

требующих письменные ответы; психологическим проблемам (нервная истощаемость, повышенная тревожность, заниженная самооценка).

#### Список литературы

1. Корнев А.Н. Нарушения чтения и письма у детей /А.Н. Корнев.- СПб.: Речь, 2003.- 336 с.
2. Лалаева Р.И. Методика психолингвистического исследования нарушений устной речи у детей / Р.И. Лалаева. - М.: Просвещение, 2004.- 236 с.
3. Нарушения письменной речи. Дислексия. Дисграфия / под ред. Л. С. Волковой. - М.: Педагогика, 2006. – 267 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У ПЕДАГОГОВ**

*Амельченко М.М.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

На сегодняшний день изучение проблемы стресса в профессиональной деятельности педагога актуально как никогда. В течении последних лет особо строй стала проблема сохранения психического здоровья педагога в общеобразовательном учреждении. Деятельность педагога насыщена различными стрессогенными факторами: отсутствие свободного времени и перегрузка работой в целом, необходимость быстро переключать свою работу, отсутствие весомого стимула для качественной работы, конфликты с коллегами и администрацией, чувство чрезмерной ответственности за результаты своей деятельности, конфликтные ситуации с учащимися и их родителями, подготовка к открытым и показательным занятиям, плохая дисциплина учащихся на уроке, плохая подготовка домашнего задания учащимися, безответственное отношение учащихся к учебе. Многие педагоги, столкнувшись с подобными ситуациями, постоянно испытывают сильный стресс. Давно известно, как негативно и разрушительно на человека, а в частности на педагога действует длительный стресс. Представить жизнь без стресса невозможно, стресс неизбежно становится спутником человека как в профессии, так и за ее пределами. Учеными выявлена безвредность незначительных неизбежных стрессов, однако чрезмерный и хронический стресс создают проблемы для группы и личности в целом. Также стоит отметить, что профессиональная деятельность без стрессовых ситуаций не возможна. Так как работа педагога характеризуется множественными ситуациями, вызывающими стресс, то можно сказать, что педагог постоянно находится в состоянии нервно-эмоциональной перегрузке и психоэмоциональном напряжении.

В мировой психологической практике изучению вопроса стресса всегда уделялось большое внимание. Одним из первых определение стресса дал Ганс Салье. Термин «стресс» был введен для обозначения неспецифической реакции организма как ответа на любое сильное

воздействие. В своих работах Г.Селье выделяет три фазы стресса. Первой можно выделить стадию тревоги. Данная стадия заключается в мобилизации возможностей адаптации организма. Стадия характеризуется снижением нормы сопротивления стрессу. Сигнал о реагировании подают надпочечники, иммунная система и желудочно-кишечный тракт. Сильный стрессор и ограниченность резервов может привести к смерти. Вторая стадия –сопротивления. Данная стадия наступает, когда действия совместимы с возможностями адаптации. Стадии характерно практические полное исчезновение признаков тревоги, уровень сопротивляемости повышается и становится выше обычного. В большинстве случаев при болезни или травме к месту поражения направляются антитела. Когда приходится испытывать психологический стресс, под действием симпатической нервной системы организм готовится к бегству или борьбе с раздражителем.Третья стадия – истощения. Через стадии тревоги и сопротивления человек проходит большое количество раз. При условии, что сопротивление завершится успехом, организм человека возвратится к нормальному состоянию. Но в случаи продолжения действия стрессора, ресурсы организма истощаются. Следствие этого – наступление стадии истощения, при которой можно отметить признаки реакции тревоги, которые необратимы и в связи с этим индивид чаще всего погибает. Истощение, на примере психологического стресса принимает облик нервного срыва. Нельзя однозначно описать влияние стрессовых состояний в целом и в отдельных процессах. Три основные стадии развития стресса различны, и влияние их на деятельность, тоже разное [1,2].

Труд преподавателя параллелен с огромными психоэмоциональными затратами организма. Так бешеный ритм жизни педагога, катастрофическая нехватка времени, зачастую негативный и избыточный информационный поток, превращаются в такие проявления как хроническая усталость, непрекращающаяся депрессия, агрессия, ошибки в принятии важных решений. Все это очень сильно подталкивает педагога на встречу к эмоциональному выгоранию. Деятельность педагога сопряжена с огромными психоэмоциональными затратами, но ведь профессия требует от учителя взвешенных решений и поступков. Она обязывает педагога преодолевать раздражительность, тревожность, гнев, отчаяние. Необходимость сдерживать проявление негативных эмоций, заставляет педагога «совладать» со стрессом, «защищаться» от него и «преодолевать» полученный стресс.

