

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

КОСИМОВА УМИДАХОН АБДУЛХАМИД КИЗИ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
**РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ
ТЕХНИКУМА**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Обучающийся
Косимова У.А.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ТЕХНИКУМА..... | 5 |
| 1.1. Стресс как предмет научного исследования в психологии | 5 |
| 1.2. Стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности | 9 |
| 1.3. Возможности развития стрессоустойчивости педагогов техникума | 15 |
| Выводы по главе 1..... | 18 |
| ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ТЕХНИКУМА..... | 20 |
| 2.1. Организация, цели и методы исследования | 20 |
| 2.2. Результаты исследования стрессоустойчивости педагогов техникума | 20 |
| 2.3. Программа развития стрессоустойчивости педагогов техникума | 22 |
| Выводы по главе 2..... | 43 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 45 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 49 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 52 |

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время проблема стресса является одной из сложнейших, поскольку она напрямую связана с интенсивностью и динамичностью современной жизни. В связи с этим можно констатировать рост интереса к изучению проблем стресса, которые связаны с профессиональной деятельностью.

Всё большее количество современных руководителей стараются уделять серьезное внимание вопросам развития стрессоустойчивости, поскольку профессиональный стресс может стать причиной нарушения дееспособности организации. Стрессы на работы, негативно отражаясь на психическом и физическом состоянии сотрудников, приводят в результате к тому, что их продуктивность падает, а это, в свою очередь влияет на снижение финансовой эффективности всей организации в целом.

Кроме того, нередко стресс-факторы становятся причиной того, что у человека возникают сложные состояния, последствия которых создают в итоге серьезные преграды на пути к профессионализму. Такая проблема особенно характерна для профессий типа «человек-человек», к которым относится и профессия педагога.

Работа педагога входит в число стрессогенных профессий, что предполагает наличие у него серьезных резервов, терпения, самообладания и т.д.

Цель исследования – изучить возможности развития стрессоустойчивости педагогов техникума

Задачи

1. Рассмотреть стресс как предмет научного исследования в психологии.
2. Сделать анализ понятия стрессоустойчивости педагогов в профессиональной деятельности

3. Раскрыть возможности развития стрессоустойчивости педагогов техникума.

4. Исследовать уровень стрессоустойчивости педагогов техникума.

5. Разработать и апробировать программу развития стрессоустойчивости педагогов, а также проверить её эффективность.

Объекты исследования: стрессоустойчивость.

Предмет исследования: развитие стрессоустойчивости педагогов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия, направленные на развитие: навыков рефлексии, осознания негативных эмоциональных переживаний, снятия внутреннего эмоционального напряжения и приемам саморегуляции будут способствовать развитию стрессоустойчивости педагогов техникума.

В рамках данной работы были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы.

2. Эмпирические методы исследования: тестирование.

3. Методики: «Шкала профессионального стресса» Д. Фонтана.

4. Методы количественного и качественного анализа.

Практическая значимость исследования заключается в том, что программа, разработанная в рамках данной работы, может быть использована для повышения стрессоустойчивости у педагогов техникума.

Структура работы включает в себя: введение, две главы, заключение, список использованных источников и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

1.1. Стресс как предмет научного исследования в психологии

На сегодняшний день не существует единой и общепринятой дефиниции такого понятия, как «стресс».

Серьезный вклад в разработку проблем, связанных со стрессом, внес Селье Г. Он считал, что стресс является неспецифическим ответом организма на влияние вредных агентов, который проявляется в симптомах общего адаптационного синдрома [6, с. 100].

Лазарус С. ввел представление о психологическом стрессе, как о реакции, которая опосредована оценкой угрозы и различными защитными процессами. Эверилл Дж. отмечал, что сущность стресса представлена утратой контроля, т.е. отсутствием адекватной реакции при значимости для человека последствий отказа от реагирования [18, с. 15].

Фресс П. понимал под стрессом особую форму эмоциональных ситуаций. Он предлагал употреблять данный термин в отношении ситуаций повторяющихся или хронических, в результате чего появляются нарушения в механизмах адаптации [31, с. 45].

Фонтан Д. считал, что стресс необходимо рассматривать в качестве требования, которое предъявляется в отношении адаптивных способностей человека [16, с. 103].

Селье Г. выделил несколько стадий развития стресса [6, с. 100]:

1. Стадия тревоги, которая выражается в мобилизации по тревоге адаптационных возможностей организма, подающего сигналы об отсутствии баланса между стрессогенными требованиями среды и ответами организма на такие требования.

2. Стадия сопротивляемости.

3. Стадия истощения, на которой происходит издержка адаптационных резервов.

В здоровом человеческом организме есть механизм, который направлен на противостояния неблагоприятным факторам, чье воздействие может стать причиной смерти организма. Данный механизм называется «стресс-реакцией».

В настоящий момент принято выделять несколько видов стресса [14, с. 168]:

1. Эмоциональный, предполагающий аффективные переживания, которые сопровождают стресс и обуславливают отрицательные изменения в человеческом организме.

2. Информационный, когда человек информационно перегружен и не справляется с поставленными целями.

3. Социальный, предполагающий социальное напряжение, давление, которое для его устранения предполагает различные приспособительные реакции.

Необходимо отметить, что достаточно широкое распространение получило понятие профессионального стресса. Профессиональный стресс является таким состоянием эмоционального напряжения, которое возникает в связи с действием негативных факторов, и которое обуславливает снижение уровня трудовой деятельности и деформацию различных качеств индивида как работника [27, с. 34].

Стресс необходимо рассматривать в качестве внешнего сбивающего фактора, который порождается экстремальностью ситуации. Такие ситуации можно разделить на [14, с. 168]:

1. Длительные, предполагающие необходимость адаптационной перестройки функциональных систем человека.

2. Кратковременные, когда активизируются лишь программы реагирования.

Соответственно, существует кратковременный и длительный стрессы.

Под кратковременным стрессом необходимо понимать всестороннее проявление начала длительного стресса. В случае действия стрессоров, которые обуславливают длительный стресс, начало его развития может быть стертым, с малым количеством проявлений адаптационных процессов.

Таким образом, кратковременный стресс возможно рассматривать в качестве усиленной модели начала длительного стресса. Проявления длительного и кратковременного стресса различны между собой, однако их основа представлена одним и тем же механизмом. Кратковременный стресс является бурным расходом первичных адаптационных резервов и наравне с этим началом мобилизации более «глубоких» резервов.

Длительный стресс (дистресс) – постепенная мобилизация и расходование и «поверхностных», и «глубоких» адаптационных резервов. Его течение может быть скрытым, то есть отражаться в изменении показателей адаптации, которые удается регистрировать только специальными методами. Максимально переносимые длительные стрессоры вызывают выраженную симптоматику стресса. Адаптация к таким факторам может быть при условии, что организм человека успевает, мобилизуя «глубокие» адаптационные резервы, подстраиваться у уровню длительных экстремальных требований среды. Симптоматика длительного стресса включает начальные общие симптомы соматических и психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь. Причиной длительного стресса может стать повторяющийся экстремальный фактор. В этой ситуации попеременно включаются процессы адаптации и реадaptации.

Итак, эустресс активизирует, мобилизует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Дистресс – разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшающий протекание психофизиологических функций.

