

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Анашкина А. П., Доронина Н. А.

*ФГБОУ ВПО «Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д. И. Менделеева», Тобольск, Россия (626150, Тобольск, ул. Знаменского, 56), e-mail: aanashkina@rambler.ru, doroti28@mail.ru*

Стрессоустойчивость педагога, выступая показателем социально-педагогического взаимодействия, ярко проявляется во взаимодействии со школьниками. Особую значимость приобретает формирование стрессоустойчивости как личностного качества в студенческом возрасте. В статье рассматриваются теоретические аспекты понятия стрессоустойчивости и ее влияния на социально-педагогическое взаимодействие со школьниками. На эмпирическом уровне рассмотрены особенности стрессоустойчивости студентов – будущих педагогов. Подтверждается гипотеза о том, что уровень стрессоустойчивости взаимосвязан с годом обучения студентов – будущих педагогов и зависит от их коммуникативной способности. Стрессоустойчивость, выступая как фактор подготовки студентов к социально-педагогическому взаимодействию со школьниками, вызывает необходимость использовать интерактивные технологии, методы и формы обучения. Исследование различных образовательных технологий и методов подготовки студентов в педагогическом вузе позволило определить наиболее эффективные (модульное обучение, проблемное обучение и т.д.).

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, уровни стрессоустойчивости, социально-педагогическое взаимодействие, образовательные технологии.

## STRESS TOLERANCE AS A FACTOR OF STUDENTS TRAINING TO THE SOCIAL AND PEDAGOGICAL INTERACTION WITH PUPILS

Anashkina A. P., Doronina N. A.

*Tobolsk state teacher training academy named after D. I. Mendeleev, Tobolsk, Russia (626150, Tobolsk, Znamenskaya St., 56), e-mail: aanashkina@rambler.ru, doroti28@mail.ru*

As the title implies the article describes the stress tolerance as a factor of students' training to the social and pedagogical interaction with pupils. The teacher stress tolerance is an indicator of social and pedagogical interaction that is clearly manifested in the interaction with pupils. Much attention is given to the formation of stress tolerance as an individual characteristic in the student age. The article touches upon the theoretical aspects of the stress tolerance concept and its influence on the social and pedagogical interaction with pupils. The features of stress tolerance among the students as intending teachers have been examined at the empirical level. The level of stress tolerance is interconnected with year of students as intending teachers studying, and it depends on their communication skills that has been affirmed at hypothesis. The stress tolerance is a factor of students training to the social and pedagogical interaction with pupils that necessitates to use the interactive technologies, methods and forms of training. In conclusion the author reports that research of various educational technologies and methods of students training in the pedagogical establishment of higher education revealed the most efficient among of them such as: modular training, problem training, etc.

Key words: stress, stress tolerance, levels of stress tolerance, social and pedagogical interaction, educational technologies.

Стрессоустойчивость выступает одним из качеств человека, ярко проявляется во взаимодействии с другими людьми и является важной составляющей личностного компонента психологической подготовленности личности студента к социально-педагогическому взаимодействию со школьниками. Социально-педагогическое взаимодействие направлено на оказание помощи школьнику в процессе его социализации, освоения им социокультурного опыта и на создание условий для его самореализации в

обществе. С этих позиций социально-педагогическое взаимодействие рассматривается как целенаправленная, согласованная деятельность педагогов с субъектами, нуждающимися в помощи и специалистами социальных институтов по координации деятельности для разрешения проблем, успешной социализации и личностному развитию субъекта.

Стрессоустойчивость является одним из показателей социально-педагогического взаимодействия и фактором, характеризующим процесс и результат приспособления студента к выполнению будущей профессиональной деятельности и обязанностей. Она присуща любому человеку, приступающему к какой-либо деятельности. На уровень сопротивляемости стрессу могут оказывать влияние индивидуальные особенности личности студента, обуславливающие и регулирующие его поступки, предопределяющие выбор линии поведения, стиль и образ жизни. Поэтому встает актуальный вопрос о способах обучения студентов правильному использованию резервов психики, самопознанию, повышению способности к гибкому самоуправлению в социально-педагогическом взаимодействии со школьниками.

Понятие «стрессоустойчивость» определяется как:

– невосприимчивость к эмоциогенным факторам, с одной стороны, а с другой – как способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции [1];

– способность человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных ситуациях, сохранять здоровье в среде с плохой экологией, и зависящее от функциональной организации головного мозга, которая определяется как его природными свойствами, так и влиянием на него средовых факторов [2, с. 177];

– интегральное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной обстановке;

– «эмоциональная устойчивость» [3, с. 40].

Студенчество – это период возрастного кризиса – адаптации к новой социальной роли, к новым условиям учебного труда, к новым требованиям, предъявляемым к самоорганизации студентов, к работе личности над собой, основывающейся на новой высокой степени ответственности.

