



РОЛЬ НАСТАВНИЧЕСТВА В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

Соловьева
Светлана Михайловна,
преподаватель, к.э.н.

- ▶ Стресс в педагогической деятельности связан с высокой социальной ответственностью профессии педагога



Стресс-факторы

▶ Внешние

- ▶ УСЛОВИЯ ТРУДА
- ▶ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С КОЛЛЕКТИВОМ
- ▶ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ и др.

▶ Внутренние

- ▶ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
- ▶ ХАРАКТЕР
- ▶ ТЕМПЕРАМЕНТ
- ▶ СПОСОБНОСТИ
- ▶ САМООЦЕНКА
- ▶ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

ПРОБЛЕМЫ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

- ▶ поддержание дисциплины в аудитории;
- ▶ реакция на неуместные или провокационные высказывания учащихся;
- ▶ каверзные вопросы учащихся;
- ▶ удержание временного регламента в структуре занятия.

НАСТАВНИК



Индивидуальные различия по отношению к стрессу

- ▶ Люди с сильной потребностью в успехе (перегрузка, интенсивность деятельности)
- ▶ Безмятежные и спокойные люди (требования профессиональной деятельности)
- ▶ Педантичные, стабильные люди (другие люди, нарушающие их планы)
- ▶ Люди, не имеющие отстаивать свои права (внутреннее напряжение)
- ▶ Жизнелюбивые люди (однообразная работа)
- ▶ Тревожный тип людей, беспокойные (ответственная работа, непредвиденные жизненные обстоятельства)



РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ



- ▶ ЛИЧНАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ
- ▶ ЗНАНИЯ И ОПЫТ
- ▶ СПОСОБНОСТЬ АНАЛИЗИРОВАТЬ
- ▶ СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ КОНКРЕТНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАДАЧИ

- ▶ Стрессоустойчивость педагогов и эффективность профессиональной деятельности будет тем выше, чем более выраженными будут такие способности как социальные и индивидуально-личностные.



ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

- НАЛИЧИЕ СОБСТВЕННЫХ РЕСУРСОВ
- УМЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИМЕЮЩИЕСЯ РЕСУРСЫ
- ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ВНЕШНЕЙ ПОДДЕРЖКИ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕИМУЩЕСТВ
- СОХРАНЕНИЕ РАЗУМНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БАЛАНСА, КОНТРОЛЬ СВОИХ ЧУВСТВ
- НАЛИЧИЕ СТРАТИГИЧЕСКОГО ПЛАНА, АНАЛИЗ ВЫГОД И ИЗДЕРЖЕК СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ПЕДАГОГА ЗАВИСИТ ОТ:

- ▶ УСЛОВИЙ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ
- ▶ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
- ▶ СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК ПЕДАГОГА



- ▶ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГОВ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ КЛИМАТА В КОЛЛЕКТИВЕ, КОТОРЫЙ В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАДАЕТСЯ РУКОВОДИТЕЛЕМ.
- ▶ РУКОВОДИТЕЛЬ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОИХ КОЛЛЕГ, ЧЕСТНО И ОТКРЫТО ДЕЛИТЬСЯ ИЗМЕНЕНИЯМИ



АНАЛИЗ СОСТАВА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ХКОТСО

Должность	Всего, человек	Средний возраст, лет
Преподаватели	60	49
Мужчины	14	
Женщины	46	

МОЛОДЫЕ ПЕДАГОГИ ХКОТСО

ВОЗРАСТ ДО 35 лет (1.09.2025)

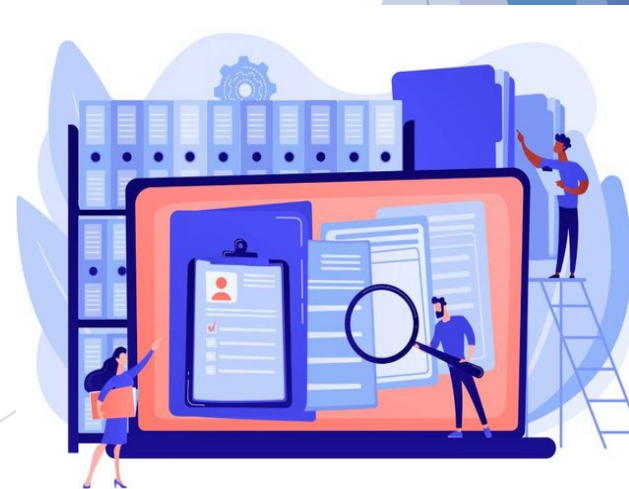
ВСЕГО 8 человек

- ▶ Мужчины 6
- ▶ Женщин 2

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ

Оценка результатов	Количество человек
10-20 баллов: Уровень стрессоустойчивости низкий. Вы, возможно, страдаете от сильного стресса. Рекомендуется рассмотреть способы поддержки и саморазвития.	0
21-30 баллов: Уровень стрессоустойчивости средний. Вы зачастую можете справляться с трудностями, однако есть моменты, когда это дается с трудом.	3
31-40 баллов: Уровень стрессоустойчивости высокий. Вы уверенно справляетесь с трудностями и знаете, как управлять стрессом, что является ценным навыком в вашей профессии.	5

- ▶ РАБОТА В КОЛЛЕДЖЕ ПО СНИЖЕНИЮ СТРЕССА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
- ▶ ОБСУЖДЕНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ ВСЕХ ГРЯДУЩИХ ИЗМЕНЕНИЙ
- ▶ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА СО СТУДЕНТАМИ И ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ (организуются дни «разгрузки» для педагогов (психолог Маргун О.С.))
- ▶ ФОРМИРОВАНИЕ НАСТАВНИЧЕСКИХ ПАР
- ▶ РАБОТАЕТ «ШКОЛА МОЛОДОГО ПЕДАГОГА» (руководитель Бывалина Л.Л.)
- ▶ ДВИЖЕНИЕ «НАСТАВНИЧЕСТВО»





ЖЕЛАЮ ВСЕМ УСПЕХОВ В
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!

Соловьева
Светлана Михайловна