

Жанна Владимировна. – Владикавказ: Северо-Осетинский гос. пед. ин-т, 2014. – 21 с.

3. Карпов А. О. Исследовательское образование: ключевые концепты // Педагогика. – 2011. – №3. – С.20-30.

4. Коваленко Ю. А. Проектная деятельность студентов в образовательном процессе вуза / Ю. А. Коваленко, Л. Л. Никитина // Вестник Казанского технологического университета. – №20. – Т. 15. – 2012. – С. 229-231

М. М. Амельченко, А. Н. Крутолевич
г. Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ВОЗРАСТА ПЕДАГОГОВ И ВОСПРИНИМАЕМОГО УРОВНЯ СТРЕССА

Изучение стресса в профессиональной деятельности педагога становится все более актуальным вопросом на сегодняшний день. Необходимость соответствовать профессиональным качествам заставляет педагога пребывать в состоянии стресса. Педагог должен быть вынослив, пластичен, креативен, коммуникабелен, эмоционально стабилен, уравновешен, способен сохранять контроль над ситуацией. Работа педагога связана с постоянным общением с другими людьми, частыми эмоциональными перегрузками и стрессовыми ситуациями [1].

Основываясь на данных современных исследований и психологической практики, можно отметить, что стресс оказывает существенное влияние на разные стороны, как физического, так и психического здоровья человека. Проявления стресса в работе учителя разнообразны и обширны. Если говорить о стрессорах, вызываемых условиями педагогической деятельности, то педагогу необходимо быстро переключаться в процессе работы. Зачастую монотонная работа и перенос работы домой приводят к перегрузкам и эмоциональной расшатанности. Нехватка времени, разочарование в выборе профессии, трудности в общении с учениками и их родителями, коллегами можно отнести к стрессорам, возникающим по личностным причинам. К стрессорам-конфликтам в общении с коллегами относятся негативная оценка деятельности педагога, психофизиологическая несовместимость, столкновения и разногласия на почве профессиональной деятельности. В общении с учащимися: плохая дисциплина на уроке, низкая успеваемость по предмету. Педагогам в настоящее время все чаще приходится иметь дело с детьми из социально неблагополучных семей, а острота проблем этих детей обычно способствует возникновению стрессов у педагога. Атмосфера в коллективе учащихся и их отношение к учителю и учебному процессу также могут провоцировать возникновение стресса у педагогов [2].

В психологическом плане профессиональная деятельность педагогов является одним из наиболее напряжённых видов социальной деятельности и

входит в группу профессий с присутствием большого количества стресс-факторов. Накопление неудовлетворенности и негативных эмоций, постоянные волевые усилия и активная умственная работа приводят к снижению физической и психической активности, хроническому утомлению и стрессу с характерными физическими и психическими симптомами. Одним из факторов, влияющих на эффективность осуществления педагогической деятельности, является способность педагога управлять стрессом, т. е. его стрессоустойчивость.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на ситуацию, требующую большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Согласно концепции Г. Селье, стресс можно определить как общий адаптационный синдром, который включает в себя три стадии: тревогу, резистентность, истощение. В стрессовом состоянии могут с трудом осуществляться целенаправленная деятельность педагога, переключение и распределение внимания, может наступить общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и способны заменить собой осознанные действия [3].

Для изучения взаимосвязи возраста и стресса в педагогической деятельности было проведено исследование. Для изучения различных показателей стресса использовались следующие методики: «Шкала воспринимаемого стресса 10», биографическая анкета. Исследование проводилось на базе ГУО «Новогутская детская школа искусств» Гомельского района. В исследовании принимали участие педагоги школы. Общий объем выборки составил 35 человек. Возраст испытуемых 20 – 68 лет.

Для выявления взаимосвязи между двумя изучаемыми параметрами был рассчитан коэффициент корреляции по Спирмену.

Корреляционный анализ по Спирмену показал, что взаимосвязь между параметрами «возраст» и параметром «стресс» обратная и не достоверная, так $r = -0,248$ при $p = 0,15$. В рамках данного исследования не было выявлено взаимосвязи между возрастом и стрессом. Допустимым объяснением могло быть то, что педагог в любом возрасте подвержен стрессу, а его возможность совладать и снизить уровень стресса связан с личностными адаптационными ресурсами и благоприятной обстановкой в рабочем коллективе.

Литература

1. Мандель, Б. Р. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – Москва: Флинта, 2014. – 280 с.
2. Ольшанский, В. Б. Практическая психология для учителей / В. Б. Ольшанский. – Москва: Онега, 1994. – 272 с.
3. Холмогорова, А. Б. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни: учеб. пособие / А. Б. Холмогорова. – Санкт-Петербург: Алетейя. – 2005. – 213 с.