

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Займулдынова Шынар Бейбутовна,
магистрант 1 курса ОП 7М01101-Педагогика и психология,
Научный руководитель: *Смаглий Т. И.,*
канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии,
Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова, г.Костанай

Аннотация

Мақалада өзекті мәселелердің бірі – тұлғаның стресстік тұрақтылығын дамыту туралы айтылады. Мақалада стресске төзімділік ұғымы талданады, оның құрылымы мен деңгейлері сипатталады, оқытудағы стресстің себептері ашылады.

Түйінді сөздер: стресс, стресске төзімділік, мұғалім, белсенділік.

Аннотация

Статья затрагивает одну из актуальных проблем – развитие стрессоустойчивости личности. В статье проанализировано понятие стрессоустойчивости, описана ее структура и уровни, раскрыты причины стресса в педагогической деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, педагог, деятельность.

Abstract

The article touches upon one of the urgent problems – the development of personality stress resistance. The article analyzes the concept of stress resistance, describes its structure and levels, reveals the causes of stress in teaching.

Keywords: stress, resistance to stress, teacher, activity.

Реформирование системы образования Республики Казахстан существенно повышает требования к учителю, и, как следствие, усиливает напряжённость, свойственную педагогической деятельности, приводит к стрессам. Однако если учитель обладает высокой стрессоустойчивостью, то проблемные ситуации, возникающие в работе, воспринимаются им не как стрессовые, угрожающие, а как требующие разрешения и обеспечивающие развитие. Это актуализирует вопросы формирования стрессоустойчивости педагога.

Проблемами стрессоустойчивости в свое время занимались такие ученые, как А.А. Андреева, А.А. Баранов, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, Б.Т. Величковский, Ю.В. Щербатых, Л.В.Куликов и другие.

Анализ литературы свидетельствует, что данное понятие еще не обрело научной завершенности, ему пока не дано исчерпывающего определения.

Так, согласно В.А. Бодрову, стрессоустойчивость представляет собой интегративное свойство человека, характеризующее степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности, а также уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития механизмов регуляции (психических, физиологических и социальных) текущего функционального состояния и поведения в этих условиях. По его словам, стрессоустойчивость отражается в активности ресурсов организма и психики, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [1].

С.В. Субботин под стрессоустойчивостью понимает комплексную индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, и характеризующейся биологическим, физиологическим и психологическим гомеостазом системы. Подобный гомеостаз определяет оптимальное взаимодействие субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [2].

В статье А.П. Катунина отмечается, что стрессоустойчивость является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной. Также автор утверждает, что стрессоустойчивость является частным случаем психической устойчивости, проявляющейся при действии стресс-факторов, и их специфичность будет определяться конкретным видом деятельности [3].

А.А. Андреевой стрессоустойчивость рассматривается как «комплексное качество личности, которое характеризуется необходимой адаптацией к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе деятельности, что обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью средств собственного поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности» [4, с. 39].

По мнению Т.С. Тихомировой, «стрессоустойчивость – это способность личности противостоять стрессу, самостоятельно решать проблемы, возникающие на пути духовного роста и физического самосовершенствования» [5, с. 4].

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что, несмотря на многообразие определений стрессоустойчивости, она является интегративной характеристикой личности и позволяет ей преодолевать стресс.

Применительно к педагогической профессии, стрессоустойчивость рассматривается как свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях (Л. М. Митина) [6].

Причинами возникновения стресса в педагогической деятельности являются следующие:

- несоответствующая профессиональным требованиям нагрузка (перегрузка);
- неорганизованность, неправильное распределение временем, тем самым нехватка его на более важные дела, приводящие к спешке и панике;
- большая ответственность;
- агрессивное отношение со стороны родителей учащихся;
- ситуации, вызванные эмоциональными действиями;
- несоответствие ожидаемых и реальных ситуаций;
- взаимодействие с классом и с коллективом школы.

Поэтому формирование устойчивости к психическому стрессу является профессионально значимым качеством педагога, от которого зависит не только успешность педагогической деятельности, усиление продуктивности обучения и воспитания, но и свойством, способствующим самореализации педагога как личности.

В связи с тем, что стрессоустойчивость – это комплексное свойство личности, то необходимо уточнить ее компонентный состав.

