

рая его окружает. И то, каким ему предстанет этот новый мир, зависит от окружающих его людей, любящих и заботливых или равнодушных.

Семья, являясь необходимым компонентом социальной структуры любого общества, и выполняя множественные социальные функции, играет важную роль в общественном развитии.

#### **Список использованной литературы**

1. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков / И. В. Дубровина. – М. : Академия, 2000. – 256 с.
2. Зеньковский, В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский. – М., 1996. – 423 с.
3. Мухина, В. С. Возрастная психология : учеб. для студентов вузов. – 7-е изд., стер. / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2003. – 456 с.
4. Панько, Е. А. Психологическое здоровье ребенка: о путях и способах его укрепления в семье / Е. А. Панько. – СПб. : Речь, 2014. – 176 с.
5. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – М. : Питер, 2006. – 294 с.

**О. В. МОРОЗЕВИЧ, И. М. РОМАШКЕВИЧ**

Беларусь, Могилев, ясли-сад № 47 г. Могилева

#### **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется высокими нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально напряженной обстановке (эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей).

Профессия педагога дошкольного образования относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов, самообладания и саморегуляции. По данным социально-демографических исследований, труд педагога (педагога-воспитателя) входит в число наиболее напряженных в эмоциональном плане видов деятельности. В связи с этим изучение стрессоустойчивости педагога является одной из наиболее актуальных научно-практических задач. С данной проблемой связаны труды Г. Селье, Л. Леви, Р. Лазаруса, Э. Ушаковой, П. Фресса, Ю. С. Савенко, Л. А. Китай-вой-Смык, Ф. Е. Василюка и др. [1, с. 114].

Проблема профессионального стресса в деятельности остро стоит и у педагогов дошкольного образования, где к общим факторам стресса, характерным для деятельности профессионала, присоединяются и дополнительные стресс-факторы: ранний возраст воспитанников, особенности организации общения, особенности организации деятельности и т. д. Следует также говорить о проблеме стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования с целью повышения качественной стороны их деятельности.

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.

С целью адекватного самопонимания личности педагога, понимания им особенностей собственного поведения и анализа реальной ситуации в учреждении дошкольного образования были использованы психологические методы наблюдения, беседы и методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» (автор И. А. Усатов) [2, с. 681]. Данная методика состоит из 38 вопросов. В результате диагностирования по данной методике выявляются пять уровней стрессоустойчивости: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий.

Качественный анализ методики показал, что уровень профессионального стресса зависит от стажа педагога дошкольного образования: большинство воспитателей с педагогическим стажем свыше 20 лет имеют низкий уровень стрессоустойчивости и сформированный синдром эмоционального выгорания.

Дальнейшая работа отражает модель деятельности администрации и педагогического коллектива, направленной на предупреждение профессионального стресса у педагогов в контексте основных форм профессиональной педагогической деятельности. Приоритетной целью данной модели было создание условий, направленных на предупреждение и коррекцию профессионального стресса у педагогов учреждения дошкольного образования. Методологической основой модели выступил личностно-деятельностный подход А. Н. Леонтьева.

Первым этапом было формирование мотивации деятельности педагогов через создание положительного социально-психологического микроклимата в коллективе. Реализация данного этапа стала эффективной с использованием следующих форм: мини-лекции «Стресс в нашей жизни: бежать или управлять?», деловой игры «Осознание профессиональных мотивов». На данном этапе у педагога необходимо повышать следующие

показатели эффективной профессиональной деятельности: удовлетворенность трудом воспитателя, осознание профессиональной мотивации, желание заниматься своей профессиональной деятельностью, сплоченность и организованность членов коллектива, жизнеутверждающее настроение в коллективе.

Второй этап – повышение уровня осознания педагогами необходимости преодоления профессионального стресса и активизация их способности к саморазвитию. Содержание данного этапа основано на том, что у педагогов не только формируются теоретические представления о профессиональном стрессе, но и устанавливаются взаимосвязи между профессиональным стрессом и саморазвитием, непрерывным образованием и самообразованием. Реализация этого этапа эффективна с помощью следующих форм: деловой игры «Повышение мотивации и профессиональной мобильности педагогов – необходимое условие самореализации в профессии», семинара-практикума «Профилактика и преодоление профессиональных стрессов». На данном этапе у педагогов сформированы следующие показатели профилактики профессионального стресса: стремление к саморазвитию, наличие желания достигать высоких профессиональных результатов, понимание необходимости заниматься профилактикой профессионального стресса.

Третий этап – формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции педагогов. Без целенаправленного формирования навыков стрессоустойчивости и навыков саморегуляции практически невозможно осуществлять качественную профилактику профессионального стресса педагогов учреждения дошкольного образования.

Эффективность реализации этого этапа обусловлена использованием следующих форм: рефлексивного тренинга «Будь уверенным в себе», семинара-практикума «Формирование стрессоустойчивости педагогов». В рамках данного этапа у педагогов были сформированы следующие показатели профилактики профессионального стресса: стремление к саморазвитию, повышение самооценки. Все три этапа взаимосвязаны.

Ведущую роль в предложенной модели занимает руководитель. Исходя из имеющихся возможностей, он определяет цели, задачи и разрабатывает план их достижения. Следующим этапом становится непосредственная организация деятельности по профилактике профессионального стресса дошкольного образования. Далее на протяжении всего периода реализации модели руководитель осуществляет функции контроля его выполнения и обеспечивает благоприятные условия труда. На каждом этапе заведующий тесно сотрудничает с педагогом-психологом, узкими специалистами, заместителем заведующего по основной деятельности и педагогами учреждения дошкольного образования. Все действия руководителя

по реализации профилактической работы направлены на всех участников, т. е. мотивация, контроль, создание благоприятных условий труда осуществляются в отношении всех членов педагогического коллектива.

### **Список использованной литературы**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Усатов, И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» / И. А. Усатов // Концепт : электрон. науч.-метод. журн. – 2016. – Т. 11. – С. 681–685.

**В. Ю. МОСКАЛЮК, Т. П. ШАТИЛО**

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

### **ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

При рассмотрении вопросов обеспечения, сохранения и поддержания психологического здоровья человека в современном «небезопасном» и динамичном мире важно изучать адаптационные возможности личности на всех этапах ее функционирования. Вопросы изучения социально-психологической компетентности личности и характеристик, с нею связанных, могут приобретать особую актуальность, так как человек в любом возрасте включен в отношения с другими людьми. По мере взросления расширяется круг его социальных контактов, отношения становятся более устойчивыми, избирательными. *Социально-психологическая компетентность* – интегративное личностное образование, включающее в себя знания, умения, способности и навыки, формирующееся в процессе социализации человека, позволяющее ему адекватно адаптироваться в социальной среде и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. Это тот личностный ресурс, благодаря которому мы реализуем себя, решаем разнообразные вопросы индивидуального и коллективного характера, полноценно функционируем как субъекты социальных отношений. В юношеском возрасте высокий уровень развития социально-психологической компетентности будет способствовать самоопределению и самореализации в разных сферах общественной жизни, успешному усвоению социальных ролей и эффективному общению с разными людьми. Это возраст активного включения человека в жизнь общества, возраст высокой социальной мобильности, что подразумевает наличие навыков социального взаимодействия, обеспечивающих успешность адаптации личности.