

Тема второго эссе – «Не спрашивай, что твоя Родина может сделать для тебя – спроси, что ты можешь сделать для своей Родины». В процессе обсуждения работ студенты активно высказывали свое мнение, приводили примеры из истории и собственного опыта. Показательным для проведенного кураторского часа было выступление студентов с написанными эссе. Например, хотелось бы процитировать сочинение Анны К. «На планете очень мало людей, которые полностью довольны своей страной. Проблема, однако, заключается в том, что люди часто требуют от своей страны все возможных благ только для себя, не задумываясь о том, что они ничего не делают для собственного благополучия. Если каждый человек может приложить хоть малейшие усилия, внести небольшой вклад в развитие страны и получить что-то взамен – и, конечно, сделать что-то для удовлетворения собственных потребностей, – то этого уже достаточно».

Особая значимость проведения работы по патриотическому воспитанию заключается в том, что студенты четвертого курса в следующем учебном году начнут свою трудовую деятельность в качестве учителей начальных классов. Профессиональная деятельность обуславливает организацию воспитательной работы с младшими школьниками в учреждении образования и требует от учителя активно-деятельной формы проявления патриотизма, так как личный пример учителя младших классов школы оказывает большое влияние на учащихся. Выпускники педагогических специальностей приобретают навыки самостоятельной организации воспитательных мероприятий в процессе проведения групповых мероприятий и прохождения педагогической практики. Деятельность по развитию патриотических чувств учащихся разноплановая: защита Отечества; умение ставить интересы Отечества выше частных интересов; готовность прийти стране на помощь; добросовестный труд; служение Родине.

Заключение. Студенты, будущие учителя начальных классов в период получения высшего образования на примере кураторских и информационных часов получают опыт организации воспитательной работы с учащимися. Воспитание гражданина и патриота находится в центре формирования воспитательного пространства учебного заведения. Проведение мероприятий должно соответствовать современным требованиям к содержанию и форме, а также иметь интересный формат. Такая форма проведения воспитательной работы по развитию патриотических чувств студентов как эссе является эффективной, так как направлена на поиск и анализ информации, а также собственное осмысление. Патриотизм формирует духовную основу личности, которая способствует укреплению и процветанию Беларуси.

1. Министерство образования Республики Беларусь [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://edu.gov.by/news/vazhnyye-aspekty-vospitatelnoy-raboty-v-vuzakh/>. – Дата доступа: 28.01.2024.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://vak.gov.by/codeRB/>. – Дата доступа: 28.01.2024.

3. Концепция непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://edu.gov.by/norm-akty/org-protsess/>. – Дата доступа: 28.01.2024.

4. Богомазов, А.П. Воспитательная работа в учреждении высшего образования: социологический и педагогический анализ / А.П. Богомазов, О.Л. Жук, Ю.Г. Черняк [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/110852/4/%D0%90%D0%b8%D0%b2%202-14%20.pdf..> – Дата доступа: 09.12.2023.

5. Большой энциклопедический словарь [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://rus-big-enc-dict.slovaronline.com/search?s=%D0%AD%D1%81%D1%81%D0%B5..> – Дата доступа: 09.12.2023.

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНИКА

*Е.П. Милашевич, Т.Ю. Крестьянинова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Проблема изучения стресса как психологического феномена в настоящее время привлекает внимание ученых и практиков. Исследованием стресса на протяжении длительного времени занимались как зарубежные, так и отечественные ученые, среди

которых: В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, Н.А. Гончарова, Л.А. Дубровина, Л.А. Китаев-Смык, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, Ю. В. Щербатых и другие. Следует отметить, что стресс во многом определяет поведение человека и влияет на его деятельность. Как показывают исследования, стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности [1]. Постоянно меняющиеся условия деятельности увеличивают напряжение, вызывающее стресс у человека независимо от возраста, уровня образования и социального положения. Авторами показан механизм влияния стресса на трудовую деятельность, взаимосвязь стрессового состояния сотрудников с их производительностью, конкурентоспособностью, психологическим здоровьем [2].