Физиологические и психофизиологические исследования длительного стресса позволили выделить в первой стадии стресса, стадии тревоги, – три периода адаптации к устойчивым стрессорным воздействиям [10, с. 12]:

1. Период активизации адаптационных форм реагирования за счет мобилизации в основном «поверхностных» резервов. Этот период во многом идентичен реакции организма на кратковременное воздействие. Его продолжительность при максимальной субъективно переносимой экстремальности стрессора исчисляется минутами, часами. Первый период стресса у большинства людей отличается стеническими эмоциями и повышением работоспособности.

2. Период перестройки существующей в не экстремальных условиях «функциональной системности» и становления ее новой формы, адекватной экстремальному требованию среды. Этот период начинает действовать в том случае, если адаптационная защитная активность не прекращает стрессогенности воздействия. Характерно болезненное состояние человека со снижением работоспособности. Однако высокая мотивация в этом периоде стресса может поддерживать достаточно высокую работоспособность человека, несмотря на выраженную клиническую симптоматику. Психологические факторы, например такие, как мотивация, установка, могут за счет временной сверхмобилизации резервов купировать неблагоприятные проявления второго периода. Сверхмобилизация может быть реализована болезненно у здоровых, непереутомленных людей. При переутомлении и болезнях, в том числе при компенсированных и неявно протекающих, в немолодом возрасте сверхмобилизация при стрессе за счет психологических побуждений может обострить имеющееся скрытое заболевание и другие болезни стресса (сосудистые, диспластические, воспалительные и психические).

Суммарная продолжительность первых двух периодов в совершенно разных стрессогенных условиях в среднем составляет около 11 суток.

3. Период неустойчивой адаптации к стрессогенным условиям. Его продолжительность варьирует в пределах (до 20-60 суток).

Итак, в современной науке нет единой точки зрения на понятие стресс. в настоящем исследовании за основу мы берем следующее: стресс – это состояние общего психофизиологического напряжения, возникающее у индивида под влиянием экстремальных условий, нарушающее механизмы адаптации систем организма и психики.

Родоначальником учения о стрессе является Селье Г., который дал определения понятия, выделил три стадии развития стресса. Распространенными видами стресса являются социальный, эмоциональный, информационный, профессиональный [34, с. 26].

В зависимости от длительности экстремальной ситуации выделяют кратковременный и длительный стресс. Состояние общего психофизиологического напряжения вызывают стресс-факторы или стрессоры, которые являются опасными для здоровья и целостности организма.

1.2. Стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности

Современный человек постоянно живет на грани стресса. Причиной тому становится множество факторов, таких как: скверная экология, жесткий ритм городской жизни, агрессивная социальная среда, политическая нестабильность, финансовые кризисы и т.д. Жизнь без стрессов невозможна. Стресс неизбежный спутник жизни человека.

Профессия педагога сопряжена с множеством ситуаций, вызывающих стресс. Работа педагога характеризуется постоянными нервно–эмоциональными нагрузками, психоэмоциональным напряжением. Высокая ответственность, мотивационная и личностная вовлеченность в педагогическую работу, значительное эмоциональное «выкладывание» в

общении со школьниками обуславливают стрессогенный характер деятельности педагога.

Труд педагога сопряжен с большими психоэмоциональными затратами. Урок сам по себе, является стрессогенным фактором, так как заставляет и педагога, и учеников успеть за 45 минут выполнить все намеченное. Угроза «не успеть» – одна из самых стрессогенных для современного человека. У педагога к этому добавляется необходимость одновременно решить несколько педагогических задач: уследить за каждым учеником, реализуя индивидуальный подход; поддержать дисциплину в классе; доступным языком объяснить новый материал, оценить степень его усвоения; проверить выполнение домашнего задания и поставить объективные оценки. Все эти задачи сами по себе вызывают психическое напряжение, так как решаются с высоким чувством ответственности [11, с. 54].

В практической работе и обыденной жизни педагог часто попадает в состояния, именуемые предстартовыми (они предшествуют какому-либо событию, явлению, способному вызвать стресс). Это открытые уроки, ответственные выступления, напряженный разговор с начальством. Сумасшедший ритм жизни педагога, катастрофическая нехватка времени, избыточный, зачастую негативный, информационный поток выливаются в непрекращающуюся депрессию, хроническую усталость, агрессию, ошибочные решения. Кроме того, стресс может способствовать эмоциональному выгоранию педагога. А ведь профессиональный долг педагога требует взвешенных поступков и решений. Он обязывает преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния [3, с. 303].

Понятия стресс и стрессоустойчивость, в изучении профессиональной деятельности педагога, занимают далеко не последнее место. Их более детальное исследование, позволит, в какой-то мере, регулировать факторы, влияющие на психическое здоровье педагогов, а соответственно на эффективность педагогической деятельности, уровень образования.

Стрессы - типичное явление в жизнедеятельности педагога и поэтому стрессоустойчивость является профессионально-значимым качеством его личности.

В современных социокультурных условиях достаточно частые стресс-факторы вызывают сложные состояния, последствия которых создают барьеры в профессиональной деятельности, в том числе и в деятельности педагога.

Профессия педагога относится к группе профессий повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций, то есть других профессионалов, непосредственно работающих с людьми.

Педагог в профессиональной деятельности испытывает воздействие многих стрессовых факторов, в числе которых значительные учебные нагрузки; часто возникающие аффективные реакции в связи с каждодневными и затянувшимися трудными ситуациями; отсутствие возможности своевременно отреагировать на стресс; постоянное общение с людьми разных категорий, требующее интенсивной рефлексии.

Труд педагога насыщен разного рода напряженными ситуациями, связанными с возможностью возникновения неадекватного эмоционального реагирования. Педагогический стресс носит накопительный характер. При неоднократном повторении или длительности стрессового воздействия эмоциональное возбуждение может принять застойную форму [9, с. 112].

Поэтому психологами установлен факт высокой стрессогенности профессии педагога по сравнению с другими профессиями. Причины напряженности профессиональной деятельности педагогов обусловлены как объективными, так и субъективными факторами.

К объективным факторам относятся такие условия деятельности, как загруженность рабочего дня, жесткие временные рамки деятельности, снижение результатов труда, неудовлетворительные жилищные условия,

низкая заработная плата. Помимо этого, на плечи педагога возложено множество общественных нагрузок.

К субъективным факторам, негативно влияющим на деятельность педагога, относятся индивидуальные особенности человека, препятствующие установлению общения с учащимися и коллегами, недостаток опыта работы, неудовлетворенность профессиональным ростом, неопределенность или недостаток ответственности, другие личностные качества.

Исследователи Маркова А. К., Митина Л. М., Рыбакова М. М. выделяют следующую классификацию напряженных ситуаций педагогической деятельности [23, с. 173]:

1) ситуация взаимодействия педагога с детьми (аддиктивное и делинкветное поведение со стороны учащихся, конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);

2) ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией (перегруженность поручениями, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений в школе и т. д.);

3) ситуации взаимодействия педагога с родителями детей

Стресс приводит также к синдрому хронической усталости как профессиональной деструкции в условиях «хронических стрессов нервной системы» (Э.В. Боллз). Хроническая усталость как специфический вид усталости появляется в ситуациях интенсивного эмоционального общения с большим числом людей. Человек страдает от физического и нервного истощения. Синдром сопровождается тошнотой, болями в мышцах, повышением температуры, перепадами в настроении, депрессивными явлениями и др. Дистресс косвенно провоцирует общую невротизацию личности педагога. К негативным последствиям профессионального стресса относятся формы острых стрессовых состояний и их фиксация в виде устойчивых нарушений психического здоровья - различных форм дезорганизации индивидуального и группового поведения, характерных

профессионально-личностных деформаций и психосоматических расстройств. Стресс, который выражается в физических и психических реакциях на напряженные ситуации в профессиональной деятельности, называют профессиональным.

