

языку, модель профильного обучения, модель начального образования и другими. Однако, как показывают публикации сторонников суггестопедического подхода, только правильное применение ее технологии позволяет достигать существенных результатов в обучении иностранному языку с учетом объема его усвоения и сроков обучения. Поэтому все позитивные результаты суггестопедического подхода в обучении свидетельствуют о том, что применение данной технологии имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать каждому преподавателю вуза при выборе ее элементов в своей практике.

Литература:

1. *Бабанский, Ю.К. Избранные педагогические труды.* - М.: Педагогика, 1989. - 558 с.
2. *Гегечкори Л.Ш. Основы методики интенсивного обучения взрослых устной речи на иностранном языке: Дисс. . д-ра пед. наук.* - М., 1977.
3. *Китайгородская Г.А. Введение нового материала как элемент суггестопедической структуры учебного процесса. //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. Вып. 1.- М., 1973.- С.94-101.*
4. *Китайгородская Г.А. Интенсивное обучения иностранным языкам //Иностранные языки в школе.- 1980.- № 2.- С.67-73.*
5. *Китайгородская Г.А. Создан проблемный совет по интенсивным методам обучения иностранным языкам //Иностранные языки в школе.- 1976.- №3.- С.116-117.*
6. *Китайгородская Г.А., Леонтьев А.А. Содержание и границы понятия интенсивное обучение //Методика и психология интенсивного обучения иностранным языкам. - М., 1981.*
7. *Ковальчук Е.В. Суггестопедическая система как способ интенсификации обучения русскому языку иностранных учащихся на этапе довузовской подготовки : Дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2006.- 249 с.*
8. *Лозанов Е. Суггестопедия при обучении иностранным языкам //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. - Вып. 1.- М., 1973.*
9. *Петрусинский В.В. Суггестокрибернетический интегральный метод ускоренного обучения //Методы интенсивного обучения иностранным языкам. -, 1977.-Вып. 3.-С. 111-112.*
10. *Шехтер И.Ю. Интенсивный курс обучения английскому языку по эмоционально-смысловому методу: Учебное пособие для слушателей / И.Ю. Шехтер, М.Л. Нариманова, Л.В. Пальцева. – Троицк, 1981. – 42 с.*
11. *Щукин, А.Н. Обучение иностранным языкам: теория и практика: Учебное пособие для преподавателей и студентов.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Филоматис, 2006.- 480с.*

УДК 37.032.2

*М.Р.Гатауллин, аспирант,
Р.Ш.Касимова, к.п.н., старший преподаватель,
Институт психологии и образования,
Казанский федеральный университет
г. Казань, Россия*

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Аннотация. Статья посвящена изучению формирования стрессоустойчивости будущих педагогов в процессе обучения в Вузе, которое вносит новшества в образовательную среду вуза при подготовке будущих сотрудников образовательной сферы.

Показано, что стрессоустойчивость педагога одна из ключевых качеств его успешной профессиональной деятельности, а так же фундамент физического и психического здоровья. В статье представлен формирующий эксперимент по повышению стрессоустойчивости педагогов, а так же констатирующие и контрольные эксперименты.

Ключевые слова: педагог, стрессоустойчивость, стресс, вуз, образовательная среда.

Актуальность исследования состоит в том, что, в современное время, достаточно, много негативных факторов влияющих на человека, все чаще нам приходится сталкиваться с такими понятиями как: стресс и стрессорные факторы. Нестерова О.В. утверждает, что человек, чья работа связана непосредственно со взаимодействием с другими людьми, наиболее подвержен стрессам и формирование у него стрессоустойчивости, попросту, необходимо.

В.А. Бодров определяет нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний [2].

В современных реалиях на важное место выходит проблема социальной ценности человека, отмечает Лазарус Р. С., но при этом здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень стрессоустойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности [6].

Понятие «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий. Он объединяет большой круг вопросов, связанных с зарождением, проявлениями и последствиями экстремальных воздействий внешней среды, конфликтами, сложной и ответственной производственной задачей, опасной ситуацией и т. д. Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию в начале 30-х годов XX в. ввел Уолтер Кэннон для обозначения «нервно-психического» напряжения - реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flight response). Реакция борьбы или бегства современными авторами иногда называется стрессовой реактивностью.

