- педагогический опыт работы, обязательное участие в учебно-воспитательном процессе образовательной организации;

- наличие педагогических способностей и умений обучать на основе новейших достижений педагогики, психологии, методики преподавания, стремление поставить свою деятельность на научную основу;

- терпение, преодоление трудностей познания и педагогической деятельности, тщательность при выполнении работы с одновременным признанием её важности, величия и красоты;

- знание, как правильно осуществить переход от факта, явления к описанию их сущности, понимания отличия практической педагогической работы и методологического совершенствования от их научного осмысления, объяснения и разработки новых предложений;

- умение разъяснить, пропагандировать, приводить весомые доказательства в пользу выдвинутых идей, отстаивать результаты собственного педагогического исследования (Таубаева, 2015).

Таким образом, мы считаем, чтобы преподаватель стал преподавателем-исследователем и полноценным субъектом исследовательской деятельности, каковым он должен быть в связи с современной парадигмой развития мирового образовательного пространства он должен, не только осваивать общие требования, предъявляемые к нему, как к преподавателю и работнику в сфере научного поиска, но и прежде всего уметь оценивать глубину своих индивидуальных предпочтений с точки зрения привлекательности для него разделов педагогической и психологической науки и практики – общих основ педагогики; психологии; дидактики; воспитания; менеджмента.

Литература

Агасси Дж. Революция в науке – отдельные события или перманентные процессы // Современная философия науки. М., 1996.

Бакштановский В.И., Согомонов Ю.В. Этика профессии: миссия, кодекс, поступок. Тюмень: НИИ прикладной этики ТюмГНГУ, 2005.

Безуглов И.Г., Лебединский В.В., Безуглов А.И. Основы научного исследования: учеб. пособие для аспирантов и студентов-дипломников. М.: «Академич. Проект, 2008».

Селье Г. От мечты к открытию. Как стать учёным. М.: Эдиториал УРСС, 2008.

Таубаева Ш. Методология и методика дидактического исследования: учебное пособие. Алматы: Қазақ университеті, 2015.

THE TEACHER AS A SUBJECT OF RESEARCH ACTIVITIES

Taubayeva Sh., Maxutova I.O.
Academy of Border service of the NSC of the Republic of Kazakhstan, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This article is devoted to the teacher, who by virtue of his professional activity is constantly faced with the need to engage in research work. The article reveals what it should be a teacher-researcher to become a subject of research, and what requirements it must comply to become such.

Key words professor, research, researcher, subject

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Терещенко. Н. Г.
Казанский инновационный университет имени В.Г. Тимирясова, Казань
ngter@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме состояния адаптированности к стрессу (стрессоустойчивости) подростков. Представлены результаты исследования проявлений стрессовых реакций и стратегий совладающего поведения в стрессовых ситуациях. В исследовании было установлены

качественные особенности в проявлениях стресса и его симптоматики у подростков и корреляции стрессоустойчивости со стратегиями преодоления стресса и качествами личности подростка.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг стратегия, адаптация

Подростковый возраст, период взросления считают сложным этапом жизни человека из-за происходящих бурных изменений физического, психического, социального плана. Буквально во всём – в отношениях, в учёбе, в любой другой деятельности присутствует максимализм, и поэтому любое, даже самое незначительное, по мнению взрослого человека, событие может перерасти в серьезную стрессовую ситуацию для подростка.

Формой реагирования личности на стрессовую ситуацию выступают методы психологической защиты. Данная деятельность психики ослабляет психический дискомфорт, несмотря на то, что является неосознанной. Для выхода из стрессовой ситуации человек использует определенную модель стратегий-действий (копинг-поведение). Механизмы совладания (копинг-поведение) в научной литературе рассматриваются как важнейшие формы адаптационных процессов реагирования индивидов на стрессовые ситуации. Копинг-поведение направлено на устранение психологической угрозы личности и, очевидно, что выбор поведенческой стратегии (модели) преодолеваюшего поведения и предрасположенность отвечать определенным образом на стрессовые события зависит от черт личности (Набиуллина, 2013; Никифоров, 2012; Реан, 2013; Руденский, 2013; Щербатых, 2013).