Разболтанность нервной системы педагога может привести к нервным срывам, что крайне неблагоприятно и для них самих, и для окружающих. Нужно отметить, что стрессам в школе подвержены любые педагога. Педагога, которые стараются вести урок как можно более спокойно и не вникать в конфликты, подвержены подобным срывам даже больше, так как постоянное накапливание раздражения и сдавливание его внутри себя приводит, рано или поздно, к эмоциональному взрыву.

Как разновидности профессионального стресса Самоукина Н.В. называет информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

Информационный стресс связан с информационными перегрузками, когда в короткие сроки от педагога требуется быстрое осмысление и переработка большого объема сложной информации. Педагог вынужден работать без отдыха и переключения на другие виды деятельности. Усиливает стрессовое напряжение высокая ответственность за последствия принимаемых решений.

Эмоциональные стрессы (острое переживание негативных эмоций: страха, гнева, сильной тревоги, чрезмерной ответственности и др.) являются следствием неудовлетворенности работой, жесткого психологического прессинга, чрезмерного контроля, отсутствия самостоятельности и свободы в принятии решений.

Коммуникативные стрессы педагог испытывает в различных конфликтных ситуациях в общении с детьми, их родителями, с коллегами и руководством школы.

Стресс усиливается, если педагог испытывает нехватку профессиональных знаний и ощущает несоответствие своего характера,

личностных особенностей требованиям профессии и социальным ожиданиям родителей, коллег, руководства школы.

Профессия педагога в настоящее время феминизирована, поэтому к перечисленным профессиональным стрессорам добавляются загруженность работой по дому и дефицит времени для семьи и детей. Кроме того, низкая оплата труда и относительно низкий социальный статус школьных педагогов также представляют собой факторы, способствующие выгоранию.

В специальных исследованиях выявлено, что стресс является одним из механизмов профессиональной дезадаптации педагога, причиной многочисленных профессиональных деформаций. Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «эффект эмоционального выгорания» (термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Фрейденберга Х. Дж.) [13, с. 28].

Итак, основная психологическая проблема в профессиональной деятельности педагога – это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутренней перестройки на определенное поведение, мобилизации всех сил на активные и целесообразные действия, влияющее на адаптацию или стрессоустойчивость педагога.

Психологические исследования показали, что состояние готовности к деятельности включает несколько компонентов [2, с. 37]:

1. Интеллектуальный – понимание задач, обязанностей, знание средств достижения цели, прогноз деятельности;
2. Эмоциональный – уверенность в успехе, воодушевление, чувство ответственности;
3. Мотивационный – интерес, стремление добиться успеха, потребность успешно выполнить поставленную задачу;
4. Волевой – мобилизация сил, сосредоточенность на задаче, отвлечение от помех, преодоление сомнений.

В работе педагога-педагога формирование готовности осложняется тем, что разные ее компоненты могут иметь противоположные направленности. Так, интеллектуальность – это и компонент готовности, как понимание задач и обязанностей, и основная составляющая самой деятельности – знание преподаваемого предмета и понимание его проблем. Эмоциональность – настроенность на данный момент, и эмоциональность как коммуникативная культура. Между этими двумя компонентами готовности могут возникать дисгармоничные отношения. Следовательно, педагогу приходится несколько раз в течение дня формировать у себя состояние готовности, приводя в гармонию все ее компоненты.

Таким образом, стрессоустойчивость педагога – важнейший фактор обеспечения эффективности и надежности профессиональной деятельности. Стрессовые состояния помимо угрозы физическому и психическому здоровью существенным образом снижают успешность и качество выполнения работы, увеличивают уровень психофизиологической цены деятельности, а также могут иметь целый ряд неприемлемых социально-экономических и социально-психологических последствий: снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью, деформация личностных и характерологических качеств личности педагога.

В ходе воздействия стресса на личность педагога и снижения стрессоустойчивости в результате профессиональной деятельности можно говорить о формировании синдрома эмоционального выгорания – выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

1.3. Возможности развития стрессоустойчивости педагогов

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий

стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

Селье Г. предложил различать два вида адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе: поверхностная адаптационная энергия и глубокая адаптационная энергия [7, с. 18].

Поверхностные ресурсы организма активизируются в стрессовой ситуации «по первому требованию», они достаточно легко восстанавливаются (после отдыха, сна и др.). Если происходит восстановление психоэнергетических (адаптационных) ресурсов, то организм не переходит в состояние предболезни. Согласно гипотезе Г. Селье, поверхностная адаптационная энергия восполняется за счет глубокой адаптационной энергии, которая мобилизуется путем адаптационной перестройки гомеостатических механизмов организма. Активизация глубокой адаптационной энергии начинается тогда, когда человек долго находится в стрессогенной ситуации и израсходованы «поверхностные энергетические ресурсы». Истощение «глубоких» ресурсов необратимо ведет к старению и гибели организма.

Фромм Э. выделил три психологических ресурса, помогающих человеку в преодолении трудных ситуаций [2, с. 35]:

1. Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Это активное ожидание и готовность встретиться с тем, что может появиться на свет.

2. Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и нужно вовремя обнаружить эти возможности.

3. Душевная сила – мужество, способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их, превращая в «голый» оптимизм.

Ананьев Б.Г. отмечал, что стресс – толерантность личности и выносливость по отношению к фрустраторам зависит от поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия, солидарности других людей. Социальная поддержка – важный ресурс сохранения психологической устойчивости личности в стрессовых ситуациях [29, с. 81].

Многие авторы отмечают, что положительное социальное окружение (семья, друзья, коллеги) также может быть одним из важнейших факторов стрессоустойчивости личности. В связи с этим социальное окружение может рассматриваться как социально-психологический ресурс преодоления стресса.

Психологическая компетентность индивида, уровень его психической грамотности и культуры являются также ресурсами стрессоустойчивости личности. Вместе с социальным опытом она определяет конкретные формы адаптивных процессов в стрессовой ситуации.

Особую категорию ресурсов стрессоустойчивости представляют характер и способы преодоления стресс-ситуации – стратегии и модели преодолевающего поведения зависят от жизненной позиции и активности личности, от потребностей в самореализации своих потенциалов и способностей. Особую категорию стрессоустойчивости представляет характер и способы преодоления стресс-ситуаций – стратегии и модели преодолевающего поведения.

Согласно ценностно-смысловой «теории» личности, которая является основой психологической переработки, возникают те или иные стратегии совпадения – травмирующие события в жизни людей.

Выводы по главе 1

На сегодняшний день не существует единой и общепринятой дефиниции такого понятия, как «стресс». Серьезный вклад в разработку проблем, связанных со стрессом, внес Селье Г. Он считал, что стресс является неспецифическим ответом организма на влияние вредных агентов, который проявляется в симптомах общего адаптационного синдрома.

