

УДК 159.94:378.1

**Волков Александр Александрович, Чурсинова Ольга Владимировна,
Салгалов Евгений Дмитриевич**

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА

В статье рассматриваются особенности стрессоустойчивости педагога. Представлены результаты исследования степени устойчивости педагогов к стрессу, а также выраженности эмоциональных, поведенческих и когнитивных проявлений стресса.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, ресурсы стрессоустойчивости, саморегуляция, фрустратор, стрессогенная ситуация.

**Volkov Alexander A., Chursinova Olga V., Salgalov Evgheny D.
PEDAGOGUE'S STRESS RESISTANCE: SPECIFIC FEATURES**

The article contains certain ideas regarding stress resistance in pedagogues. There is also an overview of the results obtained from a research project focusing on the degree of stress resistance in pedagogues, as well as the intensity of emotional, behavioral, and cognitive manifestations of stress.

Key words: stress resistance, stress resistance resources, self-regulation, frustrator, stressing situation.

Профессиональная деятельность педагога относится к одному из наиболее напряженных видов деятельности, оказывает заметное влияние на мотивы деятельности, установки, ценностные ориентации, отношение к окружающим людям.

В процессе осуществления профессиональной деятельности педагог подвержен воздействию огромного количества стрессогенных факторов. Это говорит о том, что особенности педагогической профессии предъявляют повышенные требования к такой интегральной характеристике, как стрессоустойчивость.

Понятие «стрессоустойчивость» является комплексным и рассматривается по-разному в зависимости от понимания природы, сущности, способов анализа стрессоустойчивости.

А. М. Боковой считает, что стрессоустойчивость представляет собой сложную интегративную системную характеристику, определяющую способность педагога сопротивляться стрессовому воздействию, совладать со стрессорами или адаптироваться к ним. Стрессоустойчивость позволяет качественно выполнять профессиональную деятельность, сохранять физическое и психическое здоровье.

Таковыми учеными как Л. Г. Дикая, М. И. Дьяченко, К. Изард, Р. Лазарус, В. Л. Марищук, К. К. Платонов термин «стрессоустойчивость» заменяется понятием «эмоциональная устойчивость».

Как интегративное свойство педагога, характеризующееся определенным уровнем его адаптации к воздействию различных стрессоров, рассматривают стрессоустойчивость В. А. Бодров и А. А. Обознов. Авторы считают, что стрессоустойчивость определяется уровнем активации ресурсов педагога и проявляется в таких показателях как:

- функциональное состояние;
- работоспособность [4].

Похожей точки зрения придерживается А. А. Баранов. Под стрессоустойчивостью автор понимает комплексное свойство личности, обеспечивающее константность и влияющее на результат деятельности [3].

Б. Б. Величковский в своих исследованиях употребляет термин «индивидуальная устойчивость к стрессу», определяя его как интегративное свойство, обуславливающее успешное приспособление педагога к воздействию различных стрессогенных факторов. При этом такое приспособление не влечет за собой деструктивных последствий ни для физического, ни для психического здоровья.

Автор считает, что при оценке индивидуальной устойчивости к стрессу необходимо учитывать воздействие как устойчивых личностных черт, так и ситуативных компонентов, отражаемых в состояниях. Высокая устойчивость к стрессу наблюдается в тех случаях, когда широкий диапазон

затруднительных ситуаций приводит к порождению благоприятных первичных и вторичных оценок, что препятствует возникновению деструктивных последствий стресса [5].

В соответствии с вышесказанным стрессоустойчивость определяется нами как интегративная характеристика педагога, включающая в себя эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

С нашей точки зрения, в основе когнитивного компонента лежат знания педагога о стрессоустойчивости и особенностях ее проявления, выработанные в процессе профессионального и жизненного опыта, а также особенности восприятия стрессовых ситуаций. Эмоциональный компонент проявляется в отношении педагогов к стрессорам и стрессовым ситуациям, с которыми они сталкиваются в своей профессиональной деятельности. Поведенческий компонент характеризуется паттернами поведения педагогов в ответ на воздействие стрессоров.