Для студенческого возраста характерно наличие стрессогенных факторов, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного

самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Как показывают исследования Ю. В. Щербатых [4; 5], экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Способность студента сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, в частности, от коммуникативных способностей.

Исследование уровня стрессоустойчивости у студентов 2–5 курсов педагогического вуза с помощью опросника С. В. Субботина, методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге и самооценочного теста «Характеристики эмоциональности» показали следующие результаты.

Анализ результатов по опроснику С. В. Субботина и методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге показал:

- низкий уровень стрессоустойчивости у студентов II курса;
- высокий и средний уровень стрессоустойчивости преобладает у III и IV курсов и на IV курсе преобладание в группе испытуемых высокого (35 %) и среднего уровня (52 %) сопротивляемости стрессу;
- средний и низкий уровни сопротивляемости стрессу (43 %), но высоким процентом студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости (35 %) на V курсе.

Самооценочный тест «Характеристики эмоциональности» позволил выявить уровень эмоциональной устойчивости:

- у студентов II курса наблюдается преобладание низкого уровня эмоциональной устойчивости (высокий уровень стрессоустойчивости выявлен лишь у 13 % испытуемых), высокой эмоциональной возбудимости у 30 % и интенсивности эмоций у 74 % испытуемых;
- у студентов III курса – обладают низкой эмоциональной возбудимостью и длительностью эмоций: возникающие негативные эмоции носят поверхностный характер, легче переживаются;
- у студентов IV курса – имеют устойчивую эмоциональную сферу, это проявляется в выдержанности, эмоциональной устойчивости, ориентированности на реальность; при высокой эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций студенты относительно недолго переживают возникающие отрицательные эмоции;
- у студентов V курса – обладают высокой интенсивностью эмоций, но при этом их низкой длительностью, т.е. переживая негативные эмоции, студенты «проживают» их недолгое время, затем быстро восстанавливая эмоциональное равновесие.

Результаты исследования уровней стрессоустойчивости студентов разных курсов позволили выявить особенности сопротивляемости стрессу:

1. Наиболее часто встречающимися стрессорами в жизни студентов II курса являются проблемы во взаимоотношениях с девушкой или молодым человеком, частые конфликты, а также проблемы со здоровьем, отказ от индивидуальных привычек. Значение здесь также имеет продолжительность действия стрессора. Известно, что стресс возникает при длительных непрерывно повторяющихся отрицательных эмоциональных состояниях человека. Следовательно, ряд стрессоров возникает в течение года не один раз и создают предпосылки для снижения уровня стрессоустойчивости личности. Студентам этого курса характерна импульсивность, несдержанность, частая смена настроения и зависимость от него, что приводит к деструктивному влиянию эмоций на личность студента и снижает общую сопротивляемость стрессу.

2. Низкий уровень стрессоустойчивости студентов на III курсе на данном этапе обучения вызван низким уровнем адаптированности студентов к условиям обучения в педагогическом вузе. Отсюда и трудности в рациональном использовании свободного времени (невозможность уделять время близким друзьям), повышение социальной ответственности, необходимость «подстраиваться» под учебный процесс, менять свои привычки. Наиболее часто встречающимися стрессорами в жизни студентов является изменение условий жизни, изменение финансового положения, повышение социальной активности, т.е. затруднения, с которыми сталкиваются студенты, носят в основном внешний характер. Несмотря на то, что III курс является кризисным и переходным этапом на протяжении всего периода обучения, студенты данной группы умеют справляться со стрессовыми ситуациями и легче адаптируются к новым условиям. Это может быть обусловлено как личностными особенностями студентов, так и особенностями их эмоциональной сферы. Студенты данной группы обладают низкой эмоциональной возбудимостью и длительностью эмоций: возникающие негативные эмоции носят поверхностный характер, легче переживаются.

3. Студенты IV курса имеют свои характерные особенности, а именно – на данном курсе снижается значимость стрессовых ситуаций, связанных с учебной деятельностью, – пройден процесс адаптации, кризисный период III курса, когда происходит переосмысление выбора данной специальности; обучение продолжают те студенты, которые считают, что их личностные качества соответствуют выбранной ими профессии. Кроме того, на IV курсе еще не все студенты обеспокоены выбором места работы, выпускными экзаменами и т.д. На первый план для данных студентов выходит личная жизнь. Наиболее часто встречающимися

стрессорами в жизни студентов данного курса являются трудности во взаимоотношениях с партнером, разрыв отношений или, наоборот, свадьба, беременность и т.д. Студенты данного курса выдержанны, эмоционально устойчивы, ориентированы на реальность. При высокой эмоциональной возбудимости и интенсивности эмоций, студенты относительно недолго переживают возникающие отрицательные эмоции. Данная особенность позволяет личности быть менее раздражительной, соблюдать общественные моральные нормы. Кроме того, устойчивость эмоциональной сферы позволяет более эффективно адаптироваться при изменяющихся условиях.