Лазарус С. ввел представление о психологическом стрессе, как о реакции, которая опосредована оценкой угрозы и различными защитными процессами. Эверилл Дж. отмечал, что сущность стресса представлена утратой контроля, т.е. отсутствием адекватной реакции при значимости для человека последствий отказа от реагирования.

Фресс П. понимал под стрессом особую форму эмоциональных ситуаций. Он предлагал употреблять данный термин в отношении ситуаций повторяющихся или хронических, в результате чего появляются нарушения в механизмах адаптации.

Фонтан Д. считал, что стресс необходимо рассматривать в качестве требования, которое предъявляется в отношении адаптивных способностей человека.

Селье Г. выделил несколько стадий развития стресса:

1. Стадия тревоги, которая выражается в мобилизации по тревоге адаптационных возможностей организма, подающего сигналы об отсутствии баланса между стрессогенными требованиями среды и ответами организма на такие требования.
2. Стадия сопротивляемости.
3. Стадия истощения, на которой происходит издержка адаптационных резервов.

Необходимо отметить, что достаточно широкое распространение получило понятие профессионального стресса. Профессиональный стресс является таким состоянием эмоционального напряжения, которое возникает в

связи с действием негативных факторов, и которое обуславливает снижение уровня трудовой деятельности и деформацию различных качеств индивида как работника.

Стресс необходимо рассматривать в качестве внешнего сбивающего фактора, который порождается экстремальностью ситуации. Такие ситуации можно разделить на:

1. Длительные, предполагающие необходимость адаптационной перестройки функциональных систем человека.
2. Кратковременные, когда активизируются лишь программы реагирования.

Соответственно, существует кратковременный и длительный стрессы.

Под кратковременным стрессом необходимо понимать всестороннее проявление начала длительного стресса. В случае действия стрессоров, которые обуславливают длительный стресс, начало его развития может быть стертым, с малым количеством проявлений адаптационных процессов.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

2.1. Организация, цели и методы исследования

Экспериментальное исследование было проведено на базе Красноярского медицинского техникума. Данное исследование включало в себя несколько частей:

1. Непосредственно само исследование специфики профессионального стресса;

2. Проведение специальных занятий с педагогами, чей уровень стрессоустойчивости по итогам исследования оказался низким.

В качестве испытуемых выступило 30 человека.

Цель - исследование возможностей развития стрессоустойчивости педагогов.

Были использована шкала профессионального стресса Фонтана Д. Предназначена для определения суммарного показателя уровня профессионального стресса. Данная методика является опросником, который включает в себя 22 вопроса. Среди таких вопросов есть те, где необходимо выбрать вариант, который наиболее характерен для респондента. Большинство вопросов предполагают ответ «да» или «нет».

2.2. Результаты исследования стрессоустойчивости педагогов техникума

По результатам проведенных методик можно сделать следующие выводы.

Исследуя группы с различным уровнем профессионального стресса, было установлено следующее (рисунок 1, таблица 1).

Результаты по шкале стресса Д. Фонтана

| Стаж | Низкий | Умеренный | Высокий |
|----------------|--------|-----------|---------|
| Менее 10 лет | 7 | 3 | - |
| Менее 20 лет | 1 | 8 | 1 |
| 20 и более лет | 3 | 6 | 1 |

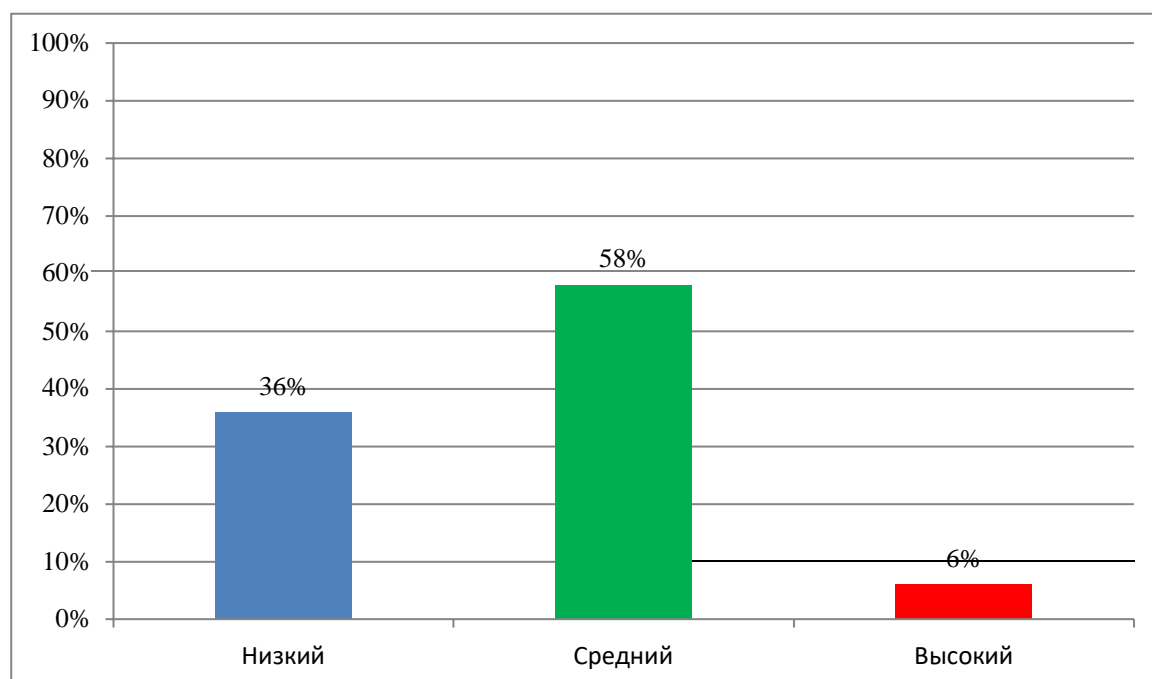


Рисунок 1. Результаты по шкале стресса Д. Фонтана

Таким образом, можно видеть, что педагоги, имеющие стаж менее 10 лет, как правило, испытывают низкий уровень стресса, при этом ни одного педагога с высоким уровнем стресса, имеющего такой стаж, обнаружено не было. Параллельно с этим, педагоги, чей стаж варьируется в пределах 10-20 лет, нередко подвержены умеренному стрессу.

Проведенное экспериментальное исследование позволило установить следующее:

1. По данным эксперимента выявлены три уровня стрессоустойчивости педагогов:

1) низкий уровень – педагоги с определенной неустойчивостью личностной сферы и склонностью к неврастеническим реакциям, характеризующиеся тревожностью, боязливостью, что и обуславливает снижение выносливости к стрессу;

2) средний уровень – педагоги, реагирующие менее сильно на стресс, способные сдерживать себя, но спокойствие только внешнее;

3) высокий уровень – педагоги с достаточно высокой адаптацией, характеризующиеся устойчивостью к стрессовым воздействиям, рациональным подходом к решению педагогических проблем, способностью к конструктивному поведению.

2. Качественный анализ методик показал, что уровень профессионального стресса зависит от стажа: большинство педагогов с педагогическим стажем свыше 20 лет имеют высокий уровень профессионального стресса и сформированный синдром эмоционального выгорания.

