

УДК 37.01

DOI 10.21661/r-115564

*Е.В. Долинин, Н.Ш. Мукашева***РЕСУРСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЯ**

Аннотация: в статье раскрывается идея зависимости ресурсов профессиональной деятельности воспитателя от стресс-толерантности как личностного качества устойчивости к стрессу. Охарактеризованы феномен профессии воспитателя, внутренние и внешние ресурсы профессиональной деятельности, их уровни, даны научно-методические рекомендации.

Ключевые слова: ресурсы профессиональной деятельности, внутренние ресурсы, внешние ресурсы, мобилизация личностных ресурсов, стрессоустойчивость, стресс-толерантность личности, синдром профессионального выгорания, психологическая профилактика.

*E.V. Dolinin, N.Sh. Mykasheva***RESOURCES OF EDUCATOR'S PROFESSIONAL ACTIVITY**

Abstract: the article deals with the idea of resource dependencies on the professional activity of teacher psychological prevention and stress tolerance as a personal quality of resistance to stress. the phenomenon of teacher profession, internal and external resources of professional work, levels, scientific and methodological recommendations are characterized.

Keywords: professional activity resources, internal resources, external resources, personal resources mobilization, stress resistance, individual's stress tolerance, professional burnout syndrome, psychological prevention.

Профессиональная деятельность педагога и воспитателя в современном обществе повышенного риска требует психологической устойчивости особого рода, а именно, стрессоустойчивости, позволяющей сохранять трудоспособность и здоровье, успешность в самореализации и достижении жизненных целей. Стрессоустойчивость как личностное качество сохраняет эмоционально-волевое

ядро личности от деформации, являясь механизмом высвобождения внутренних ресурсов адаптации [4].

В профессиональной деятельности воспитателя имеют значение эмоционально-волевые проявления (сдержанность, импульсивность, настойчивость); совокупность умений управлять эмоциями, переключаться, анализировать свое поведение, быть самокритичным; эмпатийность (улавливание настроений воспитанников), красноречие (умение вдохновлять словом), коммуникабельность (умение общаться) в различных ситуациях, включая конфликты и стрессы [1]. Если воспитатель не владеет данными личностными качествами, то отрицательных последствий практически не избежать. Особенно сильно эти психологические несоответствия проявляются в критических ситуациях, когда воспитателю может потребоваться мобилизация личностных ресурсов для решения трудной задачи.

Исследователи выделяют внешние и внутренние ресурсы профессиональной деятельности. К внешним ресурсам минимизации стресса относятся система антистрессовой профилактики в учреждении, солидарность коллег, понимание в семье, наличие свободного времени и хобби. К внутренним ресурсам относятся: раскрытие катализирующей функции стресса как возможности личностного роста, адекватная самооценка, рациональность и позитивность мышления, развитые эмоционально-волевые качества, хорошее физическое состояние здоровья, удовлетворенность выбранной профессией. Внутренние ресурсы истощаются при сильных стрессовых ситуациях, разладе в личной жизни, нехватке свободного времени [8].

Таким образом, важным условием стрессоустойчивости является наличие поддержки: межличностной (со стороны коллег, семьи, друзей); корпоративной (внутри профессионально-трудовой структуры), институциональной (от государственных структур). Наиболее эффективным для развития стресс-толерантности личности будет использование этих ресурсов комплексно.

Исследователи выделяют следующие уровни антистрессовых личностных ресурсов:

- физиологический уровень как совокупность состояния здоровья, нервной системы, возраста, пола, способов преодоления стресса;
- психологический уровень как состояние психологической компетентности в принятии своих эмоций и чувств, осознании потребностей, овладении социально одобряемыми формами проявления чувств; поиск конструктивных стратегий, осмысление источников стресса и ситуации, гибкость и позитивность, рациональность мышления, поиск поддержки как когнитивное противостояние и поведенческое противодействие, которое начинается с перестройки стратегии поведения, коррекции задач, планов и форм деятельности;
- социальный уровень, интегрирующий позиции и установки, социальные роли, отношение к миру, к людям;
- духовный уровень актуализирует психо-духовные ресурсы личности, такие как, надежда (способствует жизненному росту), вера (убеждение в существовании и осуществлении реальных возможностей), душевная сила (умение противостоять попыткам разрушить надежду и веру) [3].

Феноменом профессии воспитателя в конструктивном взаимодействии с воспитанником по поводу умения разрешать наиболее повторяющиеся стрессовые ситуации является эффект отсроченного результата, подобно процессу прорастающего зерна, таящего в себе множество возможностей и лежащего до поры до времени скрытым от глаз. Так формируется стресс-толерантность как устойчивое качество личности воспитателя и воспитанника выдерживать стресс без ущерба для себя.

К. Маслач делает акцент на 5 предпосылок успешного преодоления стресса: адекватное вознаграждение, оптимальная стратегия контроля, поддерживающего компетентность специалиста, групповая сплоченность и разделенные ценности, справедливое чувство общности, управляемая рабочая нагрузка [6].