Такое понятие как совладающее поведение или копинг-стратегии в ходе изучения претерпело значительные изменения. Современная формулировка, согласно Большому психологическому словарю совладающее поведение - «..психические процессы и поведение, направленные на преодоление и переживание стрессовых (кризисных) ситуаций, особенно психосоциального характера» [3]. В научной литературе описано большое количество видов и классификаций копинг-стратегий, но можно выделить, что большинство их них построены на основании двух базисных стратегий преодоления, которые были

предложены Р.С. Лазарусом и С. Фолькманом: усилия направляются на решение возникшей проблемы и усилия направляются на изменение собственных установок в отношении сложившейся проблемы. Дж. Амирхан считал, что определенные копинг-стратегии, которые выбирает индивидум на протяжении всей жизни вполне стабильная характеристика. Он выделил основные стратегии совладающего поведения человека и объединил их в три группы, которые в свою очередь можно разделить на адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные [4]:

- 1) Решение проблемы (адаптивная стратегия);
- 2) Поиск социальной поддержки (относительно адаптивная стратегия);
- 3) Избегание проблемы (неадаптивная проблема).

Копинг-поведение – это стратегии действий человека, которые реализуются в ситуации психологической угрозы благополучию физического, личностного и социального характера. Копинг-стратегия является способом борьбы в стрессовой ситуации, опираясь на осознанный выбор стиля реагирования на стресс.

По мнению Р. Лазаруса: «сохранение, повышение или выработка стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций».

Характер, способы преодоления стрессовых ситуаций, стратегии и модели совладающего поведения со стрессом или копинг-стратегии, можно назвать важными категориями ресурсов стрессоустойчивости [5].

В настоящее время не так много работ и исследований, посвященных изучению стратегий совладания педагогов с эмоциональными стрессами, и психотехник, которые помогут управлять стрессом и регулировать свое психическое состояние. Зная особенности механизмов совладающего поведения, которые лежат в основе формирования стрессоустойчивости педагога, можно построить более целенаправленные программы для профилактики стресса и механизма выработки педагогами продуктивных копинг-стратегий, которые могут быть направлены на повышение адаптационного потенциала и сохранение совладающих ресурсов личности.

Для изучения взаимосвязи уровня стресса и видов совладающего поведения в педагогической деятельности было проведено исследование. Для изучения, применяемых индивидом, копинг - стратегий была взята методика Д. Амирхан «Индикатор копинг-стратегий», Шкала воспринимаемого стресса 10 и биографическая анкета. Исследование проводилось на базе ГУО «Новогутская детская школа искусств» Гомельского района и ГУО «Новогутская средняя общеобразовательная школа» Гомельского района. В исследование принимали участие педагоги данных школ. Общий объем выборки составил 73 человек. Возраст испытуемых 20 – 68 лет. Стаж работы в данной сфере от 2-х до 48 лет.

Для выявления взаимосвязи между изучаемыми параметрами «стресс», «разрешение проблемы», «поиск социальной поддержки», «избегание проблемы» был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона.

Корреляционный анализ по Пирсону показал, что взаимосвязь между параметрами «стресс» и копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» прямая и достоверная, так  $r = 0,374$  при  $p = 0,001$ . Для двух других копинг-стратегий выявленный коэффициент корреляции не являлся достоверным; так коэффициент корреляции для копинг-стратегии «разрешение проблемы»  $r = -0,012$  при уровне достоверности  $p = 0,919$ , а для копинг-стратегии «избегание проблемы»  $r = 0,201$  при уровне достоверности  $p = 0,089$ .

Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что в стрессовых ситуациях педагогические работники выбирают «социальную поддержку» как вид совладающего поведения.

#### Список литературы

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 650 с.
2. Салье, Г. Стресс без дистресса, Москва: Прогресс, 1982. – 128 с.
3. Большой психологический словарь /ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко.- Москва: АСТ Прайм-Еврознак, 2009, - 630 с.
4. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб: Питер, 2004. – 700 с.
5. Мандель, Б.Р. Психология стресса / Б.Р. Мандель. – Москва: Флинта, 2014. – 280 с

### **РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ИНТЕРЕСОВ ЧЕРЕЗ ОЗНАКОМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРАВИЛАМИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ**

*Анисимова М.А.,  
Детский сад № 25 г. Йошкар-Олы «Жемчужинка»,  
Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола*

Сегодня человек считается успешным, если у него достаточно хорошо развиты такие черты личности, как самостоятельность, активность, креативность, инициативность, конкурентоспособность, умение саморазвиваться, быстро адаптируясь к требованиям современного мира. Основу для развития таких качеств личности необходимо закладывать в дошкольном возрасте [1, с.107].

В период дошкольного детства у детей происходит становление образа окружающего мира благодаря тому, что дети получают впечатления с помощью взрослого и посредством общения с ним, а впоследствии и через самостоятельное освоение новых форм деятельности. В первые годы жизни ребенок накапливает впечатления и расширяет чувственный опыт, он учится ориентироваться в окружающем мире. Познавательная активность в дошкольном возрасте является значительной, формы общения и обучения достаточно разнообразны, в связи с чем происходит совершенствование всех психических процессов.

На протяжении дошкольного детства происходят существенные положительные изменения в познавательном развитии детей. В детской