3. Наиболее сильными стрессогенными ситуациями являются следующие (по степени значимости):

- превышение объема выполняемой работы отведенному для этого времени;
- недооцененность педагогического труда, как с точки зрения материального, так и морального вознаграждения;
- расширение сферы экономии эмоции – снижение уровня эмоциональной отдачи и в общении с родными, друзьями и знакомыми.

2.3. Программа развития стрессоустойчивости педагогов техникума

При составлении программы по развитию стрессоустойчивости педагогов, использовались упражнения и психотехники, разработанные И.В.

Вачковым, И.В. Власкиной, С.И. Макшановым, Т.С. Тихомировой, Ю.В. Щербатых [26].

Цель программы: создание условий для развития стрессоустойчивости у педагогов.

Основные задачи программы:

- 1) создавать благоприятные условия для работы группы;
- 2) способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи;
- 3) создавать условия для осознания негативных эмоциональных переживаний, связанных с трудными жизненными ситуациями;
- 4) обучать способам снятия внутреннего эмоционального напряжения, приемам саморегуляции.

Программой предусмотрено проведение 4 занятия, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия варьируется от 1,5 до 2 часов.

Для проведения программы необходимо изолированное, просторное помещение, оснащенное звуковой аппаратурой и позволяющее разместиться участникам программы в круге.

Оборудование для программы: стулья; столы; листы бумаги А4; фломастеры, карандаши, ручки.

Каждое занятие имеет четкую структуру и состоит из четырех блоков: разминка, основная часть, заключительная часть, рефлексия. Приведем краткое описание тренинговых занятий. Полное описание программы представлено в приложении.

Занятие № 1.

Цель: знакомство группы, создание благоприятной атмосферы, определение правил работы в группе, формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

Оборудование: листы А4, фломастеры.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Структура занятия: Разминка:

8. Упражнение «Имя – движение»

9. Упражнение «Что значит ваше имя?»

Основная часть:

10. Упражнение «Объединение»

11. Упражнение «Что важно для меня»

12. Упражнение «Письмо другу»

13. Упражнение «Эмиграция»

Заключительная часть:

14. Упражнение «Броуновское движение»

Рефлексия.

Ход занятия

I. Разминка Упражнение № 1. «Имя - движение»

Цель: знакомство группы, создание благоприятной атмосферы в группе. Продолжительность: 5 минут

Ход упражнения: Участники группы, по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

Упражнение № 2. «Что значит ваше имя?»

Цель: знакомство участников группы, создание благоприятной атмосферы для дальнейшей продуктивной работы.

Продолжительность: 5 – 7 минут

Ход упражнения: Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает мое имя?

- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?

Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

II. Основная часть Упражнение № 3. «Объединение»

Цель: формирование установки на взаимопонимание и принятие других.

Продолжительность: 5-7 минут

Ход упражнения: Участники свободно разбредаются по комнате. «Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз» варианты: «Те, у кого день рождения летом», «Те, в чьем имени 5 букв» и т.д». Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Рефлексия: трудно ли было найти, что то общее с другими участниками группы?

Упражнение № 4. «Что важно для меня»

Цель: Помочь педагогам поделиться своими представлениями о себе и своих интересах, которые делают их особенными, не похожими на других.

Продолжительность: 10 минут

Ход упражнения: Ребятам необходимо представить, что они надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Педагогам нужно взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут).

Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Рефлексия: Кто-нибудь выбрал то же, что и ты? Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным? Чьи записи тебя удивили?

Упражнение № 5. « Письмо другу»

Цель: отреагирование прошлого травмирующего опыта; решение личностных проблем; обеспечение взаимной поддержки.

Продолжительность: 30 минут.

Ход упражнения: Ведущий предлагает членам группы написать письмо старому мудрому другу (или педагогу или любимому человеку).

Вы можете попросить его помочь разобраться в своей проблеме. Необходимо сформулировать ее или привести примеры волнующих вас ситуаций. Письмо можно не подписывать. Письма помещаются в общий «котел». Их читает ведущий. Все вместе пробуют решить ситуацию, высказывают свои мнения.

Субъект, написавший письмо может открыться и указать на любого члена группы, и сказать: «Моим другом будешь ты». Эту функцию может выполнять и сам ведущий.

Тот, на кого пал выбор, должен изложить свое видение ситуации, предложить варианты решения проблемы.

Рефлексия.

Упражнение № 6. «7миграция»

Цель: осознание представления об окружающем значимом микросоциуме.

Продолжительность: 15 минут.

Ход упражнения: Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать в другой город, школу). Ведущий предлагает членам группы подумать о том, сколько человек пожалеет об этом? Почему? Кто эти люди? Скольких и кого это обрадует? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? С кем из них, как и насколько часто вы общаетесь?

Составьте два перечня имен и ответьте на предложенные вопросы.

Рефлексия.

III. Заключительная часть Упражнение № 7. «Броуновское движение»

Цель: развитие эмпатии и доверия, снятие напряжения

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения: расставьте стулья по всему свободному пространству помещения. Участники с закрытыми глазами бродят по игровому пространству внутри стульев и ищут на ощупь участника, например, в шапке. Найдя, пристраиваются за ним или за последним человеком, стоящим за ним.

IV. Рефлексия занятия

Занятие №2

Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Структура занятия:

V. Разминка:

8. Упражнение «Чудное приветствие»

9. Упражнение «Коленвал»

VI. Основная часть:

10. Упражнение «Путешествие»

11. Упражнение «Проблема»

12. Упражнение «Работа с негативными переживаниями»

13. Упражнение «Убежище»

VII. Заключительная часть:

14. Упражнение «Настроение»

VIII. Рефлексия.

Ход занятия

I. Разминка Упражнение № 1. «Чудное приветствие»

Цель: создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход упражнения: Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам программы предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Упражнение № 2. «Коленвал»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения группы для дальнейшей работы.

Продолжительность: 5-10 минут.

Ход упражнения: Участники сидят на стульях в кругу. Каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее ведущий произносит: «Волна пошла почасовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна» с хлопками каждого участника каждой ладошкой по каждой коленке соседа должна вернуться к ведущему. Усложнение упражнения: сначала ведущий отправляет левой рукой волну по часовой стрелке, и сразу же – еще одну, правой рукой против часовой стрелки.

II. Основная часть Упражнение № 3. «Путенствие»

Цель: формирование навыков снятия эмоционального напряжения.

Продолжительность: 15 минут.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы – они собирают мед. Поют птицы – они радуются, что вы едете через

их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия. Какие чувства вы испытываете после путешествия?

Упражнение № 4. «Проблема»

Цель: достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к проблеме.

Продолжительность: 10-15 минут.

Ход упражнения: Такое упражнение поможет, если стресс вызван проблемой, «подвисшей в воздухе». В результате выполнения упражнения снижается тревожность и паническое состояние отступает.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом обо всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширьте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение № 5. «Работа с негативными состояниями»

Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения: Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

Какие именно люди или события вызвали в вас негативное состояние (вспомните момент до деталей)?

В каких конкретных действиях это выражалось: слова, действия?

Что вы конкретно почувствовали в то время?

Что больше всего задело вас лично: тон, смысл, манера поведения?

Другими словами, где у вас «кнопка» запуска эмоциональной реакции?

Было ли это неожиданностью? Если да, то почему вы это упустили из виду при планировании переговорного процесса?