Следует отметить, что стрессоустойчивость не является статическим свойством индивида, именно поэтому достаточно актуальным является обращение к когнитивно-трансактным теориям стресса. Устойчивость к стрессу в рамках данных теорий рассматривается как изменчивая и опосредованная когнитивно-аффективной оценкой ситуация, а также имеющимися у педагога ресурсами величина.

Л. В. Куликов рассматривает ресурсы стрессоустойчивости личности как индивидуальные свойства и способности педагога, которые обуславливают психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях.

К компонентам стрессоустойчивости относятся:

- прогнозирование развития жизненных ситуаций;
- саморегуляция;
- выдержка и самообладание;
- выдерживание чрезмерных нагрузок в сложных ситуациях;
- проявление активности в преодолении стрессовой ситуации;
- положительный опыт сопротивления стрессорам и владение эффективными способами их преодоления;
- гибкость адаптационных процессов к стрессорам и их сложным сочетаниям;
- самореализация, личностный рост;

Формирование и развитие стрессоустойчивости педагога тесным образом связаны с поиском ресурсов, помогающих ему в преодолении стрессогенных факторов.

Г. Селье выделяет два вида адаптационных ресурсов любого человека, которые активизируются в стрессогенных ситуациях:

- поверхностная адаптационная энергия;
- глубокая адаптационная энергия.

В стрессовой ситуации активизируются моментально и достаточно легко восстанавливаются после отдыха, полноценного сна и питания поверхностные ресурсы организма.

При этом восполнение поверхностной адаптационной энергии происходит за счет «глубокой» адаптационной энергии. Данный вид энергии активизируется с помощью приспособительной перестройки гомеостатических механизмов организма. В том случае, когда человек длительное время находится под воздействием стрессоров и у него уже на исходе «поверхностные энергетические ресурсы», происходит мобилизация «глубокой» адаптационной энергии.

Э. Фромм выделяет три основных психологических ресурса, позволяющих педагогу сохранять здоровье и душевное равновесие в сложных жизненных ситуациях.

В качестве первого ресурса автор рассматривает надежду – психологическую категорию, способствующую росту и жизни. Надежда представляет собой готовность встретиться с тем, что может появиться на свет.

Второй ресурс – рациональная вера – это рациональная интерпретация настоящего.

Третьим психологическим ресурсом выступает душевная сила, мужество, представляющая собой способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их путем превращения в иррациональную веру[8].

Б. Г. Ананьев отмечает, что стрессоустойчивость зависит от наличия таких составляющих, как: наличие поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия других людей, солидарность. Распад социальных связей влечет за собой ломку интраиндивидуальной структуры личности, возникновение острых внутренних кризисов, дезорганизующих поведение. [1].

С. Ю. Визитова выделяет следующие компоненты стрессоустойчивости, способствующие сохранению здоровья и эффективности педагога:

- эмоциональный (нейротизм);
- поведенческий (стремление к самосовершенствованию, самопознанию, активность, коммуникативные навыки, толерантность);
- когнитивный (умение ставить цель и планировать процесс ее достижения) [6].

Стрессоустойчивость педагога детерминирована рядом умений:

- самообладание;
- создание оптимального режима работы;
- дозирование и поддержание психической нагрузки на оптимальном уровне;
- рациональное оценивание своих возможностей и выбор стиля поведения, обеспечивающего успешную педагогическую деятельность.

Вышеизложенное актуализирует проблему глубокого и всестороннего изучения стрессоустойчивости педагога и путей ее повышения.

Мы осуществили исследование, направленное на выявление стрессоустойчивости педагогов, а также выраженности проявлений стресса.

В качестве объекта исследования выступила стрессоустойчивость педагога и ее проявления.

Предмет исследования – особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения.