Необходимо отметить, что в данном вопросе среди ученых также нет единой точки зрения. В частности, М.Л. Хуторная трактует стрессоустойчивость как психологическое образование, включающее два компонента: личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функций, и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [7, с. 39]. И.А. Усатов, рассматривая содержание компетенций, способствующих стрессоустойчивости, выделяет в ее структуре пять компонентов: мотивационный, когнитивный, поведенческий, ценностно-смысловой и эмоционально-волевой [8, с. 24].

В ходе изучения содержания стрессоустойчивости, нами были выделены основные компоненты стрессоустойчивости (рисунок 1):

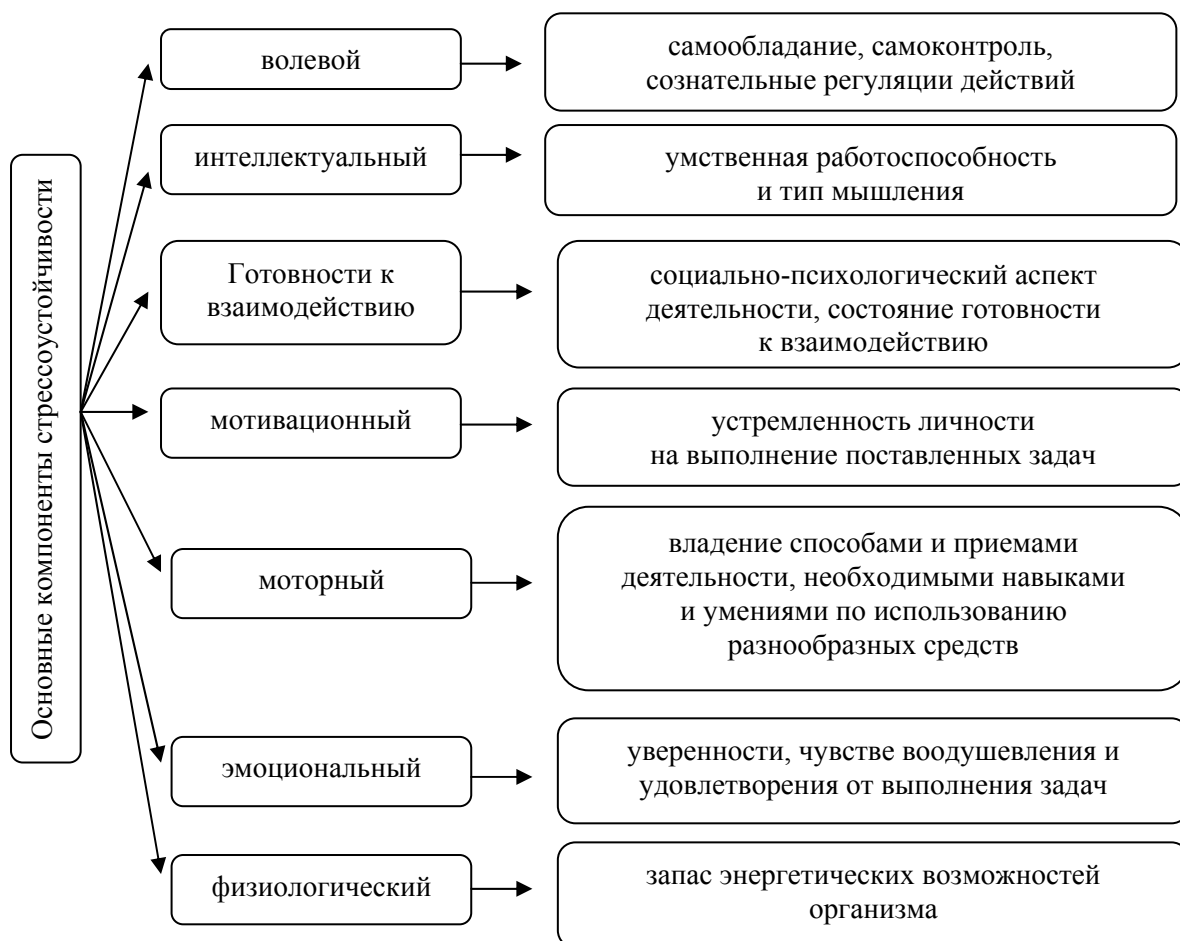


Рисунок 1. Основные компоненты стрессоустойчивости

Стрессоустойчивость – динамичное образование и может проявляться на трех уровнях: высоком, среднем, низком.

