

для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо учителю пересмотреть своё личное отношение к этим детям.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова, М. Р. Социальная психология. – М.: Просвещение, 1994.
2. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение, 1995.
3. Кондратьева, С. В. Практическая психология: учебно-методическое пособие. – Мн.: Университетское, 1997.

УДК 159.942.5

Борис А.В.

### **СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИЗНАКОВ СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПЕДАГОГОВ Г. БАРАНОВИЧИ И Г. МИНСКА**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель преподаватель БелМАПО, ЦСМФО Белая С.С.*

*В статье раскрывается понятие стресса, стрессового напряжения, дается характеристика и описание механизма возникновения стресса; указываются причины стрессового напряжения. Проведен сравнительный анализ признаков стрессового напряжения в процессе работы у педагогов школ г. Барановичи и г. Минска.*

Стресс стал неотъемлемой частью жизни. Высокий ритм, постоянная спешка, огромное количество поступающей извне информации постоянно держат человека в напряжении и порождают стрессовые ситуации, в том числе и среди педагогов. [1, с.15]

Цель нашей работы – дать общее понятие психологического и профессионального стрессов и их краткую характеристику.

Основная задача – изучить признаки стрессового напряжения у педагогов г. Барановичи и г. Минска.

Сложность и многообразие форм стресса определяет разнообразие подходов к изучению этого состояния. Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия Ганс Селье назвал адаптационным синдромом, или *стрессом* (от англ. stress – напряжение, давление) [2, с.12].

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функциональных и морфологических изменений, развертывающихся как единый процесс. Г.

Селье выделил *три стадии* этого процесса:

- ☞ стадию тревоги;
- ☞ стадию резистентности (адаптации);
- ☞ стадию истощения [2, с.14].

Механизм образования стресса – модель взаимодействия заключается в следующем: человек испытывает стресс тогда, когда предполагаемые требования становятся более высокими, чем предполагаемая способность удовлетворять эти требования. Важным аспектом этой модели. является акцент на предполагаемых способностях и требованиях обстановки, а не на фактических требованиях и реальных способностях. Вполне может существовать настоящий разрыв между требованиями и способностями, но если человек не осознает этого, он не испытывает стресса. Само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных



факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные

ситуации в трудовой деятельности человека. Российский психолог А. Элкин отмечает, что уровень стресса на работе возрастает за счет двух факторов: тяжести психологического прессинга и отсутствия свободы в принятии решений [2, с.132].

Стрессовое напряжение – особое психическое состояние человека, характеризующееся высокой интенсивностью физиологических и психических процессов в результате воздействия стрессоров.

Признаками стрессового напряжения являются (по Шефферу):

1. Невозможность сосредоточиться на чем-то.
2. Слишком частые ошибки в работе.
3. Ухудшается память.
4. Слишком часто возникает чувство усталости.
5. Очень быстрая речь.
6. Мысли часто «улетучиваются».
7. Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка).
8. Повышенная возбудимость.
9. Работа не доставляет прежней радости.
10. Потеря чувства юмора.
11. Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет.
12. Пристрастие к алкогольным напиткам.
13. Постоянное ощущение недоедания
14. Пропадает аппетит – вообще потерян вкус к еде.
15. Невозможность вовремя закончить работу [1, с.18].

Нами было протестированы педагоги средних школ г. Барановичи (30 человек) и г. Минска (30 человек) на наличие тех или иных признаков стрессового напряжения с целью выявления уровня различия в показателях.

Полученные данные отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Сравнительная характеристика показателей признаков стрессового напряжения

го- род	вопросы	1		2		3		4		5		6		7		8		
	ответы	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	
Барановичи	не харак- терно	8	26,7	16	53,3	6	20	-	-	16	53,3	5	16,7	1	3,3	8	26,7	
	проявляется	иногда	22	73,3	14	46,7	20	66,7	20	66,7	8	26,7	22	73,3	20	66,7	15	50
		часто	-	-	-	-	4	13,3	9	30	4	13,3	3	10	9	30	6	20
		посто- янно	-	-	-	-	-	-	1	3,3	2	6,7	-	-	-	-	1	3,3
Минск	не харак- терно	2	6,7	3	10	3	10	-	-	5	16,7	14	46,7	-	-	8	26,7	
	проявляется	иногда	28	93,3	27	90	25	83,3	20	66,7	5	16,7	16	53,3	25	83,3	8	26,7
		часто	-	-	-	-	2	6,7	9	30	20	66,6	-	-	5	16,7	14	46,6
		посто- янно	-	-	-	-	-	-	1	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-

Продолжение таблицы 1.

го- род	вопросы	9		10		11		12		13		14		15		
	ответы	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	№	%	
Барановичи	не харак- терно	6	20	23	76,6	28	93,3	28	93,3	26	86,7	20	66,7	3	10	
	проявляется	иногда	17	56,7	5	16,7	2	6,7	2	6,7	4	13,3	10	33,3	24	80
		часто	7	23,3	2	6,7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	10
		посто- янно	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Минск	не харак- терно	-	-	26	86,7	30	100	30	100	17	56,7	20	66,7	4	13,3	
	проявляется	иногда	17	56,7	4	13,3	-	-	-	-	13	43,3	5	16,7	18	60,1
		часто	8	26,7	-	-	-	-	-	-	-	-	5	16,7	4	13,3
		посто- янно	5	16,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	13,3

Анализ данных показал, что для большинства учителей перечисленные признаки стрессового напряжения либо не характерны, либо проявляются иногда. Ответы «часто» встречаются достаточно редко. Различия просматри-

ваются лишь в пунктах 2, 5, 6, 8, 9 и 13, где педагогам Баранович в большей мере присущи ответы «не характерно» (2, 5, 13) или «иногда» (6, 8, 9), а минским педагогам – «иногда» (2, 6, 9) и «часто» (5, 8). Постоянно проявляющиеся признаки стрессового напряжения практически не характерны учителям, участвовавшим в опросе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Шишков, В.В., Нахимовский А.И. Выше стресса! Практическое руководство по саморегуляции. – СПб.: ИГ «ВЕСЬ», 2005. – 192 с.
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

УДК 158.1

Борозна Ю.С.

### **РОЛЬ ШКОЛЫ В СОЦИАЛИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ**

*Белорусский национальный технический университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель ст. преподаватель Белановская Е.Е.*

Слово «социализация» обозначает совокупность всех социальных и психологических процессов, посредством которых индивид усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Она включает в себя не только осознанные, контролируемые, целенаправленные воздействия (воспитание в широком смысле слова), но и стихийные, спонтанные процессы, так или иначе влияющие на формирование личности [1].

Особая роль в современной социализации принадлежит образованию и приобретению профессии. Образование является необходимым условием социализации почти во всех странах мира. Поскольку темпы смены новых поколений техники опережают темпы смены новых поколений работников, человеку приходится учиться практически всю жизнь [2].

Роль школы как канала социализации не сводится только к передаче знаний, умений и навыков подросткам, она оказывает воздействие самим характером воспитания, жизнедеятельности ребенка в школе, где он усваивает ценностные ориентации, моральные нормы, навыки группового поведения, обеспечивающие ему переход во взрослую жизнь. Однако чрезмерная зарегулированность, командно-приказной стиль, регулирование всей школьной жизни сковывает инициативу школьника, лишает его ощущения причастности к делу, усредняют индивидуальность. Классическая система образования строится на запоминании различных фактов, идей, концепций, вместо того, чтобы развивать способность к анализу, к критической оценке и выработке собственных выводов.