Гипотеза: устойчивость к стрессу является профессионально значимым качеством педагога, от которого зависит успешность осуществления педагогической деятельности, усиление продуктивности обучения и воспитания. Стрессоустойчивость педагога можно повысить за счет системных изменений в его личности и деятельности на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

В экспериментальном исследовании участвовали педагоги Ставропольского края в количестве 45 педагогов.

Были применены такие методики, как тест «Определение уровня стрессоустойчивости личности» Ю. В. Щербатых, «Методика комплексной оценки проявлений стресса» Ю. В. Щербатых.

Анализируя результаты эмпирического исследования, мы выявили уровень устойчивости педагогов к стрессу (рис. 1).

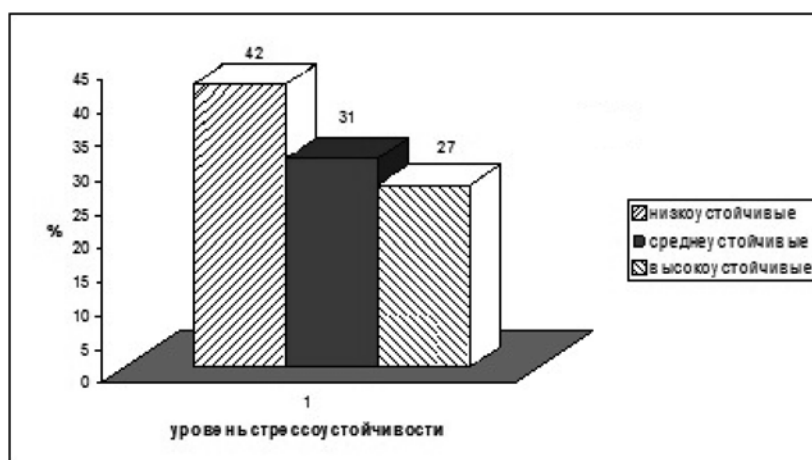


Рис. 1. Уровень стрессоустойчивости педагога

На рис. 1 представлены результаты, демонстрирующие, что респонденты распределились по уровням стрессоустойчивости на три группы:

- педагоги с низким уровнем стрессоустойчивости;
- педагоги со средним уровнем стрессоустойчивости;
- педагоги с высоким уровнем стрессоустойчивости.

42 % респондентов демонстрируют низкий уровень стрессоустойчивости, выражающийся в отсутствии у педагога адекватной оценки ситуации и эффективных стратегий преодоления стрессогенных ситуаций. Также было установлено, что у педагогов с низким уровнем устойчивости к стрессу наблюдается высокий коэффициент выраженности эмоциональных (90 % респондентов), поведенческих (83 % респондентов) и когнитивных (71 % респондентов) проявлений стресса.

Средним уровнем стрессоустойчивости обладают 31 % респондентов. Педагоги со средним уровнем стрессоустойчивости характеризуются средними адаптационными возможностями, ситуативным проявлением готовности действовать в стрессовых ситуациях и вероятностью нервно-психических срывов. Они способны проявлять тревожность и озабоченность по поводу осуществления своей профессиональной деятельности.

Высокий уровень стрессоустойчивости проявляется лишь у 27 % респондентов. Эти педагоги отличаются способностью адаптироваться к ситуации, спокойно относятся к проигрышам, демонстрируют склонность к компромиссу и терпимость.

Высокий уровень стрессоустойчивости выступает главным критерием эффективности адаптации педагога к воздействующим на него стрессорам и значительно снижает уязвимость к стрессу.

Дальнейшая работа заключалась в разработке тренинга повышения стрессоустойчивости педагога.

Конкретное содержание тренинга включает в себя такие традиционные тренинговые процедуры, как знакомство, установление групповых норм, уточнение запросов участников, упражнения, игры, этюды и может меняться при работе с различными группами, содержит в себе элементы тренинга личностного роста, мотивационного тренинга, тренингов коммуникативного и ассертивного поведения, тренинга противостояния манипуляции и др.

