

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.9

**Волков Александр Александрович, Чурсинова Ольга Владимировна,
Гаспарян Джемма Оганесовна**

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

В статье рассмотрены основные подходы к понятию «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость является залогом сохранения, развития и укрепления психического и физического здоровья личности, поэтому педагогу необходимо овладеть навыками управления своими эмоциями в целях сохранения работоспособности в стрессовых условиях. Авторами разработана и описана модель формирования стрессоустойчивости педагога, включающая четыре основных блока: целевой, содержательный, процессуальный, результативный.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стрессогенные факторы, педагог, саморегуляция, модель формирования стрессоустойчивости педагога, уровень стрессоустойчивости, компоненты стрессоустойчивости педагога: целевой, содержательный, технологический.

**Alexander Volkov, Olga Chursinova, Gemma Gasparyan
FORMATION OF PEDAGOGUE'S STRESS RESISTANCE**

The article describes the main approaches to the concept of «stress». Stress is the key to the preservation, development and strengthening of mental and physical health of a person, so the teacher must master the skills of controlling your emotions in order to maintain health under stressful conditions. The authors have developed and described a model of formation of stress a teacher; includes four major blocks: target, substantial, procedural, effective.

Key words: stress, stressors, teacher, self-regulation, the model of forming of stress resistance of the teacher, the level of stress, components of stress in a teacher: target, content, technology.

Устойчивость к стрессу является профессионально значимым качеством педагога. От данного качества зависит эффективность осуществления педагогической деятельности, а также самореализация педагога как личности.

Работа в школе предполагает наличие определённых личностных качеств, способствующих успешному выполнению данной работы: общетеоретические знания, высокий уровень профессиональной подготовки, оптимальный уровень стрессоустойчивости и др.

Стрессоустойчивость является залогом сохранения, развития и укрепления психического и физического здоровья личности, поэтому педагогу необходимо овладеть навыками управления своими эмоциями в целях сохранения работоспособности в стрессовых условиях.

Понятие «стрессоустойчивость» характеризует определённую совокупность личностных качеств, позволяющих педагогу без пагубных последствий для деятельности, окружающих людей и своего собственного физического и психического здоровья переносить сильные волевые, интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, с которыми он сталкивается в своей профессиональной деятельности.

Наиболее полное определение стрессоустойчивости даёт П. Б. Зильберман. По мнению автора, стрессоустойчивость представляет собой интегративное свойство личности, обеспечивающее результативность деятельности в сложной эмоциональной обстановке. Стрессоустойчивость, как отмечает П. Б. Зильберман также характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека [8].

В. А. Бодров [1] понимает под стрессоустойчивостью интегративное свойство человека, определяющее степень его адаптации к воздействию стрессогенных факторов.

Следует отметить, что хорошо ориентируются в стрессовых ситуациях и реагируют на воздействующие на них стрессогенные факторы педагоги, обладающие оптимальным уровнем профессиональной компетентности, высоким интеллектом, волей и эмоциональной стабильностью, эффективной технологией саморегуляции [4].

В соответствии с вышесказанным стрессоустойчивость определяется нами как интегративная характеристика педагога, включающая в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

С нашей точки зрения, в основе когнитивного компонента лежат знания педагога о стрессоустойчивости и особенностях ее проявления, выработанные в процессе профессионального и житейского опыта, а также особенности восприятия стрессовых ситуаций. Эмоциональный компонент у педагогов проявляется в отношении к стрессорам и стрессовым ситуациям, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной деятельности. Поведенческий компонент характеризуется паттернами поведения педагогов в ответ на воздействие стрессоров [3].

Формирование стрессоустойчивости у педагогов формируется поэтапно, а не стихийно. Сначала происходит повышение уровня осознания личностных особенностей, а затем изменение взаимодействия личностных и субъектно-деятельностных образований в структуре стрессоустойчивости.

Существенно повышается уровень развития стрессоустойчивости педагога в результате преобладания высокой и адекватной оценке себя как профессионала, внутренней мотивации, а также сформированности профессионально-педагогических умений. Низкий уровень стрессоустойчивости сочетается с такими личностными особенностями педагога, как застенчивость, раздражительность, агрессивность, невротичность и депрессивность. Данные черты личности педагога деструктивно сказываются на профессиональной деятельности, повышая риск подверженности педагога стрессам.

Нами разработана модель формирования стрессоустойчивости педагога (табл.).

