

Опыт спортсмена обуславливает особенности предстартового волнения. Оценка степени предстартового волнения опытных и неопытных спортсменов должна происходить с учетом выбираемого показателя.

Возрастные особенности. У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.

Индивидуальные особенности спортсменов. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые.

Время возникновения предстартового возбуждения зависит от специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Заключение. На основе изучения факторов, влияющих на выраженность предстартового эмоционального возбуждения, у каждого спортсмена сборной команды «ВГУ им. П.М. Машерова» были выделены индивидуальные особенности эмоционального возбуждения перед стартом

Нами разработана программа индивидуального подхода в регулировании предстартового состояния у спортсменов биатлонистов, путем аутогенной тренировки, подбором средств и методов разминки, и учета индивидуальных факторов влияющих на эмоциональное состояние.

В настоящее время проводится педагогический эксперимент по проверке эффективности разработанной программы регулирования предстартового состояния у спортсменов.

Список литературы

1. Новиков, Б. И. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / Б.И. Новиков. – М.: ФиС, 1968, с.37.

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССА У ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ДЕТСКОГО ДОМА

Ю.В. Насонова
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

В наше время эмоциональный стресс все чаще становится причиной тягостных переживаний, нарушений общения людей и заболеваний, получивших название «болезни стресса».

Сама профессиональная деятельность воспитателей дошкольного детского дома эмоциональную насыщенность, психофизическое напряжение и высокий процент факторов, вызывающих стресс. Стрессовые ситуации, возникающие в их работе – это обычное и часто возникающее явление.

Эмоциональное выгорание педагогов данной категории представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут наступать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности, и поэтому, изучение этих состояний представляется нам достаточно актуальной проблемой.

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования являлось изучение степени эмоционального выгорания у воспитателей Учреждения образования «Витебский государственный дошкольный детский дом для детей с особенностями психофизического развития», степени эмоционального стресса и определение личностных особенностей лиц с выявленными синдромами эмоционального выгорания.

Гипотезу исследования составило предположение о том, что личностные особенности педагогических работников данной категории являются внутренними факторами, способствующими возникновению и формированию синдрома эмоционального выгорания.

Для диагностики психических состояний и свойств личности сотрудников дошкольного детского дома мы применяли ряд следующих методик:

1. СМОЛ (сокращенный многопрофильный опросник личности). Он применяется для построения профиля личности (является сокращенным вариантом теста ММРІ).

2. Шкала самооценки и оценки тревоги. Данный тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д.Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л.Ханиным.

3. Шкала депрессии. Тест адаптирован в отделении наркологии НИИ им. Бехтерева – Т.И. Балашовой. Опросник разработан для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессивным состояниям и состояний, близких к депрессии, для скрининг – диагностики при массовых исследованиях и в целях предварительной, доврачебной диагностики.

4. Шкала профессионального стресса. Эта шкала может быть использована для оценки сложившегося положения в профессиональной деятельности.

5. Методика «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко.

В ходе анализа полученных результатов диагностического обследования, мы пришли к следующим выводам: большинство испытуемых (62% от числа всех респондентов, принявших участие в исследовании) находится во второй фазе «Эмоционального выгорания». Для них наиболее характерны черты эмоциональной лабильности, истерии, психостенические черты характера, такие как тревожность, мнительность и индивидуалистичность. У них повышена личностная тревожность, умеренный уровень стресса не является проблемой.

У лиц, находящихся в третьей фазе (30% от числа всех испытуемых, входящих в экспериментальную группу) преобладает невротический сверхконтроль, он проявляется в склонности к контролю своих эмоций, ориентации в поведении на традиции: общепризнанные нормы, склонность к преувеличению тяжести своего состояния. Также характерными являются черты эмоциональной лабильности, истерии, психастении и индивидуалистичности. У этих людей ярко выражена реактивная тревожность, направленная на деятельность, и уровень стресса выше умеренного, который представляет собой проблему.

Незначительное число лиц, находящихся в первой фазе (8% от числа всех респондентов, принявших участие в исследовании), характеризует такая черта, как импульсивность и конфликтность вместе с эмоциональной лабильностью. Личностная тревожность у них несколько повышена, стресс имеет умеренный уровень и не является проблемой.

Таким образом, у всех испытуемых и во всех фазах имеет место стресс, но для лиц, находящихся в третьей фазе, стресс является часто возникающим явлением и представляет проблему. Для них очевидна необходимость коррекционных действий. Это серьезный повод для тщательного анализа их профессиональной деятельности.

Рассмотрев сопутствующие черты для каждой фазы эмоционального выгорания, мы видим, что гипотеза, выдвинутая вначале работы, подтверждается. Действительно, личностные особенности воспитателей дошкольного детского дома являются внутренними факторами, способствующими возникновению и формированию синдрома «эмоционального выгорания».

ПРОБЛЕМА СТРЕССА И ФОРМИРОВАНИЕ ЭТНИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ В ВУЗЕ

А.П. Орлова

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Формирующееся мировое образовательное пространство, наметившаяся в области образования тенденция международной академической мобильности, акцентируют внимание на межэтнических контактах, проецируя внимание на проблеме стресса, а, следовательно, формировании профессиональной компетентности современного специалиста в области толерантности. Стресс, бесспорно, является своеобразной движущей силой развития человека, его приспособления и адаптации к условиям существования. Стресс в вузе рассматривается как явление обычное и неизбежное. Однако в связи с возрастанием полиэтничности современного общества возрастает стрессогенность образовательного процесса, что может негативно влиять на качество профессиональной подготовки будущих специалистов. Оптимизация решения проблемы стресса в высшей школе находится в области межэтнического взаимодействия в контексте толерантности. В целях формирования профессиональной компетентности современного специалиста, способного успешно конкурировать на международном рынке труда, возникает потребность получения в вузе будущими специалистами адекватных сложившейся ситуации знаний, умений и навыков, обеспечивающих формирование толерантности как личностного качества профессионала в той или иной сфере деятельности. Высшая школа испытывает потребность в создании системы воспитания толерантности, основанной на этнокультурных традициях.

Толерантность следует рассматривать как важнейшую ценностную установку современного общества. Декларация принципов толерантности (1995) определяет толерантность как уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур современного мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Ученые рассматривают толерантность как основанную на ценностных ориентациях готовность субъекта к осознанным личностным действиям, направленным на выстраивание отношений с представителями иной социальной, нравственной, культурной среды на конструктивной основе; на достижение гуманистических отношений между людьми, обладающими неодинаковым мировоззрением и ценностной ориентацией, разным стереотипом поведения; на расширение собственного опыта путем приобщения к иным культурам, взглядам, окружающей среде, самому себе.

Этническая толерантность, которую в широком смысле слова следует понимать как наличие позитивного отношения к собственной и иной культуре, является одной из важнейших характеристик межэтнических отношений. Проблема формирования этнической толерантности находится в сфере интересов представителей разных областей знаний. Среди них известные философы конца XIX-начала XX веков (Н.А. Бердяев, И.А. Ильин, В.С. Соловьев) историки и этногра-