

б. Нами отмечена низкая степень использования механизмов защиты в стрессовой ситуации, об этом говорят невысокие показатели по таким шкалам как «конфронтативный копинг» (0,51), «дистанцирование» (0,54) и «бегство-избегание» (0,51).

Результаты, полученные при помощи методики диагностики уровня субъективного контроля, говорят о том, что у испытуемых первой группы наблюдается достаточно высокие показатели по всем шкалам. Наиболее высокие значения отмечены по следующим параметрам: интернальность в области достижений (0,64), интернальность в области семейных отношений (0,58) и интернальность в области межличностных отношений (0,64) и общая интернальность (0,53).

Корреляция между локусом контроля и копинг – стратегиями в данной выборке составляет 0,76, с уровнем достоверности  $<0,05$ .

Можно сказать, что наблюдается высокий уровень использования адаптивных способов совладания, таких как положительная переоценка, принятие ответственности, самоконтроль, и незначительное использование механизмов защиты. Выборку можно охарактеризовать как социально зрелую, самостоятельную и ответственную за свои действия. Полученные результаты подтверждают мнение о том, что существует взаимосвязь между ответственностью личности и выбором наиболее продуктивных способов совладания со стрессовой ситуацией. Кроме этого, можно говорить о достаточно высоком уровне сформированности способности к совладанию со стрессовой ситуацией в данном возрастном периоде.

Таким образом, на основании исследования мы можем сказать, что в совладании со стрессом в значительной мере присутствует эмоциональный компонент. Эти данные могут быть использованы при создании программы совладания со стрессовой ситуацией, направленной на использование личностного потенциала через раскрытие внутренних ресурсов личности.

#### Список литературы

1. Маликова, Т.В., Михайлова Л. А., Соломин В.П., Шатровой О.В. Психологическая защита: направления и методы./ Т.В.Маликова - СПб.: Речь, 2008.-231с.
2. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. / Д. Я. Райгородский. – Самара: издательский Дом «БАХРАХ», 2007. – 672с.

### **ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ КАК ВЕДУЩИЙ ФАКТОР ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СТРЕССОВ У УЧИТЕЛЯ**

*В.И. Турковский,  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Анализ состава стрессоров, характерных для учителей, показывает, что влияние многих из них обусловлено незначительной динамикой личностно-профессионального развития учителя. Его активизация позволяет избежать или существенно ослабить влияние следующих стрессоров: нерализованные профессиональные знания и умения; низкая успеваемость

учащихся, их плохая дисциплина на уроках и невысокая активность во внеучебной деятельности; перегрузка уроками и внеучебной деятельностью; затрудненное общение с коллегами и администрацией; необходимость работать дома; дефицит знаний по педагогической психологии; «сгорание» на работе; аттестация профессионализма; монотонная работа; невысокая социально-профессиональная мобильность. Анализ взаимодействий между этими стрессорами показывает, что важным фактором их влияния, наряду с незначительной динамикой профессионального развития, выступает также и невысокий уровень культуры жизнедеятельности личности.

Обобщение вариантов действий учителей – с целью выхода из стрессовых состояний – показал, что эти действия, как правило, носят актуальный характер и слабо связаны с реализацией перспектив базовых видов деятельности. При этом ее субъект недостаточно ориентирован на выявление комплекса факторов, обеспечивающих устойчивый выход из стрессовых состояний, на структурирование, систематизацию и нейтрализацию этих факторов.

Истоки сложившихся – характерных для личности – вариантов действий по выходу из стрессового состояния формируются на более ранних возрастах личностного и профессионального развития учителей, чем студенческий возраст. Готовность старшеклассников к вузовскому обучению проявляется в сформированности ее теоретического и практического компонентов. Эти компоненты развиваются в ходе овладения всем комплексом школьных предметов, во внеучебной работе и проявляются в полноте, глубине, системности и осознанности знаний, а также в сформированности общеучебных и общемыслительных умений и навыков, а также умений и навыков, обусловленных спецификой школьных предметов.

Профессиональное развитие личности профессионально осуществляется в течение всей жизни. В разные ее периоды оно реализуется с разной динамикой, включает внутриличностные конфликты (нормативные и ненормативные, обусловленные жизненными обстоятельствами) и кризисы. Психологами предложены периодизации жизненного пути профессионала. Так, Е.А. Климов обосновал профессионально ориентированную периодизацию, включающую следующие периоды: выбора профессии в учебно-профессиональном заведении; вхождения в профессию и привыкания к ней; квалифицированного выполнения трудовой деятельности; достижения профессионалом высокой квалификации; передачи профессионалом своего опыта. Переход от одного периода к другому порождает профессиональные кризисы (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Кризисы проявляются в виде повышенной раздражительности, подавленного настроения, астенических эмоциональных переживаний, тревожности, агрессивности.