Тренинг включает в себя следующие техники, методы и приемы:

- телесная терапия (дыхательная и мышечная релаксация);
- развитие способности к эмпатии и прямому выражению чувств, сопровождаемое сдерживанием собственных негативных действий;
- развитие навыков контроля эмоций, перевода отрицательных эмоций в положительные;
- использование механизма десенсибилизации (привыкания);
- приемы снижения эмоционального напряжения у партнера в конфликтной ситуации, отработка навыков взаимодействия, оказания поддержки другим (игры, дискуссии, тренинги, упражнения, групповые виды деятельности, проекты);
- методы по купированию и изменению когнитивных и иррациональных установок.

Для проверки эффективности применения технологии повышения стрессоустойчивости педагогов было проведено повторное исследование стрессоустойчивости. После применения технологии, определяющей пошаговую динамику изменений, обеспечение условий для использования полученных навыков на практике, были получены изменения стрессоустойчивости (рис. 2.). Увеличилось число респондентов с высоким уровнем стрессоустойчивости (с 27 % до 42 %), произошло повышение числа респондентов со средним уровнем стрессоустойчивости (с 31 % до 42 %), значительно снизилось число респондентов с низким уровнем устойчивости к стрессу (с 42 % до 16 %).

Таким образом, стрессоустойчивость педагога рассматривается как интегративная характеристика, включающая три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

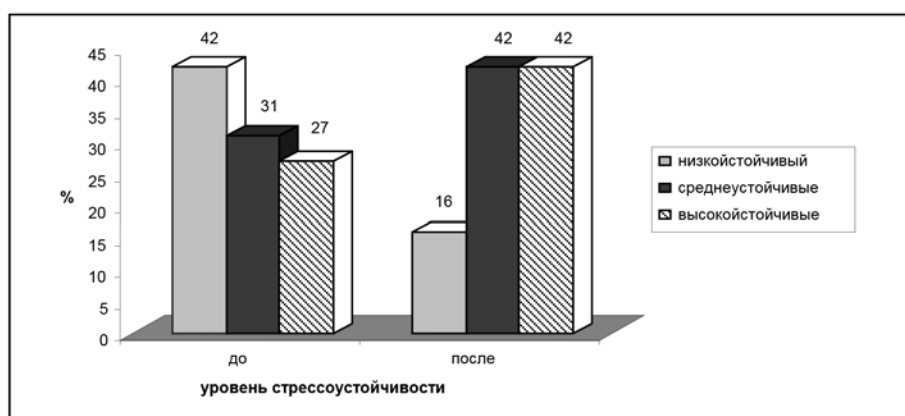


Рис. 2. Результаты исследования стрессоустойчивости до и после применения тренинговой программы

Повышение уровня стрессоустойчивости педагога возможно осуществлять за счет активного и осознанного поведения, адекватного эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию, структурирования времени и внесения смысла в ситуацию, конструктивных форм самоутверждения и поддержания самооценки в ответ на стрессовое воздействие и др.

Устойчивое повышение уровня стрессоустойчивости в свою очередь позволяет усиливать и накапливать психологические ресурсы преодоления и противостояния стрессу, обеспечивая достижение устойчивого результата в формировании стрессоустойчивого поведения.

Литература

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: в 2 т. Т. 1. М., 1980.
2. Волкова В. М., Волков А. А., Волков С. А. Становление современной методологии психологической науки // Наука. Инновации. Технологии. 2012. № 2. С. 87–91.
3. Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб, 2002. 41 с.
4. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 4. С. 32.
5. Величковский Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 27 с.
6. Визитова С. Ю. Психологические особенности стрессоустойчивости педагога и пути ее повышения: дис. ... канд. псих. наук. Елец, 2012. 198 с.
7. Немыкина И. Н., Саргина И. В. Эстрадная стрессоустойчивость как профессионально-значимое качество вокалиста // Вестник Московского государственного университета им. М. А. Шолохова. 2013. № 2. С. 92–96.
8. Фромм Э. Революция надежды. СПб.: Ювента, 1999. 245 с.