

руются ситуации общения с «трудными людьми», изучаются трудности и барьеры делового общения, осваиваются навыки определения стиля разрешения конфликта и методы выхода из них. Слушатели обучаются навыкам публичного выступления, практике активного слушания, умению формирования собственного имиджа и имиджа государственной власти.

В блоке «Я – команда» слушатели приобретают навыки формирования управленческой команды, позитивного морально-психологического климата, осознают свое место в командной работе, роль и значение вклада членов команды в синергетический эффект командной работы.

Эти же три блока реализуются в социально-психологическом тренинге, проводимом в дисциплине «Государственная кадровая политика и государственная служба» в темах «Организация работы с управленческими кадрами в системе государственных органов Республики Беларусь», «Управление персоналом как механизм реализации государственной кадровой политики», «Кадровые процессы и кадровые технологии в государственном управлении».

Зарубежные исследователи классифицировали базовые навыки, умения и качества, присущие руководителям, добивающихся высоких результатов в работе, объединив их в три основные группы качеств – аналитическую, социальную, эмоционально-психологическую. Эмоционально-психологическая группа качеств была составлена из способностей: продуктивно работать в стрессовых ситуациях, быстро психологически перестраиваться, приспосабливаться к новой обстановке, переносить регулярные эмоциональные перегрузки и т.п. [2, с.218].

Роль социально-психологических тренингов в повышении стрессоустойчивости управленческих кадров чрезвычайно высока, так как применение этого вида обучения, позволяет вырабатывать новые приемы и навыки стрессоустойчивого поведения в профессиональной деятельности, развивать способности эмоционально-психологической группы качеств, необходимые для достижения высоких результатов в работе.

Список литературы

1. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг: учебник / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак и др. – СПб.: Питер, 2004. – С.13.
2. Ситников, А.П. Акмеологический тренинг. Теория. Методика. Психотехнологии / А.П. Ситников. – М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. – С.218.

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПРИЕМАМ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ КАК УСЛОВИЕ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

Е.О. Далимаева
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»

Существенные преобразования, произошедшие в культурной, социально-экономической и политической жизни нашего государства, предопределили появление новых ценностей в образовании. Высокие современные требования, предъявляемые к качеству профессиональной деятельности педагога, его компетентности, обуславливают необходимость реформирования высшего педагогического образования в направлении развития личностно-профессиональных качеств будущего специалиста, а так же совершенствования действующей системы психологического сопровождения образовательного процесса. Многие исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, А.И. Щербаков, С.А. Игумнов) сегодня отмечают

большое количество стрессовых факторов, присутствующих в работе современно-го педагога [1, 34]. В словаре Д.Н. Ушакова фактор определяется как «движущая сила, причина какого-нибудь процесса, обуславливающая его или определяющая его характер» [3]. Таким образом, стрессовый фактор – это причина психологического, физиологического или социального неблагополучия человека. Являясь частью жизни каждого, стрессы неизбежны. Но неумение отследить свое состояние, вовремя принять меры по профилактике или снятию стрессового состояния, существенно осложняют и без того непростую жизнь современных педагогов. Хронический стресс порождает утомление, повышенную тревожность, ослабление умственных способностей, рост кровяного давления, пассивное отношение к работе, снижение уровня организованности, нарушения трудовой дисциплины и т.п. Кроме того, стресс может способствовать эмоциональному выгоранию учителя. Исследование факторов стресса в профессиональной деятельности преподавателей является актуальным и в аспекте социальной значимости, так как знания особенностей проявления стресса могут быть использованы в профилактике эмоционального выгорания учителей, в гармонизации взаимоотношений между участниками образовательного процесса, а именно во взаимодействии «педагог-ученик». Если же учитывать, что профессиональная деятельность учителя, помимо обучения, направлена так же на формирование адекватного мировоззрения и моральных норм учащихся, привития им стремления вести здоровый образ жизни и соответствующих навыков, очевидно, что все вышеперечисленные факторы, непосредственно сказываются на успешности деятельности педагога, а, значит, и на уровне образования будущих поколений. Интерес к изучению стрессоустойчивости приобретает особую значимость в связи с все возрастающим стрессогенным характером педагогической деятельности, обусловленным ломкой социальных стереотипов, социальным заказом на воспитание молодого поколения с учетом новых стратегий развития общества, возрастающей конкуренцией.

Однако, на наш взгляд, в учебном процессе студентов педагогических вузов недостаточно эффективно и непоследовательно проводится работа, направленная на обучение практическим навыкам по регулировании своей нервной системы, приемам снятия стресса, повышению своей стрессоустойчивости. Жизнь студентов так же насыщена различными стрессовыми факторами, поэтому проведение соответствующего обучения позволило бы будущим педагогам вначале эффективно реорганизовать свою учебную деятельность, а затем использовать полученные навыки в профессиональной сфере. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможные пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровьесберегающих технологий.

Стресс в студенческой жизни может быть вызван различными причинами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека. Путем простого выборочного анонимного опроса студентов четвертого и пятого курса биологического и филологического факультета ВГУ о ситуациях, которые вызывали у них стресс, была получена первичная информация, анализ которой позволил автору выделить и сгруппировать основные стрессовые факторы:

1. Факторы, связанные с недостаточной или избыточной мотивацией (отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе, непродуманный выбор будущей профессии, нежелание учиться или разочарование в профессии или излишнее серьезное отношение к учебе, страх неудачи, «учебоголизм»);

2. Факторы, связанные с неумением правильно организовывать свою учебную деятельность (недостаток сна; несданные вовремя или незащищенные лабораторные работы; не выполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине);

3. Факторы, связанные с недостаточными интеллектуальными ресурсами для успеха в выбранной профессии (учебная неуспеваемость, неполные, недостаточные знания по дисциплине, перегрузка, интеллектуальная несостоятельность, неспособность усвоить учебный материал в предложенном объеме);

4. Факторы, связанные с дисгармонией в социальных отношениях (конфликт в учебной группе, позиция «изгоя», неумение налаживать дружеские и партнерские, равные отношения, ролевой конфликт, возникший в результате расхождения норм неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя));

5. Факторы, связанные с плохими бытовыми условиями (проживание в общежитии или на съемной квартире с шумными соседями, неумение правильно распорядиться ограниченными финансами; нерегулярное питание);

6. Личностные и семейные факторы (болезнь члена семьи, ссора с друзьями или любимым человеком, безответная любовь, конфликты с одноклассниками, переезд, жизнь вдали от родителей, изменение финансового положения и т. д.).

Не все из перечисленных факторов поддаются коррекции, однако, обучение выполнению несложных приемов (отвлечения, релаксации, дыхательной гимнастики, расслабляющего массажа) и определенных правил (планирования, тайм-менеджмента), а так же тренировка силы воли и навыков самоконтроля, позволит студентам эффективнее взаимодействовать с окружающей средой, правильно направлять имеющиеся ресурсы, конструктивно их использовать. Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. В исследованиях Г. Селье показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые [2,78]. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. Проявление волевых качеств (силы воли) – это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности. Навыки борьбы со стрессом, отработанные студентами при регулировании стресс-факторов в своей учебной деятельности, позволят в дальнейшем молодым специалистам быть более стрессоустойчивыми в профессии.

Список литературы

1. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: «Речь», 2007.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: «Прогресс», 1982.
3. Ушаков Д.Н. Толковый словарь (онлайн), режим доступа

<http://ushakovdictionary.ru/word.php?wordid=81998>