность педагога можно говорить о формировании синдрома эмоционального выгорания.

Главное заключается не в избегании стрессов, а выработке у себя умения, способности адаптироваться и приспособливаться к изменяющимся условиям. Именно в этом и состоит способность человека регулировать собственное состояние. Чем больше развиты данные механизмы у учителя, тем легче и радостнее ему работать. [7: 171-173]

Для педагога важно знать, какие способы выработки стрессоустойчивости применяются в обычной жизни. Как можно снять нервное напряжение

Формирование стрессоустойчивости требует постоянных тренировок, осознанность для этого потребует постоянно держать включенной. Сознательно регулировать свое поведение, позже навык войдет в привычку.

Следует сознательно формировать у себя позитивное мышление - искать положительные моменты в каждой негативной ситуации, усилием воли избегать мысли о неблагоприятных моментах. Любая ситуация, с которой сталкивается человек в жизни, предоставляет ему жизненный опыт. Извлекая урок - человек меняет собственное отношение к происходящему. В подобной ситуации важно найти положительные моменты.

С точки зрения управления образованием, наибольший интерес представляют организационные факторы, которые вызывают стресс на рабочих местах в образовательных учреждениях и организациях. Источники профессионального стресса педагога могут быть связаны с трудовой деятельностью, ролью работника и его взаимоотношениями в организации, карьерой, организационной структурой и психологическим климатом организации личными проблемами работника. Причинами стресса могут быть самые разнообразные факторы внешней среды (микробы и вирусы, различные яды, высокая или низкая температура окружающей среды и др.); эмоциогенные факторы (конфликты в педагогическом коллективе, неуважение учеников, необоснованная критика начальника и др.). Это все, что может волновать педагога: несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие действиям. [6: 138]

Существуют несколько факторов, смягчающих воздействие стресса на психическое и физическое здоровье личности педагога: социальная поддержка, стойкость, оптимизм, реактивность вегетативной нервной системы (далее по тексту ВНС), релаксация, занятие физической культурой, правильный отдых. Рассмотрим некоторые из них:

Социальная поддержка. Социальная поддержка включает все виды помощи, предоставляемой человеку людьми, с которыми он связан какими-либо социальными связями. В периоды тяжелого стресса социальная поддержка является для педагога буфером, смягчающим негативное воздействие стресса.

Реактивность ВНС. Учитывая то, что в ответ на стресс всегда происходит физиологическая реакция, разумно предположить, что физиологические особенности будут влиять на устойчивость к стрессу. Рассуждая, таким образом, можно прийти к выводу, что на людей с относительно менее возбудимой ВНС стресс воздействует слабее, чем на тех, чья ВНС обладает высокой реактивностью. Также существуют люди с высоким уровнем притязаний, которые могут сами ввергать себя в стресс, ставя перед собой чрезмерно высокие цели.

Релаксация. Если педагог хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического возбуждения, позволяет ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение.

В настоящее время существуют технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса педагога. К ним относится создание условий труда, способствующих снижению уровня стрессоров, освоение путей управления стрессом - изменение социального, психологического и организационного окружения на рабочем месте; обеспечение большей автономии работника; построение «мостов» между работой и домом; повышение квалификации; создание в организации

благоприятного социально-психологического климата; организация специальных тренингов, обучение педагогов приемам релаксации, ауторегуляции, самопрограммирования.

Итак, существует достаточное большое количество способов преодоления стресса. Но стресса избежать полностью практически невозможно и не нужно. Мало того, от стрессовых ситуаций нередко трудно отказаться, даже если такая возможность и существует. Стресса не следует избегать, - советует Г. Селье, поскольку «полная свобода от стресса означает смерть» [4:12]. Между тем, отметим, что причины стрессов обусловлены в равной степени «извне» и «изнутри»: это взаимодействие жизненных обстоятельств и личных качеств. И педагогам, людям, страдающим от стрессов, предстоит овладеть двумя науками: справляться с обстоятельствами жизни, ведущими к стрессам, и со свойствами личности, способствующими возникновению стресса.

Стрессоустойчивость - один из основных аспектов, которому нужно уделять особо важное внимание, так как непосредственно от него будет зависеть эффективность работы, физиологическое и эмоциональное благополучие социального педагога.

Литература

1. Бодров, В. А. *Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы* / В. А. Бодров. - М.: РАН, 1995. - 185с.
2. Жариков, Е. С. *Психологические средства стрессоустойчивости* / Е.С. Жариков. - М.: Московский кадровый центр, 2004. - 142с.
3. Китаева-Смык, Л. А. *Психология стресса* / Л.А. Китаева-Смык. - М.: Издательство «Наука», 1983. - 368с.
4. Леви, Л. *Эмоциональный стресс* / Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - 326 с.
5. Митина, Л. М. *Психология профессионального развития учителя* / Л.М. Митина. - М.: Флинта, 2008. - 200 с.
6. Рогов, Е. И. *Личность учителя: теория и практика* Е.И. Рогов. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2006. - 512 с.
7. Руденский, Е. В. *Социально-психологические деформации личности учителя*// Мир психологии / Е.В. Руденский. - 2008. - №2. - С.171-173.
8. Селье, Г. *Стресс без дистресса* / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1979. -125 с.
9. Торчинская, Е. Е. *Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу* / Е.Е. Торчинская // Психологический журнал - 2001. - №2. - С. 34-35.