

ПЕДАГОГИКА

К. Д. Аливер, В. Д. Плиговка

ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Под стрессоустойчивостью понимается интегративное свойство личности, характеризующееся взаимодействием интеллектуальных, эмоциональных, волевых и мотивационных компонентов психической деятельности, которые обеспечивают человеку оптимальное достижение цели деятельности без вреда для здоровья. Стессоустойчивость повышается путем формирования навыков саморегуляции в сложной эмотивной обстановке, что особенно значимо в педагогической профессии.

Для выявления возможностей повышения стрессоустойчивости будущих педагогов в процессе профессионального обучения мы провели опрос студентов 2 курса ФАЯ МГЛУ ($n = 41$). По его результатам, стрессоустойчивыми себя считают 61 % опрошенных (24 % – «да», 37 % – «скорее да, чем нет»). Студенты указали на наиболее стрессогенные события, связанные с обучением в университете, среди которых лидирующие позиции занимают экзаменационная сессия (76 %), большая учебная нагрузка (66 %), строгие учебные требования преподавателей (46 %) и жесткие временные рамки выполнения учебных заданий (44 %). Чтобы справиться с учебным стрессом, большинство студентов прибегает к отвлекающим поведенческим стратегиям («отвлекаю себя чем-либо» – 61 %, «балую себя любимыми вещами» – 58,5 %). Половина опрошенных использует когнитивные («анализирую проблему» – 51 %) и поведенческие стратегии, связанные с социальным отвлечением («ищу поддержку среди близких» – 49 %).

Хотя производственная педагогическая практика проходит на 5 курсе, 39 % опрошенных студентов испытывают некоторый страх перед ней уже на 2 курсе. Наибольшее беспокойство у респондентов вызывают возможное взаимодействие с родителями учащихся (58,5 %), поддержание учебной дисциплины (56 %), взаимодействие с учениками на уроках (51 %), а также планирование и организация уроков (51 %). Наиболее эффективными мероприятиями для повышения стрессоустойчивости студентам представляются личные беседы с психологом (51 %) и специальные тренинги по преодолению стресса (49 %), в то время как мероприятия, предполагающие самостоятельные усилия по развитию навыков саморегуляции, выбираются реже (внеаудиторная активность – 32 %, встречи с педагогами-мастерами – 29 %, занятия риторикой – 29 %, публичные выступления – 27 %). Таким образом, для повышения стрессоустойчивости будущих педагогов в процессе профессионального обучения целесообразно расширять возможности вовлечения студентов в интерактивные виды аудиторной и внеаудиторной деятельности для формирования навыков управления своим эмоциональным состоянием на публике.