

2. Программа развития цифровой экономики [Электронный ресурс] : утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 июля 2017 г. №1632-р. — Режим доступа: <http://government.ru/docs/28653/> — Дата доступа: 20.09.2018.
3. О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017—2030 годы [Электронный ресурс] : Указ Президента РФ от 9 мая 2017 г. № 203. — Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71570570/#ixzz5FJ9pA7qe>. — Дата доступа: 22.09.2018.
4. *Гайсина, Л.М.* Смена парадигмы управления как фактор трансформации института управления персоналом / Л. М. Гайсина // Изв. высш. учеб. заведений. Социология. Экономика. Политика. — Тюмень : ТюмГНГУ. — 2015. — № 1 (44). — С. 15—18.
5. Новая технологическая революция: вызовы и возможности для России. Экспертно-аналит. докл. / под науч. ред. В. Н. Княгина — М. : Центр стратег. разработок, 2017. — 134 с.
6. Цифровая экономика России 2017: аналитика, цифры, факты [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.shopolog.ru/metodichka/analytics/cifrovaya-ekonomika-rossii-2017-analitika-cifry-fakty/>. — Дата доступа: 22.09.2018.
7. *Лаптев, С. В.* Рыночное регулирование образовательной деятельности в свете современных тенденций развития управления и финансирования высшего образования / С. В. Лаптев, Ф. В. Филина // Человек. Общество. Инклюзия. — 2017. — № 1 (29). — С. 57—66.

УДК 371.134:73

**О. Н. Лось**

Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

## **СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ОСНОВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

**Введение.** В настоящее время психологические исследования все чаще обращены к проблемам профессиональной деятельности педагога. В связи с преобразованиями, происходящими в процессе реформирования образовательной системы в Украине, проблема психологического стресса педагогов приобретает всё возрастающую научную и практическую актуальность.

**Основная часть.** Термином «стресс» обозначают состояние человека, который возникает в ответ на разнообразные сильные внешние и внутренние воздействия (стрессоры). В психологической литературе понятие «стресс» неразрывно связано с именем Г. Селье, который описал стресс как неспецифическую ответную реакцию организма на какие-либо изменения, требующие перестройки и адаптации. Переживая стресс, человек испытывает адаптационные изменения на физиологическом, эмоционально-сензитивном, ментально-когнитивном, социальном и других уровнях. Поэтому стресс можно обозначить как сложно-компонентную ответную реакцию организма на какие-либо изменения. Причем изменения могут носить как негативный характер (например, болезнь, смерть близких, потеря работы и др.), так и положительный — повышение на работе, поступление в университет, приобретение недвижимости и т. д. Стресс — природный побочный продукт любой деятельности, он отражает потребность человека в адаптации, в приспособлении к меняющимся условиям жизни. Это требует напряжения защитных сил, мобилизация внутренних ресурсов организма, чтобы энергетически обеспечить возможность решения новых задач. В зависимости от раздражителя, действующего на человека, различают два вида стресса: дистресс — действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, которые снижают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощают человека, мешают ему мобилизоваться; эустресс — действие положительных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любовь, когда повышаются адаптационные возможности.

В психологической литературе активно обсуждаются понятие стрессоустойчивости, так как именно оно во многом определяют, возникнет у человека дистресс или эустресс в ответ на определенное событие.

В своей педагогической деятельности учителя попадают в различные стрессовые ситуации, решают проблемы, связанные с обучением, воспитанием, перевоспитанием, бытовой неустроенностью, испытывают психологическое давление со стороны как администрации и учащихся, так и родителей, переживают внутренние противоречия и т. п. Кроме того, к другим причинам развития професси-

онального стресса педагога можно отнести и наличие высокой личной ответственности за качество учебно-воспитательного процесса, организационные недостатки и активно меняющиеся требования различных образовательных реформ и нововведений, которые требуют от учителей постоянного освоения новых видов деятельности в максимально сжатые сроки. Все это требует наличия такого значимого качества личности учителя, как стрессоустойчивость.

Особенности противостояния стрессу первоначально рассматривались в теории мотивации достижения и теории надёжности деятельности, концепции профессионального самосознания.

Обобщая положения психологических концепций деятельности, Б. Ломов, в качестве основных её «образующих» выделяет следующие: «мотив, цель, планирование, переработка имеющейся информации, оперативный образ, принятие решения, сами действия, проверка результатов и коррекция действий» [5, с. 216]. Исследователи С. Величковская, Н. Лазарева и другие рассматривали мотивацию как доминирующий фактор в преодолении стресса, т. е. способность преодолевать стресс возрастает при сильной мотивации, а её отсутствие, соответственно, снижает стрессоустойчивость [2]. В свою очередь К. Платонов, Я. Рейковский и другие рассматривают стрессоустойчивость с функциональных позиций как положительное свойство, имеющее стабилизирующее влияние на характер и протекание деятельности [1; 3; 5]. Эффективность деятельности в условиях стресса зависит от степени стрессоустойчивости, которая связана с активационными и мотивационными характеристиками индивида. В своих работах А. Баранов описывает прямую зависимость между уровнем педагогического мастерства и степенью стрессоустойчивости педагога, поскольку мастерство расширяет арсенал профессиональных педагогических действий и снижает количество вероятных стрессоров для педагога-мастера.

Рассматривая проблему стрессоустойчивости педагога, Е. Ильин связал появление стресса у учителей со следующими факторами: 1) восприятие и осмысление одновременно коммуникаций различного характера, 2) специфика поведения и отношения учащихся, 3) постоянная смена ситуаций в процессе деятельности и общения, 4) взаимодействие с различными социальными группами (учениками, родителями) о успешности и поведения школьников [2].