Копинг стратегия направлена на полную адаптацию подростка к стрессу. Но подросткам ещё не хватает жизненного опыта в применении копинг стратегии. Поэтому в старшем подростковом возрасте – ведущими становятся частично адаптивные способы реагирования. С возрастом доля неадаптивных способов реагирования становится заметно меньше в значимых для подростка ситуациях общения и деятельности (конфликта с товарищем или получения неудовлетворительной отметки). Не смотря на большую значимость общения со сверстниками в подростковом возрасте, разрешение межличностных конфликтов не всегда происходит с помощью адаптивных форм поведения. Подросток выбирает стратегию совладающего поведения в зависимости от характера социально-психологической ситуации. Меньше всего совладающее поведение старшие подростки проявляют, если проблемы касаются здоровья. Это выражается в снижении общей активности. Такие ситуации вызывают у многих подростков эмоциональный шок, угасание жизненной активности, когнитивных и эмоциональных процессов. В таких случаях подростки часто уходят от реальности при помощи теле-, видео-, аудиотехники и компьютерных игр.

Для старших подростков характерны сформировавшиеся тенденции реагирования в определенных ситуациях: поиск решения проблемы, ориентация на мнение значимых других, отрицание, избегание проблемы и агрессивность. Старшие подростки демонстрируют свою внешнюю обособленность от семейных конфликтов, стараясь выглядеть и вести себя так, чтобы другие подумали, что у них все в порядке. Но большая активность тратится не на само разрешение возникающих проблем, а на их тщательную маскировку.

Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Подросток часто выбирает избегание, если он находится на низком уровне стрессоустойчивости. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Выбор копинг стратегий определяется индивидуальными качествами личности и жизненным опытом. Один и тот же стресс на разных людей влияет по-разному. Стрессочувствительность подростка говорит о личностных качествах, препятствующих преодолению эмоциональной нагрузки, о склонности принимать всё близко к сердцу, всё усложнять. Стрессоустойчивость подростка говорит об умении преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать настроения другого человека, проявляя выдержку и такт. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих подростку переносить зна-

чительные нагрузки учебной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности окружающих и своего здоровья. В подростковом возрасте идёт активное развитие всех психических процессов, физическое изменения тела, эмоционального развития, социального развития.

В исследовании В.В. Гильмеевой, выполненном под нашим руководством, были изучены и охарактеризованы психологические условия преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте. Исследование было направлено на решение следующих задач: определить качественные особенности и степень напряженности реагирования подростков в стрессовых ситуациях; выявить преобладающие стратегии преодоления стрессовых ситуаций в подростковом возрасте; охарактеризовать связи стрессоустойчивости со стратегиями преодоления стресса и качествами личности подростка.

Исследование проводилось в МАОУ «Кадетская школа №49» г. Набережные Челны. Для проведения данного исследования было решено отобрать подростков 13-15 лет. Нами были исследованы результаты тестов 60 учеников: девочки – 27 человек (45%), мальчики – 33 человека (55%). Для проведения исследования были выбраны следующие методики: тест Ю.В. Щербатых по выявлению уровня стрессоустойчивости у подростков, тест С. Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», личностный опросник Кеттелла для старшеклассников 12-16 лет. Для оценки связей стрессоустойчивости с качествами личности и поведенческими стратегиями преодолевающего поведения использовался метод корреляции, а именно применялся коэффициент линейной корреляции Пирсона (r). Для сравнения полученных эмпирических распределений с теоретическим (равномерным) применялся критерий Пирсона-X^2.

Полученные результаты исследования позволили сделать следующие обобщения.

В эмпирическом исследовании были установлены качественные особенности и степень напряженности реагирования подростков в стрессовых ситуациях. Результаты свидетельствуют о стрессоустойчивости в пределах нормы и достаточно хороших возможностях подростков для преодоления стресса. У подростков повышенные реакции на обстоятельства вызывают ситуации связанные с их внешним видом, на другие ситуации они реагируют в меньшей степени. Склонность все усложнять и психосоматические проявления свойственны им в меньшей степени. Среди диструктивных способов отмечаются «заедание» проблем. Среди конструктивных: сон, отдых, смена деятельности; общение с друзьями; физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т. д.).

