

Верченко Ирина Александровна

канд. психол. наук, старший преподаватель

Васильева Галина Петровна

студентка

Жестовская Ольга Александровна

студентка

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, ХМАО – Югра

DOI 10.31483/r-21951

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

***Аннотация:** в статье определяется актуальность исследования проблемы, связанная с уровнями стрессоустойчивости будущего педагога в профессиональной деятельности. Осуществлён анализ уровня стрессоустойчивости будущих педагогов. Представлены способы повышения стрессоустойчивости, а также представлены психолого-педагогические рекомендации, направленные на преодоление низкого уровня стрессоустойчивости у будущих педагогов.*

***Ключевые слова:** стресс, этапы развития стресса, стрессоустойчивость, факторы низкой стрессоустойчивости, компоненты стрессоустойчивости, уровни стрессоустойчивости, психолого-педагогические рекомендации.*

Влияние отрицательных факторов на жизнь и профессиональную деятельность людей значительно возросло в современном мире. С негативными эмоциональными переживаниями и стрессовыми ситуациями ежедневно мы сталкиваемся на работе и в быту. Влияние негативных эмоций и отрицательных факторов предъявляет более высокие требования к профессиональной и психологической подготовке, психическому здоровью, состоянию морального духа.

Профессиональная деятельность учителя в психологическом плане входит в группу профессий с большим присутствием факторов стресса и является одним из наиболее напряженных видов деятельности. Обеспечения высокой

эффективности и надежности педагогической деятельности является важнейшим фактором стрессоустойчивости. Снижение успешности и качества выполнения работы педагога способствуют возникновению стрессовых состояний. Снижение удовлетворенности своей педагогической деятельностью, регресс индивидуально-типологических качеств личности педагога является следствием повышенной чувствительности к стрессу.

Неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования называется стрессом (от англ. stress – «давление», «напряжение») [7].

Физиологический и психологический виды стресса были выделены американским ученым Р. Лазарусом. По механизму возникновения и характеру ответной реакции, особенностям воздействующего стимула различаются данные виды стресса. Физиологический стресс характеризуется нарушением, гомеостаза и вызывается непосредственным действием неблагоприятного стимула на организм (например, при погружении руки в ледяную воду). Стереотипный характер реакций при физиологическом стрессе обуславливается восстановлением гомеостатической устойчивости осуществляется висцеральными и нейрогуморальными механизмами.

Значимость ситуации для субъекта, личностные особенности и интеллектуальные процессы являются компонентами анализа психологического стресса. При психологическом стрессе характер ответных реакций индивидуален и не всегда может быть предсказан. Например, один субъект реагирует страхом на угрозу, а другой – гневом и т. п. [3].

Итак, характеристика физиологического и психологического стресса является актуальной для изучения собственно психологических особенностей этого состояния, а также определяет известную упорядоченность к пониманию проблемы.

Информационный и эмоциональный стрессы являются разновидностью психологического стресса. Причиной возникновения информационного стресса могут быть информационная перегрузка, если человек тормозит в принятии верных решений в требуемом темпе при высокой степени ответственности, не

справляется с задачей и т. д. Ситуации опасности, обиды и т. д. являются причинами возникновения эмоционального стресса [7].

При физиологическом и эмоциональном стрессах изменения в организме являются одинаковыми.

От индивидуальных особенностей человека в первую очередь зависит возникновение и течение стресса. Люди проявляют разные реакции на одинаковые нагрузки. Тревожность занимает ведущее место среди личностных свойств, проявляющаяся в условиях адаптации как психическая реакция – тревога. Под тревогой понимают ощущение неосознанной угрозы, чувство опасения и тревожного ожидания или чувство неопределенного беспокойства. Это ощущение служит сигналом, свидетельствующим о чрезмерном напряжении регуляторных механизмов или нарушении адаптационных процессов.

Одной из сложнейших как фундаментальных, так и прикладных проблем в психологии является проблема регуляции эмоциональных состояний. Необходимо отметить, что имеется много подходов к исследованию регуляции эмоциональных состояний и психических механизмов, способствующих возникновению стресса.

Г. Селье выделил в развитии стресса следующие этапы: реакция тревоги, стабилизации всех параметров. *Реакция тревоги* – фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. *Стабилизации всех параметров*, выведенных из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. Внешне поведение мало отличается от нормы, все как будто налаживается, но внутренне идет перерасход адаптационных резервов [6].

На современном этапе развития общества профессиональная деятельность педагога является одной из стрессогенных. Так как стрессы влияют в целом на адаптацию педагога, а также на его физическое и психологическое здоровье; возникают коммуникативные барьеры, следствием которых является трудности во взаимодействии с учащимися, коллегами и родителями. Итак, проблема стрессоустойчивости является проблемой обеспечения сохранения и повышения

продуктивности профессиональной деятельности педагога в условиях резкого возрастания нагрузок.

С эмоциональной устойчивостью отождествляют стрессоустойчивость по мнению ряда исследователей (М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, П.Б. Зильберман) [2].

По мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость – это «интегративное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности; детерминируется уровнем активации ресурсов организма и психики индивида и проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности» [1].

По мнению Л.М. Митиной, эмоциональная устойчивость – это «свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях» [5].

Таким образом, проанализировав взгляды отечественных исследователей, можно установить стрессоустойчивость в деятельности педагога как интегративное свойство человека, компонентом которого является эмоциональная устойчивость, т. к. педагогическая деятельность связана со сложными эмоциональными условиями.

Огромную социальную важность имеет педагогическая деятельность, так как огромная ответственность за образовательный процесс учащихся, их способность к адаптации и оптимальный уровень их психологического здоровья возлагается на учителя. От учителя социум ожидает умения формировать у учащихся компетенции, а также исправлять различные девиантные формы поведения (курение, наркомания, алкоголизм, делинкветное поведение детей и подростков и др.), обеспечивать деятельность по нравственному воспитанию, удовлетворять потребности одаренных обучающихся и содействовать нравственному развитию учащихся. Особые требования к интегральной характеристике как стрессоустойчивость профессиональная деятельность педагога предъявляет (рис. 1).



Рис. 1. Психологическая модель стрессоустойчивости педагога

Накопление усталости, нарастающее чувство неудовлетворенности, что ведет к педагогическим кризам, эмоциональному выгоранию вызывает действие многочисленных эмоциогенных объективных и субъективных факторов.

Подчеркивая особые требования, предъявляемые к личности учителя социумом, с одной стороны, и уникальность, неповторимость личности учителя с другой стороны, профессия инициирует проявления специфических личностных черт педагога. Причиной их возникновения является влияние хронических стрессогенных и фрустрирующих обстоятельств профессиональной деятельности педагога.

С точки зрения профессиональной деятельности педагога, наибольший интерес представляют организационные факторы, которые вызывают стресс на рабочих местах в образовательных учреждениях и организациях. Источники могут быть связаны с трудовой деятельностью, ролью работника и его

взаимоотношениями в организации, карьерой, организационной структурой и психологическим климатом организации личными проблемами работника [9].

Следующий этап исследования заключался в изучении уровня стрессоустойчивости будущих педагогов. Для достижения поставленной цели, нами была проведена методика И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [8]. В опросе приняло участие 52 студента направления подготовки «Педагогическое образование» (профили – физическая культура и область безопасности жизнедеятельности). Принцип определения выборки испытуемых – выбор случайным образом. Полученные данные предоставлены на рис. 2.



Рис. 2. Показатели стрессоустойчивости личности будущих педагогов (%)

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что большинство будущих педагогов имеют средний (55%) и высокий (27,5%) уровень стрессоустойчивости. Однако имеются будущие педагоги с низким (17,5%) уровнем стрессоустойчивости. Именно для студентов с таким уровнем стрессоустойчивости были составлены психолого-педагогические рекомендации, направленные на преодоление низкого уровня стрессоустойчивости у будущих педагогов:

1. Работайте только в рабочее время.

2. Умейте говорить «нет». Если вам дают поручение, а вы чувствуете, что вы с ним не справитесь – лучше откажитесь. Возможно, это дело поручат другому учителю, который справится с ним без труда.

3. Правильные психологические установки. Настраивайте себя на успех. В моменты напряжения внушайте себе позитивные мысли, которые помогут успокоиться. Важно поддерживать себя в любой ситуации.

4. Релаксация, йога, медитация, аутотренинг, прогулки в одиночестве и с друзьями.

5. Поддержание доброжелательных отношений с коллегами в школе, умение работать в команде.

6. Индивидуальные консультации психолога. В беседе с психологом вы сможете определить, с чем связана ваша предрасположенность к стрессу, разработаете план действий и приступите к его реализации.

Итак, стресса не следует избегать, – поскольку «полная свобода от стресса означает смерть». А педагогам, людям, страдающим от стрессов, необходимо овладеть двумя способами: справляться с обстоятельствами жизни, ведущими к стрессам, и со свойствами личности, способствующими возникновению стресса, как в процессе осуществления своей профессиональной деятельности, так и на этапе получения данной профессии [4].

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – С. 650.

2. Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости / Вопросы психологии / М.И. Дьяченко, В.А. Пономеренко. – М., 1990. – С. 106–113.

3. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. – М., 1970. – С. 178–209.

4. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997.

5. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя: Учебно-методическое пособие / Л.М. Митина. – М.: Флинта: МПСИ, 1998. – 200 с.
6. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье; под ред. Е.М. Крепса; предисл. Ю.М. Саарма; пер. с англ. А.Н. Лука, И.С. Хорола. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
8. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Концепт: Научно-методический электронный журнал. – 2016. – Т. 11. – С. 681–685.
9. Ялтонский В.М. Эмоциональное выгорание/ А.В. Ялтонская, Д.В. Московченко. – 2017. – С. 19–25.