Таблица

Модель формирования стрессоустойчивости педагога

Целевой блок	Целевой компонент	
	Цель: обучить педагога способам и приемам стрессоустойчивого поведения	Задачи: 1) выработка навыка общения (умение выстраивать адекватные и гармоничные отношения с субъектами образовательного пространства); 2) развитие социальной и личностной компетентности педагога; 3) формирование навыка быстрой ориентации в сложных ситуациях (способность оценивать риск своих действий и поступков; умение конструктивно разрешать проблемы; умение реализовать принятое решение и брать на себя ответственность за полученный результат).
	Методологическое обеспечение	
Содержательный блок	Концептуальные основы: теории эмоционального интеллекта; теория сохранения ресурсов; подходы к проблеме стресса и стрессоустойчивости с позиции психологии здоровья и др.	Принципы: принцип системности, принцип диалогичности, проблематизации и рефлексии.
	Содержательный компонент	
	Программа формирования стрессоустойчивости педагога включает: 1) тематические практико-ориентированные занятия с педагогами; 2) тренинги стрессоустойчивости, личностного роста, коммуникативные тренинги; 3) сказкотерапию; 4) сюжетное моделирование; 5) индивидуальные консультации с педагогами; 6) информационно-просветительскую работу с педагогами. Рекомендации для педагогов, по борьбе со стрессогенными факторами.	

Процессуальный блок	Определение уровня стрессоустойчивости				
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень
	Технологический компонент				
	Интерактивные методы работы, рефлексивные, диагностические		Средства: диагностические, обучающие, материальные.		Формы: собрания-рефлексии, сюжетно-ролевые игры, деловые игры, «круглые столы», тренинг, консультации и др.
	Организационный компонент				
	Этапы: 1) диагностический, 2) этап планирования, 3) этап реализации, 4) оценочно-коррекционный.				
Результативный блок	Результат: формирование стрессоустойчивости педагога, проявляющееся в таких компонентах, как:				
	мотивационный: интерес к проблеме и внутренняя потребность в эффективном преодолении стрессовых ситуаций.	когнитивный: знания педагогов о стрессоустойчивости, особенностях; знания о способах ее формирования	поведенческий: владение способами формирования стрессоустойчивости; умение осуществлять эффективное взаимодействие с окружающими	эмоциональный: действенная эмпатия; управление собственными эмоциями, защита от эмоционального заражения.	оценочный: способность к рефлексии паттернов своего поведения, потребность в самоанализе.

В структуре разработанной модели можно выделить 4 блока:

- целевой блок, включает цель и задачи, а также определяет требования к организации процесса формирования стрессоустойчивости педагога;
- содержательный блок связывает целевой блок с процессуальным блоком и определяет его содержание;
- результативный блок детерминирует предполагаемый результат.

Целевой блок. В структуру данного блока включен целевой компонент и методологическое обеспечение. Целевой блок определяет конкретную цель, а именно обучение педагога способам и приемам стрессоустойчивого поведения.

Цель модели соотносится с конкретными задачами:

- выработка навыка общения (умение выстраивать гармоничные отношения с субъектами образовательного процесса);
- развитие социальной и личностной компетентности педагога;
- формирование навыка принятия решения в сложных ситуациях (способность оценивать риск своих действий и поступков; умение конструктивно разрешать проблемы; умение реализовать принятое решение и брать на себя ответственность за его результат); формирование навыков саморегуляции.

Компонент методологического обеспечения включает в себя подходы и принципы организации процесса формирования стрессоустойчивости педагога:

- 1) принцип системности, предполагающий системный анализ важнейших областей жизнедеятельности педагога, и прежде всего профессиональной деятельности, что поможет педагогу сохранить себя в стрессовых ситуациях;
- 2) принцип диалогичности, предполагающий конструктивное взаимодействие педагога с коллегами, администрацией, родителями;
- 3) принцип проблематизации, предполагающий актуализацию, стимулирование тенденции к личностному росту педагога; создание условий для самореализации педагога, для самостоятельного поиска, обнаружения и постановки проблем;

- 4) принцип рефлексии, заключающийся в постоянном анализе, осмыслении и перестройке педагогами собственного опыта, что обеспечивает продвижение в саморазвитии и самосовершенствовании.