Стрессоустойчивость является профессионально значимым качеством личности педагога, поскольку это свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях [1]. Педагог, имеющий высокий уровень стрессоустойчивости, воспринимает проблемные ситуации, возникающие в профессиональной деятельности, не как стрессовые, угрожающие, а как требующие разрешения, что делает его отношение к работе более устойчивым, положительным и стабилизирует его профессиональную направленность. Устойчивость к психическому стрессу является профессионально значимым качеством субъекта образовательного процесса, от которого зависит не только успешность овладения педагогической деятельностью, усиление продуктивности обучения и воспитания, но и свойством, способствующим самореализации педагога как личности. Продуктивность педагогической деятельности напрямую связана с профессиональным мастерством педагога, которое определяется уровнем развития знаний, умений и навыков.

Критериями стрессоустойчивости являются адаптация к деятельности, оцениваемая по её продуктивности; мотивация к деятельности, оцениваемая по степени удовлетворённости трудом; особое восприятие проблемных ситуаций как требующих разрешения; высокий уровень результативности деятельности; продуктивность деятельности и возможность самореализации личности в её процессе, оцениваемые по уровню педагогического мастерства; характер деятельности, оцениваемый по степени стабильности, и её эффективность [1]. Высокий уровень сформированности этих критериев будет свидетельствовать о стрессоустойчивости, а также о высоком уровне профессионализма педагога, поскольку обеспечивают функционирование профессионально значимых качеств, влияющих на качество педагогической деятельности.

**Заключение.** Сегодня существует достаточно много способов преодоления профессионального стресса педагога. Это социальная поддержка, различные тренинги, психотехнические игры и упражнения и тому подобное. Однако все они в основном направлены на снятие последствий стресса. Приоритетом же должно быть формирование стрессоустойчивости педагога, особенно будущего педагога во время его обучения в университете. При этом основным психологическим условием формирования стрессоустойчивости будущего учителя должно быть развитие его положительного отношения к себе, к педагогической деятельности и ее участникам. Педагог, обладающий положительной и адекватной самооценкой, способен справиться с различными стрессовыми ситуациями, связанными с профессио-

нальной деятельностью. У представителей педагогического сообщества, которые положительно воспринимают себя, повышается уверенность в собственных силах, проявляется стремление к активному саморазвитию и самореализации, что повышает эффективность их профессиональной деятельности. В то же время учителя с низкой самооценкой, столкнувшись с различными проблемами, воспринимают окружающий мир через призму своих переживаний и тревог, прибегают к авторитарному стилю, что отрицательно сказывается на эффективности их педагогической деятельности

#### Список цитируемых источников

1. Багадаева О. Ю. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода / О. Ю. Багадаева, М. Г. Голубчикова // Пед. психология. — 2017. — № 4 (37). — С. 129—139.
2. Лазарева, Н. В. Диагностика «синдрома эмоционального выгорания» / Н. В. Лазарева // Пед. диагностика. — 2009. — № 1. — С. 63—73.
3. Лизунова, Е. В. Методологические основы формирования стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях : монография / Е. В. Лизунова. — Самара : Самар. отд-ние Литфонда, 2008. — 134 с.
4. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. — М. : Наука, 1984. — 444 с.
5. Чуб, Е. В. Компетентностный подход в образовании. Современные технологии обучения, ориентированного на действие : метод. пособие / Е. В. Чуб. — Новосибирск : Изд-во ГЦРО, 2009. — 66 с.
8. Шингаев, С. М. Профессиональное выгорание и повышение стрессоустойчивости педагогов : учеб.-метод. пособие / С. М. Шингаев. — СПб. : СПбАППО, 2009. — 77 с.

УДК37.015.3:37.048.45

С. А. Мартыненко

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ» ПОСРЕДСТВОМ ИХ УЧАСТИЯ В ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Введение.** Факультет педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» осуществляет подготовку специалистов для учреждений образования Брестского региона по специальностям педагогического профиля, в числе которых «Практическая психология». Оценивая современное состояние профессиональной подготовки будущих специалистов (педагогов, психологов), следует признать актуальной деятельность по совершенствованию профессиональных навыков выпускников специальностей педагогической направленности в аспекте профессиональной подготовки специалистов в области профориентации. Сложившаяся ситуация задает новые требования к итоговым характеристикам педагогов и психологов, завершающих курс обучения в университете, и диктует необходимость развития у них способностей творчески гибко адаптироваться к современным условиям, в которых протекает профессиональная деятельность вышеназванных специалистов.

**Основная часть.** Выявленные нами особенности и трудности профессионального самоопределения школьников [1] позволяют нам актуализировать проблему формирования профессиональных компетенций у студентов специальности «Практическая психология». Это связано, прежде всего, с особой ролью профессионального самоопределения в общем образовательном процессе работы школы. Кроме того, актуальность проблемы обусловлена потребностью учащихся в квалифицированной психологической поддержке в период переживания ими стихийно возникающего кризиса профессионального самоопределения [2]. По данным анализа востребованности различных направлений деятельности школьного психолога, выбор профиля обучения и последующее профессиональное самоопределение школьников являются наиболее часто переживаемыми учащимися средних школ и гимназий. Большой процент психологических консультаций для учащихся проводится именно по этим направлениям. Следует заметить, что количество обращений родителей и учителей к психологу по указанным проблемам также превосходит число обращений по другим