Что мешало видеть предвещавшие событие мелкие эпизоды поведения партнеров по переговорам? Можно ли было остановить агрессию на предшествующей стадии?

Как вы относитесь к данным людям?

Имеют ли данные люди основания относиться к вам плохо? Было ли что-нибудь провоцирующее в вашем поведении?

Если имеются основания для негативной оценки вашего поведения, то какие?

Если не имеются, то почему они все так враждебно повели себя по отношению к вам ? Чего они хотели этим достичь?

Рефлексия: проводится обсуждение ответов участников, внимание уделяется тем осознаниям, которые появились в результате ответов на вопросы.

Упражнение № 6. «Убежище»

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Продолжительность: 20 минут.

Ход упражнения: Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище – спокойное и комфортное место. «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас беспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы

почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

III. Заключительная часть

Упражнение № 7. «Настроение»

Цель: снятие стресса и устранение неприятного осадка после конфликта или произошедшей неприятности, неурядицы, помочь быстро успокоиться и обрести внутренний покой.

Продолжительность: 15-20 минут.

Ход упражнения:

Возьмите цветные фломастеры или карандаши. Расслабленной левой рукой нарисуйте абстрактный рисунок: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погружаясь в свои переживания, выбирайте цвет и проводите линии так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Вы как бы переносите свое грустное настроение на бумагу, материализуя его.

После того как вы изрисовали весь лист бумаги, переверните его и на обратной стороне напишите 8-10 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, пишите те слова, которые сразу же приходят в голову.

Еще раз посмотрите на рисунок, как бы снова переживая свое состояние, и перечитайте написанные слова, а потом энергично, с удовольствием разорвите листок. Скомкайте кусочки бумаги и выбросите их.

Покончив с рисунком, вы избавитесь от плохого настроения и успокоитесь

IV. Рефлексия занятия

Занятие № 3.

Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Структура занятия:

V. Разминка:

8. Упражнение «Привет»

9. Упражнение «Путанка»

VI. Основная часть:

10. Упражнение «Стратегии самопомощи»

11. Упражнение «Промежуточная рефлексия»

12. Упражнение «Чувство»

13. Упражнение «Белое облако»

VII. Заключительная часть:

14. Упражнение «Браво!»

VIII. Рефлексия.

Ход занятия

I. Разминка

Упражнение № 1. «Привет»

Цель: создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход упражнения:

Участникам программы предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), ты представляешь...».

Упражнение № 2. «Путанка»

Цель: создание позитивного эмоционального настроения группы для дальнейшей работы.

Продолжительность: 5-10 минут.

Ход упражнения:

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садиться на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук,

встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

II. Основная часть Упражнение № 3. «Стратегии самопомощи»

Цель: выработка стратегий совладания со стрессовой ситуацией.

Продолжительность: 10-15 минут.

Ход упражнения:

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?»

2. Попробуйте найти смысл, наполнить значимостью записанные вами ответы и осознать, как они могут противостоять негативным убеждениям.

Первый список может выглядеть так:

- играю со своими детьми
- читаю, лежу на диване
- работаю в саду

Второй список может выглядеть так:

- играю с детьми и разделяю их радость, ощущаю безопасность и радость
- работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы
- встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения и т.д.
- встречаюсь с друзьями
- смотрю телевизор

Упражнение № 4. «Промежуточная рефлексия»

Цель: осознание собственного эмоционального состояния.

Продолжительность: 10-15 минут.

Представьте себя каким-нибудь предметом в зависимости от того настроения, в котором вы находитесь в данный момент. Закрасьте его в любой цвет. Опишите, настроение этого предмета.

Рефлексия. Участники по кругу описывают свои предметы.

Упражнение № 5. «Чувство»

Цель: развитие навыков невербального выражения эмоций.

Продолжительность: 10-15 минут.

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок.

Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

Воспринимали ли вас адекватно?

Почему возникали затруднения в определении чувства?

Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение № 6. «Белое облако»

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Продолжительность: 15 минут.

Ход упражнения:

«Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно

встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе».

III. Заключительная часть Упражнение № 7. «Браво!»

Цель: снятие напряжения, поддержание эмоционального контакта в группе.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения:

Кто из вас бывал в театре или цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисменты.

Поставьте стул в центре комнаты (очертите круг мелом) и попросите всех плотно окружить его со всех сторон.

Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?

В первый раз помогите группе рукоплескать изо всех сил. Когда участники увидят, как аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать ещё сильнее.

Участники, в чей адрес раздаются аплодисменты, получают точно такое же наслаждение от упражнения, как и те, кто им рукоплещет.

IV. Рефлексия занятия

Занятие № 4

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Оборудование: листы А4, фломастеры, карандаши.

Время проведения: 1,5-2 часа.

Структура занятия:

V. Разминка:

8. Упражнение «Приветствие»

9. Упражнение «Поводыри»

VI. Основная часть:

10. Упражнение «Таблица»

11. Упражнение «Двойные каракули»

12. Упражнение «А я счастлив»

13. Упражнение «Поплавок»

VII. Заключительная часть:

14. Упражнение «Трамвайчик»

VIII. Рефлексия.

Ход занятия

I. Разминка

Упражнение № 1. «Приветствие»

Цель: создание благоприятной непринужденной психологической атмосферы в группе.

Продолжительность: 3 минуты.

Ход упражнения:

Участникам программы предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), мне приятно тебе сказать...».

Упражнение № 2. «Поводыри»

Цель: формирование чувства взаимного доверия.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения:

Группа делится на команды, составом по три-пять человек. Члены команд становятся друг за другом, положив левую руку на плечо впереди стоящего участника игры. Участники закрывают глаза. Первый член каждой колонны – поводырь. Он глаз не закрывает, ведет за собой команду по пляжу, стараясь не столкнуться с другими группами. По команде ведущего

движение то ускоряется, то замедляется. Через минуту поводырями становятся другие члены команд и движение продолжается.

Задание усложняется следующим образом. Поводыри идут по мокрому песку, с силой оставляя на нем следы. Участники команды идут за ними гуськом на расстоянии метра друг от друга с вытянутыми руками, не касаясь друг друга. Глаза у них завязаны. Они должны идти след в след. Выигрывает та команда, которую довел поводырь от старта до финиша, не растеряв ее членов. Дистанция может составлять 50-100 метров.

II. Основная часть Упражнение № 3. «Таблица»

Цель: осознание негативных эмоциональных переживаний, рефлексия опыта, связанного с негативными переживаниями.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения:

Не ситуация, а то, как мы нее реагируем, определяет качество вашей жизни. Пока мы убеждены, что наша жизнь предопределена окружением или удачей, мы остаемся бессильными. Ключ к ощущению личной силы – знать, что если вы и не можете контролировать ситуацию, то в ваших руках абсолютный контроль над своей реакцией на нее. Каждый раз, когда у нас возникает конфликтная ситуация, мы действуем в ней в соответствии с собственным опытом, темпераментом, с наличием в той или иной степени ресурсного состояния.

Обратим внимание на таблицу. В первой графе вы запишите ситуации, которые вызывают у вас стрессовую реакцию; во второй графе – ваши чувства в этот момент (досаду, раздражение, безысходность, злость, вину, беспомощность, бессилие, страх, некомпетентность); в третьей – как вы обычно выходите из подобной ситуации.