Необходимым этапом профилактической работы по возникновению синдрома выгорания считается личностная психологическая подготовка профессионала, включающая теоретические знания основ психологии, практические,

направленные на формирование устойчивости к стрессу и укрепление профессиональных ресурсов воспитателя [7].

В профилактике профессионального выгорания эффективны информирование и тренинги. Информированные специалисты становятся более чувствительными к ранним признакам выгорания, что позволяет профессионально подготовиться к стрессовым ситуациям и вовремя оказать помощь. Тренинги направлены на развитие способов противостояния выгоранию и укреплению личностных ресурсов стрессоустойчивости. Тренинги дают возможность: изменить отношение к стрессам как возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, приобрести активную жизненную позицию, овладения методами и способами достижения желаемых целей, развития рефлексии, умения определять свое эмоциональное состояние, мотивы поведения, последствия поступков, способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации, позитивность и рациональность мышления, овладение эффективными способами релаксации, снятия внутреннего напряжения и саморегуляции в стрессовой ситуации, принятие себя, своих достоинств и недостатков [1].

Особенности воспитательного процесса кадетского училища обусловлены исторически сложившимся типом закрытых учреждений для подготовки офицеров, будущих стратегов и государственно мыслящих деятелей. Кадетское училище – учреждение закрытого типа с подчинением военному министерству и президенту, строгой регламентацией распорядка жизнедеятельности, насыщенным учебным планом, программами основного и дополнительного образования (занятиями наукой, спортом, кибернетикой, иностранными языками, творчеством).

Анализ опыта учреждений закрытого типа (кадетских училищ) показывает актуальность для воспитанников – подростков проведения занятий и тренингов по саморегуляции, обучающие снятию стресс – напряжения, формирующие навык в различной обстановке создать необходимое эмоциональное состояние, наиболее продуктивно решающее конкретную практическую задачу. Также эффективно применение следующих средств: психотерапия индивидуальная и

групповая; музыкальная и арт-терапия; просмотр специальных видеофильмов с целью преодоления возникших психоэмоциональных проблем; кино – просмотр документальных и художественных кинофильмов с высоким нравственным смыслом и вызывающие положительные эмоции.

Рекомендуются правила эмоционального поведения, минимизирующие влияние стресса без последствий выгорания: воспринимать негативные обстоятельства как временное явление; замечать успехи и достижения достигнутым целям – радоваться; видеть смысл в выполняемой работе; решать возникающие конфликты своевременно, обдуманно, спокойно; экономно расходовать эмоционально-энергетические ресурсы; находить источник вдохновения в каждом замысле, использовать техники снижения эмоционального напряжения [3].

Рекомендации для воспитателя, позволяющие при современной интенсификации труда, предотвратить возникновение выгорания и достичь снижения степени его выраженности: определение краткосрочных и долгосрочных целей; использование «тайм-аутов» для баланса психического и физического благополучия; овладение умениями и навыками саморегуляции; участие в семинарах, конференциях, вебинарах, где предоставляется возможность обменяться опытом с другими коллегами; коллективная работа с другими сотрудниками; участие в работе профессиональной группы с обсуждением возникших проблемных ситуаций; профессиональное развитие и самосовершенствование; эмоциональная стабилизация; поддержание хорошей физической формы [3; 4; 6; 7].

Таким образом, ресурсы профессиональной деятельности воспитателя находятся в прямой зависимости от психологической профилактики и состояния стресс-толерантности как способности к компетентному реагированию специалиста на возникающие в его профессиональной деятельности трудности.

Список литературы

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: Диагностика, тренинги, упражнения / О.И Бабич. – Волгоград: Учитель, 2010. – 116 с.

2. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2011. – 160 с.
3. Еврасова В.В. Ресурсы социального воспитания специалистов: Монография / В.В. Еврасова, О.Г. Федоров. – М.: Московский городской психолого-педагогический университет: Формула Печати, 2011. – 200 с.
4. Жданова С.Н. Деятельность социального работника в обществе риска / С.Н. Жданова // Дискуссия. – 2013. – №11. – С. 95–98.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект, 2006. – 336 с.
6. Маслач К. Профессиональное выгорание: Как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии. – СПб: Питер, 2006. – 528 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://eknigi.org/psihologija/187363>
7. Моросанова В.И. Индивидуальная саморегуляция и характер человека / В.И. Моросанова // Вопросы психологии. – 2011. – №3. – С. 59–68.
8. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.: Питер, 2008. – 607 с.

Долинин Евгений Валерьевич – воспитатель ФГКОУ «Оренбургское президентское кадетское училище» Минобороны России, Россия, Оренбург.

Dolinin Evgeniy Valerievich – educator FSOGEI “Orenburg Presidential Cadet School” of the Russian Federation Ministry of Defence, Russia, Orenburg.

Мукашева Нурия Шахобаевна – воспитатель ФГКОУ «Оренбургское президентское кадетское училище» Минобороны России; магистрант ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет», Россия, Оренбург.

Mukasheva Nuria Shakhobaevna – educator FSOGEI “Orenburg Presidential Cadet School” of the Russian Federation Ministry of Defence; master's degree FSFEI of HE “Orenburg State Pedagogical University”, Russia, Orenburg.