В эмпирическом исследовании были выявлены стратегии преодоления стрессовых ситуаций у подростков. По всем стратегиям получены среднее значение, высокие значения преобладают по шкалам избегание, импульсивные и агрессивные действия. Подростки в стрессовых ситуациях пользуются разными поведенческими стратегиями стратегиями преодолевающего поведения: если они могут решить проблемную ситуацию, то они пользуются ассертивными действиями, вступают в социальный контакт (если нужна чья-то помощь), ищут социальную поддержку или действуют импульсивно; а если стрессовую ситуацию нельзя решить корректно или они не знают как поступить, то они используют агрессивные, асоциальные, манипулятивные действия или отгораживаются от этой проблемы или откладывают решение этой ситуации на потом (избегание, осторожные действия).

В исследовании выявлены и охарактеризованы связи стрессоустойчивости со стратегиями преодоления стресса и качествами личности подростка. Это такие стратегии как: агрессивные действия, поиск социальной поддержки, вступление в социальный контакт. А также это следующие качества: склонность к чувству вины, робость, раздражительность, покорность, эмоциональная неустойчивость, обособленность, недобросовестность. Высокий уровень этих качеств говорит о повышенной стрессочувствительности.

Чаще всего стратегию агрессивных действий выбирают подростки, у которых преобладают следующие качества личности: раздражительность, беспокойство, эмоциональная неустойчивость, беспечность, низкий интеллект. Стратегию асоциальных действий выбирают подростки, обладающие: беспечностью и беспокойством. Стратегию избегания выбирают склонные к раздражительности подростки. Стратегию импульсивные действия выбирают подростки, обладающие сердечностью, беспокойством, беспечностью. Стратегию осторожные действия выбирают подростки с высокой со-

вестливостью. Стратегию поиск социальной поддержки выбирают подростки с зависимость от группы. Стратегию вступление в социальный контакт выбирают подростки обладающие сердечностью, эмоциональной устойчивостью, беспечностью, зависимостью от группы, раздражительностью.

Таким образом, в исследовании было установлено, что существуют качественные особенности в проявлениях стресса его симптоматики для подросткового возраста, а также существуют связи стрессоустойчивости со стратегиями преодоления стресса и качествами личности подростка.

Общими рекомендациями для работы с подростками являются: важность пропаганды здорового образа жизни, организации досуга подростков, возможности заниматься в различных кружках и секциях (увеличивается круг общения, появляются друзья по интересам, развиваются качества личности, их склонности, навыки), организации пространства дворовых территорий (спортивных и игровых элементов); направления психологической помощи – обучение приемам и выработке навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

Литература

Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. СПб.: Академия, 2013.

Никифоров Г. С. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2012.

Реан, А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей СПб.: Питер-Пресс, 2013.

Руденский Е. В. Социально-психологические изменения личности педагога в условиях стресса. СПб.: Харвест, 2013.

Щербатых Ю. В. Психология стресса. М.: Эксмо, 2013.

PSYCHOLOGICAL CONDITIONS FOR COPING WITH STRESS IN ADOLESCENT

Tereshchenko N.G.

Kazan Innovative University named after V.G. Timiryasov, Kazan

Abstract. The article is devoted to the problem of stress resistance in adolescence. The paper presents the empirical data of the current research of stress reactions' manifestations and of the ways of coping with stress. The study found qualitative features in the manifestations of stress and its symptoms in adolescence and the correlation of stress resistance with strategies for coping with stress and personality characteristics of adolescents.

Key words: stress, stress resistance, coping with stress, adaptation

ИЗМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ПРОГРАММЫ «MASTER KIT» В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ

Тимиргалеев А.Р.

Казанский (Приволжский) Федеральный университет». Казань

arthurtimirgaleev@gmail.com

Аннотация. В данном исследовании представлены результаты изучения психологических особенностей пользователей методики «MasterKit». Изучается возможность применения технологий для поддержания психического здоровья, помощи в решении личностных задач и улучшения качества жизни людей посредством программ «помощи». В исследуемой выборке было выделено две группы из 102 человек, состоявшие из опытных пользователей в размере 61 человека, которые пользовались программой свыше одного года, а также пользователей-новичков в размере 41 человека. Изучение непосредственного эффекта от применения программы показало, что по мере использования методики у пользователей нарастали позитивные изменения по шкалам, связанным со стрессоустойчивостью.

Ключевые слова: саморегуляция, психические состояния, установки, программа тренажер, психологические особенности