Содержательный блок представлен:

- 1) программой формирования стрессоустойчивости педагога, которая реализуется по направлениям: тематические практико ориентированные занятия с педагогами (курс «Управление стрессом»); тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Одним из этапов в работе с педагогами по формированию стрессоустойчивости является активизация личностной саморегуляции, а именно выработка способностей управления собственными эмоциями, защиты от эмоционального заражения, а также понимания эмоций другого человека (эмпатия). При отработке навыков саморегуляции необходимы: постоянное обращение к конкретным ситуациям индивидуального опыта педагога; тренинг личностного роста, направленный на осознание педагогами своих личностных качеств и повышение уверенности в себе, который включает упражнения, способствующие фокусированию внимания педагогов на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, паттернах поведения, на представлениях о самом себе; коммуникативный тренинг, направленный на оптимизацию межличностных отношений субъектами образовательного пространства, а также на осознание педагогами себя в системе профессионального и личностного общения; сказкотерапия; сюжетное моделирование; индивидуальная работа с педагогами; информационно-просветительская работа с педагогами;
- 2) методические рекомендации для педагогов, направленные на повышение эффективности паттернов поведения в стрессовых ситуациях.

Процессуальный блок выполняет функцию организационно-методического обеспечения реализации модели формирования стрессоустойчивости педагога.

Важным в работе с педагогами является диагностический этап. Диагностические процедуры позволяют не только диагностировать индивидуальные особенности педагогов, определить уровень их стрессоустойчивости, но и запускают процессы рефлексии, способствующие более четкому осознанию педагогами личностных возможностей выхода из стрессовой ситуации.

Технологический компонент включает формы, средства и методы организации процесса формирования стрессоустойчивости педагога.

Организационный компонент включает:

- 1) диагностический этап;
- 2) этап планирования;
- 3) этап реализации;
- 4) оценочно-коррекционный этап.

Результативный блок представлен определенным результатом внедрения модели формирования стрессоустойчивости педагога, а именно повышением уровня стрессоустойчивости педагога, проявляющимся в мотивационном, когнитивном, поведенческом, эмоциональном, оценочном компонентах.

Рассматриваемая модель является открытой, динамичной и направлена на психологическую помощь педагогам в приобретении знаний, умений и навыков, способствующих повышению их стрессоустойчивости, психологической компетентности, уверенности в себе при осуществлении профессиональной деятельности. Динамика модели определяется реализацией применяемых принципов, методов, средств и форм, а также связанных с ней психологических условий.

Таким образом, психологические мероприятия, повышающие устойчивость педагога к профессиональным стрессогенам должны строиться на учете индивидуальных особенностей стрессоустойчивых педагогов, а не носить общий универсальный характер.

Литература

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
2. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом: Теория и психодиагностика: учебно-методическое пособие. СПб.: Речь, 2010. 192 с.
3. Волков А. А., Чурсинова О. В., Салгалов Е. Д. Особенности стрессоустойчивости педагога // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. 2014. № 6(45). С. 244–248.
4. Киреева М. В. Стрессоустойчивость как компонент культуры человекоориентированных профессий // Научные ведомости Белгородского государственного университета. 2011. №18 (113). С. 288–293.
5. Маришук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
6. Рудаков А. Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография. Красноярск, 2011. 190 с.
7. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2012. № 145. С. 96–108.
8. Щелина Т. Т. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 1774–1778.

УДК 37.014

Койчуев Айтек Алим-Джашарович, Мамчуев Адра Магометович

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТА ПО ВОВЛЕЧЕНИЮ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В МИР МАТЕМАТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

В статье представлен опыт неформальной деятельности университета по развитию интереса учащейся молодежи к математическим дисциплинам. Обозначены механизмы выявления и вовлечения в научный поиск математически одаренной молодежи, среди которых летняя школа, ежегодные конкурсы учебно-научных и научно-исследовательских работ учащихся и молодых ученых. Показаны профориентационное и социально-экономическое значение исследовательских проектов, некоторые условия и особенности функционирования форума в сфере математического образования.

Ключевые слова: популяризация математических наук, дополнительное образование учащейся молодежи, летняя школа, конкурс исследовательских работ.

Aitek Koichuev, Adra Mamchuev

ACTIVITIES OF THE UNIVERSITY FOR INVOLVEMENT STUDENTS TO THE WORLD OF MATHEMATICS KNOWLEDGE

The article describes the experience of the University of informal activities to develop interest of students to the mathematical disciplines. Marked mechanisms to identify and engage in scientific research mathematically gifted young people, including summer school, the annual competitions of educational and scientific and research works of students and young scientists. Showing professional orientation and socio-economic importance of research projects, some of the conditions and characteristics of the functioning of the forum in the field of mathematics education.

Key words: the popularization of mathematics, additional education of studying youth, summer school, competition research.

Динамично меняющиеся социально-экономические условия постсоветской России актуализируют необходимость всеобщей математической грамотности населения, массового овладения основными математическими понятиями, которые применимы во всех отраслях науки, культуры и социальной деятельности. Академик А. Л. Семенов по этому поводу говорит следующее: «Вырабо-