Рефлексия. Обсуждение содержания таблиц участников.

Есть очень много мудрости в рассуждении: «Тот, кто имеет, зачем жить, может вынести любое как».

Упражнение № 4. «Двойные каракули»

Цель: осознание своих жизненных проблем, развитие ассоциативного мышления.

Продолжительность: 15 минут.

Ход упражнения:

Участников просят вспомнить какую-либо свою проблему над разрешением которой они думают в последнее время, и кратко, двумя-тремя фразами, описать ее суть (2–3 минуты). Потом записи на некоторое время откладываются в сторону. Участникам дают по листу бумаги и по два карандаша разных цветов. Один карандаш берется в правую руку, другой в левую. Участники, закрыв глаза, в течение минуты рисуют одновременно двумя карандашами все, что придет им в голову (чаще всего в итоге получаются неразборчивые каракули двух цветов). После этого участников просят перечитать то, что они записали по поводу своей проблемы, внимательно посмотреть на получившиеся рисунки и предложить как можно больше ассоциаций о том, как эти изображения могут быть связаны с поставленной проблемой и способами ее решения.

Рефлексия. Участники делятся выводами, которые они сделали лично для себя из этого упражнения. При желании они могут также рассказать более подробно о своей проблеме и о том, какие ассоциации по поводу способов ее решения у них возникли.

Упражнение № 5. «А я счастлив»

Цель: расширение диапазона способов поднятия настроения.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения:

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой

стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Рефлексия. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Упражнение № 6. «Поплавок»

Цель: активизация ресурсного состояния.

Продолжительность: 7 минут.

Ход упражнения:

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающий все на своем пути, мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатывают волны невзгод, но вы непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

III. Заключительная часть Упражнение № 7. «Трамвайчик»

Цель: снятие напряжения, поддержание эмоционального контакта в группе.

Продолжительность: 10 минут.

Ход упражнения:

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересечь на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет: «А я с... (называет имя любого участника)».

Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется сначала.

IV. Рефлексия занятия

Представленная выше программа была реализована с педагогами техникума, участвовавшими в экспериментальном исследовании. После работы проводилось повторное диагностическое обследование участников программы.

После проведенных мероприятий, была осуществлена повторная диагностика. Результаты по методике Д. Фонтана представлены в таблице 5.

Таблица 5

Результаты по шкале стресса Д. Фонтана

| Стаж | Низкий | Умеренный | Высокий |
|----------------|--------|-----------|---------|
| Менее 10 лет | 9 | 1 | 0 |
| Менее 20 лет | 8 | 2 | 0 |
| 20 и более лет | 6 | 4 | 0 |

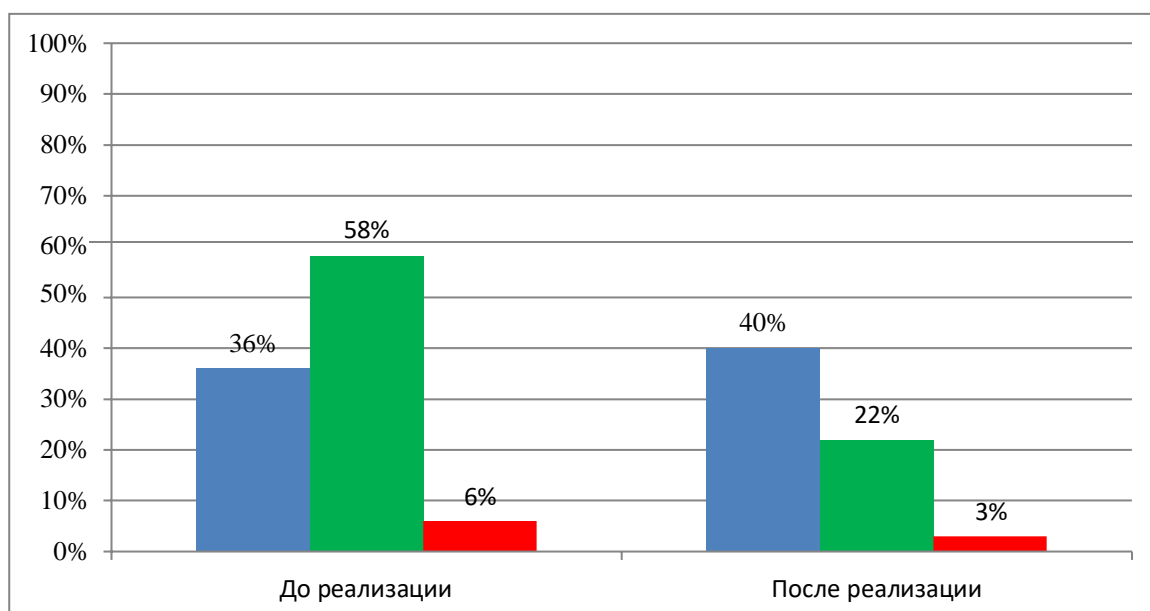


Рисунок 3. Сравнительный анализ «до» и «после» проведения программы по развитию стрессоустойчивости

Таким образом, можно видеть, что по методике Д. Фонтана отмечается положительная динамика. Отмечается снижение общего процента педагогов

с умеренным стрессом. При этом, с высоким уровнем стресса, если при первой диагностике, было выявлено 2 человека, то после проведения специальных мероприятий, их не осталось.

Таким образом, разработанная программа доказала свою эффективность и может быть использована в практике развития стрессоустойчивости педагогов.

Выводы по главе 2

Экспериментальное исследование было проведено на базе Красноярского медицинского техникума. Данное исследование включало в себя несколько частей:

1. Непосредственно само исследование специфики профессионального стресса;

2. Проведение специальных аутотренингов с педагогами, чей уровень стрессоустойчивости по итогам исследования оказался низким.

В качестве испытуемых выступило 30 человека.

Цель - исследование возможностей развития стрессоустойчивости педагогов.

Были использованы следующие методики:

1. Шкала профессионального стресса Фонтана Д. Предназначена для определения суммарного показателя уровня профессионального стресса. Данная методика является опросником, который включает в себя 22 вопроса. Среди таких вопросов есть те, где необходимо выбрать вариант, который наиболее характерен для респондента. Большинство вопросов предполагают ответ «да» или «нет».

2. Методика исследования нервно-психологической неустойчивости «Прогноз». Основной целью данной методики является определения степени нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе. Включает в себя 84 вопроса, предполагающих простой ответ «да» или «нет».

Цель программы: создание условий для развития стрессоустойчивости у педагогов.

Основные задачи программы:

создавать благоприятные условия для работы группы;

способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи;

создавать условия для осознания негативных эмоциональных переживаний, связанных с трудными жизненными ситуациями;

обучать способам снятия внутреннего эмоционального напряжения, приемам саморегуляции.

Программой предусмотрено проведение 5 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия варьируется от 1,5 до 2 часов.

В процессе исследования была обнаружена зависимость уровня профессионального стресса от стажа: чем больше стаж, тем выше уровень профессионального стресса, и тем выше уровень эмоционального выгорания (сложившийся синдром).

Также, были выявлены наиболее сильные стресс-факторы профессиональной деятельности, среди которых превышение объема работы и недооцененность труда педагогов.