Динамичное профессиональное развитие выступает сущностной предпосылкой и главным результатом конструктивного разрешения профессиональных кризисов. Оно выражается в повышении профессиональной активности, в профессиональной перспективе и оптимистическом мировоззрении, в способности принимать на себя ответственность, в отчетливо выраженной мотивации достижения. В тоже время пассивная стратегия преодо-

ления стрессовых ситуаций проявляется в неготовности находить личностный смысл в профессиональном труде, в отсутствии поисков новых способов и средств профессиональной самореализации, в неспособности к изменению образа жизни. Устойчивость данных тенденций в личностно-профессиональном развитии приводит (Э.Ф. Зеер) к профессиональным деструкциям, выражающимися в профессиональной деформации, профессионально обусловленных акцентуациях, в выученной беспомощности, профессиональном отчуждении и стагнации.

Анализ научных работ по психологии (Е.А. Климов, Л.М. Митина, Н.С. Пряжников) показал, что личностно-профессиональное развитие учителя определяется влиянием следующих взаимосвязанных факторов: профессиональным развитием субъекта труда; формированием индивидуального стиля трудовой деятельности; развитием профессионального самосознания. Динамика же первоначального личностно-профессионального развития студентов университета – будущих учителей – обусловлены сформированностью у них основ профессиональной компетентности. Их становление проявляется во взаимосвязанном развитии теоретической и практической готовности к педагогической деятельности (В.А. Сластенин). Компонентами данных видов готовности выступают компетенции, включающие педагогические знания и формируемые на их основе умения. При этом взаимосвязь знаний и умений, обеспечивающая позитивные эмоциональные переживания, способствует переводу компетенций в деятельностно-поведенческий аспект, в компетентности.

Весьма значимым – для профессионального развития студентов и учителей – выступает ряд видов знаний и умений (и формирующихся на их основе компетенций), важная роль которых не акцентируется в научно-педагогических работах. К ним, на наш взгляд, относятся следующие:

- ❖ знания о ступенях профессионального роста учителя (И.Ф. Харламов), и умения субъекта педагогической деятельности диагностировать актуальный и ближайший уровни своего профессионально-педагогического потенциала;
- ❖ знания об уровнях профессиональной компетентности педагога (А.К. Маркова) и владение методиками и технологиями их диагностики;
- ❖ знание уровней результативности труда учителя (Н.В. Кузьмина) и формируемые на их основе умения диагностировать уровни сформированности соответствующих компетентностей;
- ❖ знание уровней продуктивности процесса обучения школьников (И.П. Подласый) и владение студентами и учителями умениями диагностики сформированности у учащихся этих уровней;
- ❖ знания о ступенях развитости у школьников готовности к самостоятельной учебной деятельности и умения диагностировать эти ступени;
- ❖ знание критериев и ориентиров результативности воспитательной работы со школьниками и владение технолого-методическими умениями достижения данных критериев и ориентиров, а также их диагностики.

Профессиональное педагогическое развитие будущего учителя существенно активизирует научно-исследовательская деятельность студентов.

Важно подчеркнуть, что непрерывное и длительное по времени профессиональное развитие учителя приводит к формированию его личностных психологических новообразований, обеспечивающих исследовательский подход к учебно-воспитательной работе с учащимися.

Способность студентов умело осуществлять исследовательский подход в своей учебной деятельности и в учебно-воспитательном процессе школы (во время педагогической практики) означает достижение будущими учителями первоначального этапа становления будущего учителя-исследователя как отправного рубежа его профессионального саморазвития. На следующем этапе становления исследовательской компетентности личности формируется готовность учителя к научно-исследовательской деятельности. Процесс ее становления включает целый ряд стадий. В ходе достижения наиболее зрелых стадий своего профессионального развития учитель фактически включается в систематическую научно-исследовательскую деятельность и определяет пути и формы дальнейшего научно-профессионального продвижения.

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ФОРМА ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА**

*С.С. Фролова  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

В последнее время всё больший интерес проявляется к деструктивным явлениям в сфере педагогической деятельности. Говоря о данной сфере деятельности, нельзя не упомянуть о синдроме психического выгорания как следствие воздействия профессиональных стрессогенных факторов.

К. Маслач выделила в качестве ключевых признаков синдрома эмоционального выгорания: 1) индивидуальный предел, «потолок» возможностей нашего эмоционального Я противостоять истощению, противодействовать «сгоранию», самосохраняясь; 2) внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания; 3) негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и их негативные последствия.

Таким образом, можно говорить о том, что синдром психического выгорания относится к одной из основных и главных форм проявления профессионального стресса.

Следует отметить, что в настоящее время проблема психического выгорания как деструктивного механизма педагогической деятельности стала одной из наиболее актуальных научно-практических проблем как педагогической психологии, так и других отраслей психологии.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных, требующих от субъекта труда больших резервов самообладания и саморегуляции. Труд педагога по своему содержанию, функциональной нагрузке, характеру, условиям,