4. Стрессовые ситуации студентов V курса связаны с профессиональной деятельностью студентов, однако, не все из них готовы совмещать обучение и трудовую деятельность в силу нехватки времени или недостаточного уровня знаний. Вследствие этого может возникнуть разочарование в выбранной профессии, нежелание работать дальше по выбранной специальности, нежелание вообще брать на себя какую-либо ответственность. Кроме того, на последнем курсе обучения часть студентов создает семью, это также создает определенные трудности – невозможность рационально распределять свое время, нежелание учиться. Однако высокий процент стрессоустойчивых студентов позволяет сделать вывод о том, что они могут справляться со стрессовыми ситуациями. Это может быть обусловлено как владением студентами приемами саморегуляции, так и особенностями их эмоциональной и личностной сферы.

Результаты исследования уровня стрессоустойчивости студентов 2–5 курсов педагогического вуза позволяют сделать вывод, что существует взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и годом обучения студентов, и уровень стрессоустойчивости студентов зависит от их коммуникативных способностей. Поэтому в подготовке студентов к социально-педагогическому взаимодействию необходимо использовать интерактивные технологии, методы и формы обучения, способствующие повышению уровня стрессоустойчивости и приобретению знаний, умений, навыков социально-педагогического взаимодействия.

Исследование различных образовательных технологий и методов подготовки студентов в педагогическом вузе позволило определить наиболее эффективные. Посредством технологии *модульного обучения* осуществляется организация учебной деятельности в соответствии с модульной учебной программой курсов, *проблемного обучения* – стимулируется поисковая самостоятельная деятельность, выработка алгоритма социально-педагогического взаимодействия студента со школьниками. На практических и семинарских занятиях при разрешении проблемных ситуаций используются методы

анализа ситуаций, принятия нестандартных решений, мозгового штурма, что способствовало развитию у студента коммуникативных умений, стрессоустойчивости. В рамках технологии контекстного обучения применяются кейс-метод, методы работы с корреспонденцией и опосредованного общения, использование которых направлено на повышение уровня стрессоустойчивости и отработку определенных умений и навыков социально-педагогического взаимодействия. Использование технологии обучения в сотрудничестве позволяет обогатить опыт и приобрести через образовательный процесс навыки совместной, целенаправленной, ценностной деятельности, развить навыки группового принятия решения. При проведении семинаров в форме диалога используются диспуты, дискуссии, ролевые и деловые игры, тренинги («Основы конструктивного общения социального педагога», «Уверенность в себе», «Социальное взаимодействие»), что способствует включению студента в решение разнообразных проблем на основе диалога, формированию стрессоустойчивости. При использовании технологии модерации студент приобретает опыт работы в команде, учится осуществлять контроль за соблюдением участниками обсуждения норм поведения, при работе над ситуацией. При реализации данной технологии чаще всего применяется метод фокус-групп.

Таким образом, стрессоустойчивость является: показателем и ярко проявляется в социально-педагогическом взаимодействии со школьниками; выступает фактором подготовки студентов к социально-педагогическому взаимодействию со школьниками; уровень стрессоустойчивости взаимосвязан с годом обучения студентов и зависит от их коммуникативной способности; в подготовке студентов к социально-педагогическому взаимодействию необходимо использовать интерактивные технологии, методы и формы обучения.

*Статья выполнена в рамках финансирования долгосрочной целевой программы «Основные направления образования и науки Тюменской области».*

### Список литературы

1. Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов (Санкт-Петербург, 25-28 июня 2003 г.). – СПб., 2003. – С. 32-38.
2. Данилова Н. Н. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность // Материалы I Международной конференции памяти А. Р. Лурия (Москва, 24–26 сентября 1997 г.). – М., 1998. – С. 52-60.

3. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. – М.: Сфера, 2005. – 482 с.
4. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Автореф. дис... д-ра биол. наук. – СПб., 2001. – 32 с.
5. Щербатых Ю. В. Связь особенностей личности студентов-медиков с активностью вегетативной нервной системы // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 118-122.

**Рецензенты:**

Иванова Ольга Анатольевна, д-р пед. наук, профессор кафедры управления образовательными системами, государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования города Москвы «Московский институт открытого образования», г. Москва.

Егорова Галина Ивановна, д-р пед. наук, профессор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тюменский государственный нефтегазовый университет», филиал «Тобольский индустриальный институт», г. Тюмень.