Образовательная среда школы, также может способствовать возникновению стресса. Для учащихся старших классов одним из основных видов стресса является учебный стресс. Очень часто современный школьник испытывает эмоциональную и психологическую нестабильность, связанную с наличием высоких учебных нагрузок, информационной перегруженности, конкурентности в интеллектуальной сфере, которая стабильно возрастает из-за проведения конкурсов, олимпиад и подготовками к экзаменам, приводя к возникновению учебного стресса. Наиболее резко выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. Под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда старшеклассник осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен. Обучение школьников стратегиям совладания в условиях учебного стресса, профилактика и предупреждение экзаменационного стресса представлены в работе Е.П. Милашевич, Е.М. Озеровой [3].

Таким образом, исследование учебного стресса и его проявления у школьников старших классов является приоритетными.

Целью исследования является изучение особенностей переживания учебного стресса учениками старших классов.

Материал и методы. В современной научной литературе по психологии причины и признаки учебного стресса у субъектов образовательного процесса рассматриваются в работах Е.А. Белова, Л.А. Дубровиной, И.А. Комаровой, Е.С. Малова, Е.А. Сиденко, Д.А. Староскольской, Э.Э. Сыманюк, Л.В. Оконечниковой, Л.В. Тукиной, Ю.В. Щербатых. По мнению Э.Э. Сыманюк, в изучении учебного стресса можно выделить два направления: первое, рассматривает учебный стресс и возможности школьника противостоять ему; второе акцентирует внимание на взаимосвязи учебного стресса с другими факторами, среди которых особое место занимают успеваемость и пол ученика. При этом ученые констатируют факт противоречивости получаемых результатов на разных выборках исследования.

Для изучения особенностей учебного стресса современного школьника, обучающегося в традиционной средней школе, в условиях социокультурной ситуации общества настоящего времени, использовался тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых. Тест позволяет определить основные причины учебного стресса, его проявление и приемы снятия. Опыт применения данной опросной методики среди старшеклассников представлен в работах Е.А. Беловой, В.В. Руженковой, Э.Э. Сыманюк.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных по тесту на учебный стресс Ю.В. Щербатых, их количественная и качественная обработка дает возможность отметить следующие результаты.

По мнению старших школьников, учебная деятельность создает условия для появления стресса. Среди доминирующих причин учебного стресса юноши выделяют большую учебную нагрузку, неумение правильно организовать свой режим дня, нерегулярное питание, излишне серьезное отношение к учёбе, нежелание учиться или разочарование в учёбе, стеснительность, застенчивость, страх перед будущим. Девушки,

основными причинами стресса считают большую учебную нагрузку, неумение правильно распоряжаться ограниченными финансами, неумение правильно организовать свой режим дня, проблемы совместного проживания с другими, конфликты в классе, излишне серьёзное отношение к учёбе, нежелание учиться или разочарование в учёбе, стеснительность, застенчивость, страх перед будущим.

Анализ ответов на вопрос: «В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой?» показал гендерные различия. Среди самых частых проявлений учебного стресса юноши отмечают потерю уверенности, снижение самооценки, спешку, ощущение постоянной нехватки времени, плохой сон, напряжение или дрожание мышц, низкую работоспособность, повышенную утомляемость. У девушек учебный стресс появляется и как ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами; невозможность избавиться от посторонних мыслей; повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания; раздражительность, обидчивость; плохое настроение, депрессия; страх, тревога, потеря уверенности, снижение самооценки; ощущение постоянной нехватки времени; плохой сон, нарушение социальных контактов, проблемы в общении; учащенное сердцебиение; затрудненное дыхание.

На вопрос теста «Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы?» 35% школьников старших классов подчеркивают значительное его увеличение (+50 баллов), что говорит о повышении стрессового состояния. Следует также отметить, что юноши старшего школьного возраста имеют средний уровень стрессоустойчивости. Это означает, что они способны трезво взглянуть на проблемы, связанные с учёбой и самостоятельно заняться поиском решений. У девушек старших классов преобладает низкий уровень стрессоустойчивости. Это означает, что таким девушкам достаточно сложно адаптироваться к меняющимся условиям. Они постоянно думают, что не в силах справиться с обстоятельствами, которые сильнее их. Можно подчеркнуть, что уровень учебного стресса выше у девушек, чем у юношей.

Важным моментом, мы считаем анализ приёмов, которые школьники используют для снятия эмоционального напряжения. Юноши в большинстве случаев снимают учебный стресс вкусной едой, что составляет 56% от общего количества респондентов; 81% старшеклассников юношей нормализуют свое состояние сном, 56% снижают стрессовое напряжение общением с друзьями или любимым человеком, 50% хобби или любимым увлечением, 50% времяпровождением в социальных сетях. Девушки старшего школьного возраста в большинстве случаев стабилизируют свое стрессовое состояние вкусной едой, что составляет 63% от общего количества; 58% старшеклассниц снимают стресс перерывом в учёбе, 74% используют отдых – сон, 53% снимают стресс общением с друзьями или любимым человеком, 69% – взаимодействием в социальных сетях.