Родоначальником концепции стресса является один из крупнейших физиологов XX в. Ганс Селье. В 1936 г. в английском журнале «Nature» им было опубликовано письмо в редакцию, которое называлось «Синдром, вызываемый различными повреждающими агентами». Именно с этого момента началось научное изучение стресса как общего адаптационного синдрома (ОАС), хотя само понятие «стресс» в этом письме не упоминалось и появилось несколько позже, будучи заимствованным из теории «гомеостаза» У. Кэннона (1929). [8],[9].

Разные исследователи понимали стресс по-разному. Тем не менее, в современной научной психологической литературе термин «стресс» используется, преимущественно, в трёх значениях.

Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение, направленные на адаптацию к этому воздействию. В рамках такого понимания «стресс» сводится к понятию «стрессор».

Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние, эмоции, защитные реакции и процессы преодоления стресса (копинг-стратегии), происходящие в самом человеке. В этом случае к явлению стресса относят только саму реакцию организма, направленную на адаптацию к определенному стимулу. Это соответствует пониманию «стрессовой реакции».

Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Стресс понимается как взаимодействие стимула и реакции, т.е. стрессора и стрессовой реакции [7].

Стрессор – это стимул, запускающий в действие систему реакций организма человека, направленных на адаптацию. Существует различные виды стрессоров: стрессоры окружающей среды (токсины, тепло, холод); психологические стрессоры (снижение самооценки, депрессия); социологические стрессоры (безработица, развод супругов) [1].

Природа стрессора, как правило, определяет характер стресса (эмоциональный, физический и др.). В связи с особенностями раздражителя принято выделять два основных вида стресса:

Физиологический стресс - возникает в результате воздействия на человека внешних факторов, таких как тепло, холод, боль, жажда, голод и т.д.

Психологический стресс – возникает, в результате восприятия человеком ситуации, в которой он находится, как трудной или угрожающей. Механизм развития психологического стресса можно продемонстрировать на примере студента, который готовится к защите дипломного проекта. Степень выраженности признаков стресса будет зависеть от ряда факторов: ожиданий, мотивации, установок, прошлого опыта и т. д.

Стрессовая реакция - особое состояние организма человека, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель. Характер реакции человека на воздействие потенциального стрессора зависит, прежде всего, от субъективной оценки человеком ситуации [5].

Один из ведущих современных специалистов в области изучения психологического стресса, В.А. Бодров дает наиболее точное и развернутое определение понятию стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью ученый «интегративное свойство которое, во-первых, степень его адаптации к экстремальных факторов и внутренней (личной) и деятельности. Во-вторых, оно уровнем функциональной субъекта деятельности и психических, физиологических и механизмов регуляции функционального состояния и в этих условиях. И, это свойство проявляется в функциональных ресурсов и психик» [2].

У всех представителей профессии «педагог» отметить общие черты. В качестве способностей выделяют наблюдательность, способность ориентироваться в ситуации, эмпатию (способность себя на месте человека и понять его желания, идеи и рефлексию и самоконтроль. того, социальный должен обладать профессионально важными для работников социальной качествами, как общительность, на взаимодействие с людьми, любознательность, интерес к с людьми, твердость в своей точки оптимизм, умение выход из спорных старательность, нервно-психическая Безусловно, к числу профессиональных качеств относятся коммуникативные [5].

Среди специфических методов, направленных на формирование стрессоустойчивости будущего педагога можно выделить следующие:

1. Беседы, «круглые столы» на «Что ты знаешь о будущей профессии?», особенности педагогической «Напряжённые ситуации в педагога», «Качества личности учителя» и т.д.

2. Тренинг, который включает деловые игры, игры и упражнения, дискуссии, танцевальную и терапию. Тренинг развивает у студентов профессиональные и умения, навыки саморегуляции эмоционального состояния.

3. Разыгрывание ситуаций, при которых у студентов формируются умения выражать свою точку зрения и уверенность.

4. Вечера с приглашением молодого специалиста по обмену опытом.

5. Тематические КВН, на привитие интереса к профессии, формирование отношений к ней.

Исходя из целей и задач исследования, в рамках данной работы был организован формирующий эксперимент, направленный на апробацию методов, форм и педагогических условий формирования стрессоустойчивости у будущих социальных педагогов

Исследование проводилось на базе К(П)ФУ ИПиО. В исследовании приняли участие студенты 3 курса, в составе 26 человека, в возрасте 20-23 лет. Исходя из поставленных задач, исследование проводилось в 3 этапа, составляющие основу формирующего эксперимента:

- Констатирующий, при котором экспериментальным путем у испытуемых определялись исходный уровень исследуемых признаков. На основе этих результатов составлялась программа «Профессия без стресса».