При высоком уровне стрессоустойчивости человек способен не поддаваться панике, душевному расстройству. Основные признаки данного уровня: сохранение спокойствия в раздражающей обстановке (ссора, крики, отвлекание), умение ориентироваться при критической ситуации, контроль эмоций. Людям, имеющим высокий уровень стрессоустойчивости, гораздо проще принимать критику.

Для личности со средним уровнем стрессоустойчивости характерна адекватная оценка своих способностей, умение ставить перед собой достижимые цели, соответствующие возможностям. Они адекватно переносят негативные ситуации, но при длительных отрицательных действиях способны проявить стресс.

Низкий уровень стрессоустойчивости выявляется у слабых, тревожных людей. Стрессовые ситуации они обычно принимают как угрозу. Такой тип людей ищут более легкие пути решения проблемы, так как не переносят напряженные ситуации. При конфликте могут выявляться такие реакции как истерика, беспокойство, нервозность, проявляться смена настроения и низкая степень внимания.

Таким образом, на основе проведенного теоретического исследования нами были сделаны следующие выводы:

1) стрессоустойчивость педагога представляет собой интегративную характеристику его личности, которая оказывает стабилизирующее влияние на характер деятельности и её эффективность, обеспечивает преодоление стрессовых ситуаций и прогнозирование межличностных событий, способность к рефлексии и пониманию себя, других людей и их взаимоотношений.

2) стрессоустойчивость имеет сложную структуру и реализуется с помощью способов совладающего поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности.

3) в своем развитии стрессоустойчивость проявляется на трех уровнях: низком, среднем и высоком.

Дальнейшей разработки требует выявление и теоретическое обоснование психолого-педагогических условий развития стрессоустойчивости будущих учителей.

Список литературы:

1. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора / В. А. Бодров, А. А. Обознов // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 4. – С. 32-44.
2. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук. – Пермь, 1992. – 152 с.
3. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин. – Текст : непосредственный // Молодой ученый.- 2012.- №9(44). – С. 243-246.
4. Андреева А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2009. – 155 с.
5. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук.– Москва, 2004. – 23 с.
6. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
7. Хуторная М. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дисс. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2007. – 182 с.
8. Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. А. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21-25.

РАЗВИВАЮЩИЙ КУРС «МЫ ПРИШЛИ В ШКОЛУ!» КАК СРЕДСТВО СОЗДАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В УСЛОВИЯХ ОБНОВЛЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РК

Замашикова Татьяна Евгеньевна,
педагог-психолог,
г. Костанай

Аннотация

Өзектілігі. Білім беру мазмұнын жаңарту орта білім беру моделін қайта қарауды қарастырады: құрылымын, мазмұнын, тәсілдерін, әдістерін, оқушылардың жетістіктерін бағалаудың принципіалды жаңа жүйесін енгізуді. Осыған байланысты бейімделудің мәніне деген көзқарастар өзгеріп, сәтті бейімделу критерийлерінің тізімі кеңейді және бірінші сынып оқушыларын психологиялық-педагогикалық қолдауға бағытталған бейімдеу бағдарламасын құру қажеттілігі туындайды.

Мақсаты: «Біз мектепке келдік!» дамытушы курстық бағдарламасын енгізу арқылы бірінші сынып оқушыларына жаңартылған білім беру мазмұнына бейімделу кезеңінде оларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету.

Түйінді сөздер: бірінші сынып оқушыларының бейімделуі, білім берудің жаңартылған мазмұны, білім беру мазмұнын жаңарту, психологиялық-педагогикалық қолдау, дамытушы курс.

Аннотация

Актуальность. Обновление содержание образования предполагает пересмотр самой модели среднего образования: структуры, содержания, подходов, методов, внедрение принципиально новой системы оценивания достижений учащихся. В связи с этим изменились подходы к сущности адаптации, расширился список критериев успешной адаптации, появилась необходимость в создании адаптационной программы, направленной на психолого-педагогическую поддержку первоклассников.