

Поскольку уровень самопринятия педагогов низкий, а уровень профессионального выгорания высокий, корреляционные связи показывают нам основную взаимосвязь между самоактуализацией и профессиональным выгоранием: чем ниже самоактуализация и уровень принятия себя педагогом, тем более выражен синдром профессионального выгорания и наоборот, чем выше у педагога уровень принятия себя, тем менее выражен синдром профессионального выгорания.

Итак, особенности проявления синдрома профессионального выгорания связаны со стажем осуществления педагогической деятельности, характером представлений о природе человека, возможностью и способностью регулировать собственное поведение, отношением к себе (самоуважение, самопринятие), степенью независимости ценностей и поведения педагога от воздействий извне.

Таким образом, данная связь может определить коррекционные работы для данной выборки с использованием технологий активного обучения, целью которых может являться развитие самоактуализации педагогов.

Ахметшина О.И.

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СООТНОШЕНИЯ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И СТАЖА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В педагогической психологии проблема изучения труда учителя как целостной системы — одна из важных научно-практических проблем.

О типичности стресса для педагогической деятельности из-за ее насыщенности такими стресс-агентами, как социальная оценка, неопределенность, повседневная рутина, говорят многие зарубежные и отечественные исследователи. Важность эмпирической разработки этой проблемы определяется так же тем, что по своему содержанию деятельность педагога относится к категории «повышенной степени риска» с точки зрения развития профессионального стресса. К числу психических факторов, ве-

дущих к повышению напряженности труда преподавательской деятельности, обычно относят необходимость выполнять большое количество разнообразных функций и обязанностей, творческий характер работы, высокая личностная включенность в процесс социализации, трудность оценки результатов собственной работы.

Разработкой проблемы стресса и стрессоустойчивости педагогов в зарубежной психологии занимались Г. Селье, Г. Лазарус, М. Борневассер, Р. Бернс, в отечественной психологии — В.А. Пономаренко, А.А. Реан и А.А. Баранов, Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец, В.И. Мясников, Ю.М. Тубачев, М.А. Новиков, Н.В. Суданов.

К социально-психологическим установкам личности, определяющим отношение педагога к другим людям, можно отнести и локализацию контроля над происходящими событиями (по Дж. Роттеру), иначе обозначаемую как экстернальность — интернальность. Данный индикатор, по результатам исследований А.А. Баранова, А.А. Реана и Л.М. Митиной может служить индикатором и регулятором стрессоустойчивости педагога.

Под локусом контроля в данной работе понимается качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за происходящие с ним события в жизни и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный или внешний локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный или внутренний локус контроля).

Особенности проявления стрессоустойчивости в зависимости от локуса контроля изучали Е.А. Анищук, А.А. Баранов, А.А. Реан, А.Я. Чебыкин, А. Маркова, Л.М. Митина и др.

Однако, несмотря на большой интерес к данной проблеме, говорить о теоретической ее разработанности мы еще не можем. На сегодняшний день насчитывается незначительное число работ, посвященных изучению стрессоустойчивости педагога, что свидетельствует о недостаточном внимании, уделяемом исследователями педагогического труда разработке данной проблемы.

В соответствии с актуальностью данной проблемы было организовано и проведено эмпирическое исследование с целью изучения стрессоустойчивости педагогов в зависимости от соотношения локуса контроля и стажа профессиональной деятельности.

Следует отметить, что *под стрессом* в данной работе понимается сильная неблагоприятная для организма физиологическая и психологическая реакция на действие стрессора.

Стрессоустойчивость в данной работе рассматривается как системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в напряженной деятельности, все эмоциональные механизмы которой получают свою определенность в структуре саморегуляции.

В ходе нашей работы были использованы следующие эмпирические методы:

- метод тестирования — отдельные шкалы личностного опросника FPI (модифицированная форма В) для определения показателя стрессоустойчивости;

- опросники — опросник «Уровень субъективного контроля Е.Ф. Бажиной, Е.А. Голынкиной.

Методы обработки данных исследования: U-критерий Манна-Уитни, статистический метод ранговой корреляции Спирмена. Все подсчеты производились с помощью компьютерной программы SPSS.

Исследование проводилось в МОУ СОШ №128 г. Екатеринбург, в нем приняли участие 35 педагогов женского пола начального, среднего и старшего звена в возрасте от 21 до 69 лет со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 30 лет.

В данной работе выборка педагогов была разделена по соотношению выраженности локус контроля (ИО = 3, ЭО = 32), стажа профессиональной деятельности (1 группа — стаж профессиональной деятельности менее 5 лет, 2 группа — стаж профессиональной деятельности более 10 лет) и проведен сравнительный анализ компонентов стрессоустойчивости у педагогов с различным соотношением данных характеристик.

В ходе анализа результатов исследования мы пришли к выводу о том, что:

1. Педагоги с интернальным и экстернальным локусом контроля в области достижений и неудач значимо отличаются друг от друга по таким показателям стрессоустойчивости как эмоциональная лабильность, застенчивость, раздражительность и реактивная агрессивность. Это свидетельствует о том, что педагогам, приписывающим причины своих неудач внешним обстоятельствам свойственно большее проявление эмоциональной неуравновешенности, тревожности и раздражительности, чем педагогам с экстернальным локусом контроля в области неудач.

2. В выборке педагогов с различным стажем профессиональной деятельности нами также были получены статистически значимые различия по показателям. Результаты свидетельствуют о том, что педагоги со стажем профессиональной деятельности более 10 лет в большей степени уравновешены и толерантны во взаимодействии с окружающей средой, чем педагоги со стажем работы менее 5 лет. В частности, у педагогов со стажем профессиональной деятельности более 10 лет менее выражен такой показатель стрессоустойчивости как раздражительность, чем у педагогов со стажем менее 5 лет. Это свидетельствует о том, что педагоги, имеющие достаточно высокий стаж в профессиональной деятельности более толерантны к стресс-факторам, у них более развитая социально-психологическая терпимость.

Таким образом, данные исследования показали, что существуют статистически значимые различия в показателях стрессоустойчивости у педагогов с различным соотношением локуса контроля и стажа профессиональной деятельности.

Данные нашего исследования могут быть использованы для разработки программы профилактики профессионального стресса педагогов. В перспективе разработки проблемы стрессоустойчивости педагогов хотелось бы уделить внимание влиянию самооценки и удовлетворенности трудом на показатели стресспроявлений педагогов.

Бушманова Ю.А.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ КАК СПОСОБ ЗАКРЕПЛЕНИЯ МАТЕРИАЛА

Английский язык. Кого это касается? Такой вопрос задают студенты, когда их спрашивают: «How are you?» А и, правда, кого? Отсутствие мотивации к изучению предмета «Иностранный язык», низкий уровень знаний языка заставил задуматься. Можно, конечно, сидеть, сложа руки и читать про comrade Petrov. А можно использовать качественное учебное пособие.

Начиная с 2008 года в Уральском технологическом колледже (УрТК) используется рабочая тетрадь по дисциплине «Иностр.