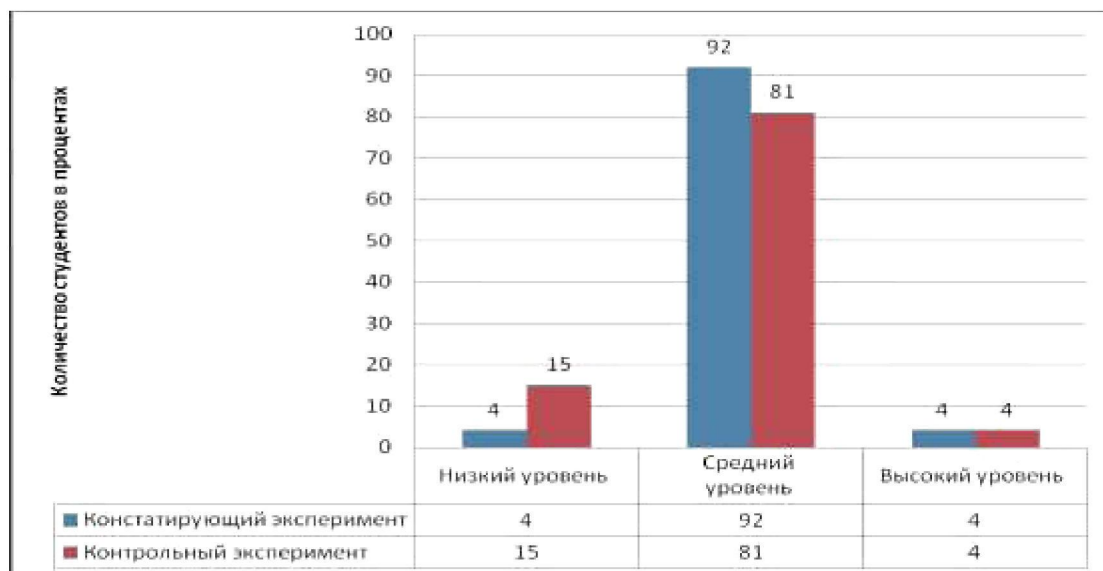
- Формирующий, в процессе, которого организовывалась активная работа формирования стрессоустойчивости у будущих социальных педагогов.

- Контрольный – это завершающий этап исследования изучаемой проблемы; целью его является, проверка полученных выводов о влиянии программы «Профессия без стресса», включающую разнообразные формы и методы на успешность и эффективность формирования стрессоустойчивости у будущих социальных педагогов. Сравнивая результаты, полученные на констатирующем и контрольном этапах работы, можно выяснить правильные ли методы и формы применялись и насколько они были эффективны. Для реализации цели исследования мы использовали следующие методики:

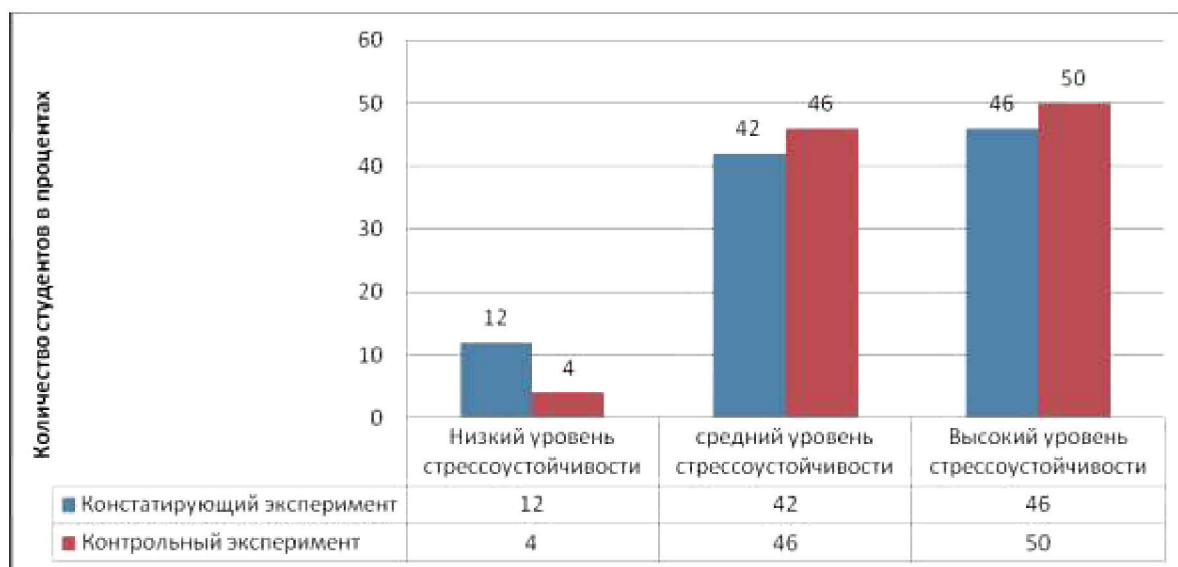
1. Методика выявления степени подверженности стрессорным воздействиям Е.А. Тарасова.

2. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге.

Соотношение результатов констатирующего и контрольного экспериментов, по тесту для выявления степени подверженности стрессам Тарасова Е.А. , представлены в рис. 1.



Соотношение результатов констатирующего и контрольного эксперимента по тесту-опроснику на стрессоустойчивость и социальной адаптации Холмса и Раге представлено на рис. 2.



Для того чтобы узнать есть ли существенные отличия между показателями «до» и «после» эксперимента мы применили математико-статистический анализ полученных данных по t-критериям Стьюдента. На основе анализа в соответствии с параметрическим критерием можно поставить 2 гипотезы относительно наличия или отсутствия различий в значениях показателя:

H_0 = разница между средними значениями двух выборок равна нулю.

H_1 = разница между средними значениями двух выборок отлична от нуля.

Для нашей группы $t_{кр}=1,7$, при уровне достоверности 0,1.

$t_{эмп} > t_{кр}$ ($t_{эмп} = 1,7$) при $p = 0,1$, подтвердилась гипотеза H_1 .

Контрольный этап показал, что есть достоверная разница в средних значениях по изучаемому показателю.

Результаты проделанной работы доказывают достоверность выдвинутой гипотезы. Разработанная нами программа, способствуют процессу формирования стрессоустойчивости педагогов и может быть использована в практической деятельности по подготовке педагогов или на курсах повышения квалификации учителей, так как стрессоустойчивость является одним из важнейших качеств современного педагога.

Литература:

1. Абабков В.А., Перре М. *Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии: Монография* / В.А. Абабков– Спб.: Изд-во «Речь», 2004. – 166 с.
2. Бодров В.А. *Психологический стресс: развитие и преодоление: Монография* / В.А. Бодров– М.: Изд-во «ПЕР СЭ» 2011. – 326 с.
3. Бойко В.В. *Против стресса: монография* / В.В. Бойко.– Спб.: Издат. Дом Питеръ, 2010. - 301 с.
4. Вайнштейн И.К. *Эмоциональные структуры мозга и сердца: Монография* / И.К. Вайнштейн.– М.: Издат. Дом «Парад», 1989, - 217 с.
6. Гурьянов Ю.Н. *Стрессоустойчивость сотрудников образовательных учреждений: Монография* / Ю.Н. Гурьянов. - Спб.: Изд-во Север 2008. – 303 с.
7. Лазарус, Р. С. *Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу// Психологические факторы на работе и охрана здоровья /Р. С. Лазарус. -М.: Женева, 1989. - С. - 121-126*
8. Маничев С.А. *Критические жизненные события и профессиональное выгорание // Психологические проблемы самореализации личности. / под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой, Спб.: Изд-во СпбГУ.-2001.-№5.- С.-22-34*
9. Нестерова О.В. *Управление стрессами: монография* / О.В. Нестерова – Днепропетровск: Изд - во «Пороги», 2009. – 196 с.
10. Селье Г. *Очерки об адаптационном синдроме* / Селье Г - М.: Прогресс, 1960. - 254 с.

УДК 37.018.32:316

С.О. Глебов
Аспирант ИПО,
Казанский федеральный университет
Казань, Россия

СУЩНОСТЬ ПОНЯТИЯ «СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДКОЛЛЕДЖА»

Аннотация. В предлагаемой статье рассматриваются аспекты развития у студентов педколледжа правовых знаний и элементов правовой культуры; формирования социально-правовой компетенции, включающей в себя такие понятия, как «компетенция», «социальная компетенция», «правовая компетенция»; развития у студентов правового самосознания; использования социально-гуманитарных дисциплин для активизации личностно-волевых установок, определяющих возможность и стремление соразмерять свое социальное поведение с правом и общественными нормами. Актуализация исследуемой проблемы связана с необходимостью формирования социально-правовой культуры специалистов любой сферы с тем, чтобы способствовать принятию ими общепринятых