Таким образом, можно констатировать, что в большинстве случаев юноши и девушки снимают стресс отдыхом – сном, вкусной едой, общением в интернет-пространстве.

На основании анализа полученных ответов по вопросам, касающимся экзаменационного стресса, предложенным в тесте на учебный стресс: насколько сильно Вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10 бальной системе)? Какие признаки экзаменационного стресса Вы отмечали у себя? Как Вы снимаете предэкзаменационное волнение? можно сделать следующие выводы. У юношей старших классов отмечается низкий уровень экзаменационного стресса, у девушек того же возраста в большинстве случаев преобладает высокий уровень экзаменационного стресса. Признаки экзаменационного стресса у юношей: сухость во рту, учащённое сердцебиение, скованность, дрожание мышц, головные или иные боли. Признаки экзаменационного стресса у девушек: затруднённое дыхание, головные или иные боли, скованность, дрожание мышц, учащённое сердцебиение, сухость во рту, низкая концентрация внимания, влажные ладони.

Способы совладания с экзаменационным стрессом используются школьниками такие же, как и в случае общего учебного стресса, также отмечается качество подготовки к экзамену и поддержка учителя в экзаменационной ситуации. Необходимо также отметить, что в большей степени важны индивидуальные особенности школьника, проявляющиеся в период экзаменов: уровень тревожности и используемые копинг-стратегии.

Заключение. Теоретический анализ в данной области исследований не только расширяет знание о структурных компонентах и закономерностях переживания учебного стресса, но и создает основу для научного поиска наиболее оптимальных путей управления стрессом в зависимости от индивидуальных особенностей личности. Результаты исследования могут стать полезной информацией при планировании, организации воспитательной работы и совершенствования педагогических технологий с целью создания оптимальной образовательной среды старшекласников, а также педагогам-психологам для разработки коррекционно-развивающих программ для школьников по вопросам саморегуляции.

1. Милашевич, Е.П. Специфика субъективного отражения стрессового состояния в учебной деятельности у студентов младших курсов / Е.П. Милашевич // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 16-17 апреля 2013 г. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – С. 184-185. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/3831> (дата обращения: 30.01.2024).

2. Deng Xiaodong. Взаимосвязь между стрессом на работе и эффективностью работы новых сотрудников: история вопроса / Deng Xiaodong, Т. Ю. Крестьянинова // Психологический Vademesum: профессиональный рост личности в поликультурной среде: региональный аспект : сборник научных статей. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – С. 366–369. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/41106> (дата обращения: 30.01.2024).

3. Милашевич, Е.П. Из опыта работы учебно-научного консультационного центра по профилактике экзаменационного стресса у школьников / Е.П. Милашевич, Е.М. Озерова // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: мат. II Междунар. науч.-практ. конф. Витебск, 21 апреля 2011 г. – Витебск, 2011. – С. 228-230. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/14392> (дата обращения: 30.01.2024).

ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*О.В. Морозевич, И.М. Ромашкевич
Могилев, Детский сад № 47 г. Могилева*

Работа педагога часто сопровождается профессиональным стрессом. Педагогические работники учреждения дошкольного образования каждый день сталкиваются со стрессовыми факторами: ранний возраст воспитанников, особенности организации общения, особенности организации деятельности и т. д.

Объектом исследования является профессиональный стресс педагога учреждения дошкольного образования, предметом исследования – профилактика профессионального стресса педагогов в учреждении дошкольного образования.

Цель данного исследования – теоретически обосновать, разработать модель организации профилактической работы по предупреждению профессионального стресса у педагогов учреждения дошкольного образования.

Материал и методы. С целью адекватного самопонимания личности педагога, понимания им особенностей собственного поведения и анализа реальной ситуации в учреждении дошкольного образования были использованы следующие психологические методы – наблюдение, беседа, и методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (автор И.А. Усатов) [2; 681].

Результаты и их обсуждение. В результате диагностирования по данной методике выявляются 5 уровней стрессоустойчивости: высокий; выше среднего; средний; ниже среднего; низкий.