Однако наиболее важный вывод заключается в эффективности разработанной программы мероприятий. По итогам повторной диагностики отмечается снижение количества педагогов, имеющих высокий уровень стресса, а также увеличение тех, кто вновь испытывает интерес к своей деятельности.

Таким образом, разработанная программа доказала свою эффективность и может быть использована в практике развития стрессоустойчивости педагогов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день не существует единой и общепринятой дефиниции такого понятия, как «стресс». Серьезный вклад в разработку проблем, связанных со стрессом, внес Селье Г. Он считал, что стресс является неспецифическим ответом организма на влияние вредных агентов, который проявляется в симптомах общего адаптационного синдрома.

Лазарус С. ввел представление о психологическом стрессе, как о реакции, которая опосредована оценкой угрозы и различными защитными процессами. Эверилл Дж. отмечал, что сущность стресса представлена утратой контроля, т.е. отсутствием адекватной реакции при значимости для человека последствий отказа от реагирования.

Фресс П. понимал под стрессом особую форму эмоциональных ситуаций. Он предлагал употреблять данный термин в отношении ситуаций повторяющихся или хронических, в результате чего появляются нарушения в механизмах адаптации.

Фонтан Д. считал, что стресс необходимо рассматривать в качестве требования, которое предъявляется в отношении адаптивных способностей человека.

Селье Г. выделил несколько стадий развития стресса:

1. Стадия тревоги, которая выражается в мобилизации по тревоге адаптационных возможностей организма, подающего сигналы об отсутствии баланса между стрессогенными требованиями среды и ответами организма на такие требования.

2. Стадия сопротивляемости.

3. Стадия истощения, на которой происходит издержка адаптационных резервов.

Необходимо отметить, что достаточно широкое распространение получило понятие профессионального стресса. Профессиональный стресс является таким состоянием эмоционального напряжения, которое возникает в

связи с действием негативных факторов, и которое обуславливает снижение уровня трудовой деятельности и деформацию различных качеств индивида как работника.

Стресс необходимо рассматривать в качестве внешнего сбивающего фактора, который порождается экстремальностью ситуации. Такие ситуации можно разделить на:

1. Длительные, предполагающие необходимость адаптационной перестройки функциональных систем человека.
2. Кратковременные, когда активизируются лишь программы реагирования.

Соответственно, существует кратковременный и длительный стрессы.

Под кратковременным стрессом необходимо понимать всестороннее проявление начала длительного стресса. В случае действия стрессоров, которые обуславливают длительный стресс, начало его развития может быть стертым, с малым количеством проявлений адаптационных процессов.

В рамках второй главы было проведено экспериментальное исследование на базе Красноярского медицинского техникума. Данное исследование включало в себя несколько частей:

1. Непосредственно само исследование специфики профессионального стресса;
2. Проведение специальных аутотренингов с педагогами, чей уровень стрессоустойчивости по итогам исследования оказался низким.

В качестве испытуемых выступило 30 человека.

Цель - исследование возможностей развития стрессоустойчивости педагогов техникума.

Были использованы следующие методики:

1. Шкала профессионального стресса Фонтана Д. Предназначена для определения суммарного показателя уровня профессионального стресса. Данная методика является опросником, который включает в себя 22 вопроса. Среди таких вопросов есть те, где необходимо выбрать вариант, который

наиболее характер для респондента. Большинство вопросов предполагают ответ «да» или «нет».

2. Методика исследования нервно-психологической неустойчивости «Прогноз». Основной целью данной методики является определения степени нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе. Включает в себя 84 вопроса, предполагающих простой ответ «да» или «нет».

Цель программы: создание условий для развития стрессоустойчивости у педагогов.

Основные задачи программы:

- создавать благоприятные условия для работы группы;
- способствовать развитию навыков рефлексии и обратной связи;
- создавать условия для осознания негативных эмоциональных переживаний, связанных с трудными жизненными ситуациями;
- обучать способам снятия внутреннего эмоционального напряжения, приемам саморегуляции.

Программой предусмотрено проведение 5 занятий, которые проводятся 1-2 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия варьируется от 1,5 до 2 часов.

В процессе исследования была обнаружена зависимость уровня профессионального стресса от стажа: чем больше стаж, тем выше уровень профессионального стресса, и тем выше уровень эмоционального выгорания (сложившийся синдром).

Также, были выявлены наиболее сильные стресс-факторы профессиональной деятельности, среди которых превышение объема работы и недооцененность труда педагогов.

Однако наиболее важный вывод заключается в эффективности разработанной программы мероприятий.

По итогам повторной диагностики отмечается снижение количества педагогов, имеющих высокий уровень стресса, а также увеличение тех, кто вновь испытывает интерес к своей деятельности.

Таким образом, разработанная программа доказала свою эффективность и может быть использована в практике развития стрессоустойчивости педагогов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. М.: Просвещение, 2021.
2. . Анцупов А.Я, Помогайбин В.Н. Методологические проблемы военно-психологических исследований. М.: Наука, 2020. 40 с.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. СПб: Питер, 2021. 303 с.
4. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2021. № 4. С. 25-28
5. Боковиков А. М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности // Психологический журнал. 2019. №1. С. 93-98
6. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. 200 с.
7. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та, 2019. 38 с.
8. Виткин Дж. Женщина и стресс. СПб.: Питер-Пресс, 2021. 224 с.
9. Выготский Л. С. Исторический смысл психологического кризиса. Соч. в 6-ти томах. Т.1. Вопросы теории и истории психологии. М.: Изд-во Наука, 2021. 312 с.
10. Глушко А.Н. Основные этапы подбора и адаптации психодиагностических методик в целях профессионального психологического отбора. М.: Инфра-М. 2021. 72 с.
11. Дикая Л.Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности. М.: Наука, 2021. 104 с.

12. Жариков, Е.С. Психологические средства стрессоустойчивости. М.: Наука 2021. 29 с.
13. Каменская В. Г. Психологическая защита и мотивация в структуре конфликта: Учебное пособие для студентов педагогических и психологических специальностей. СПб: «Детство-пресс», 2021. 144 с.
14. Китаева-Смык Л. А. Психология стресса. М.: Издательство «Наука», 2021. 368 с.
15. Косарев В.В. Профессиональная заболеваемость медицинских работников Самарской области. М.: Медицина, 2021. 128 с.
16. Куликов А.В. Здоровье и субъективное благополучие. СПб: Питер, 2019. 303 с.
17. Курс общей, возрастной и педагогической психологии. Вып.2. Познавательная деятельность личности. Эмоционально-волевая сфера личности. Индивидуально-психологические особенности личности. М.: Просвещение, 2021. 190 с.
18. Митина Л. М. Психология профессионального развития педагога. М.: Флинта, 2021. 200 с.
19. Рабочая книга социолога/ Под. ред. Г. В. Осипова и др. М.: Изд-во «Наука», 2021. 134 с.
20. Разумов, С. А. Эмоциональные реакции и эмоциональный стресс. В кн.: Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. М.: Медицина, 2021. 115 с.
21. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости педагогов // Вопросы психологии. 2021. № 1. С. 45-54.
22. Рогов Е. И. Личность педагога: теория и практика. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2021. 512 с.
23. Руденский Е. В. Социально-психологические деформации личности педагога // Мир психологии. 2021. № 2. С. 171-173.
24. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2021. 336 с.

25. Селье Г. Стресс без дистресса М.: Прогресс, 2021. 125 с.
26. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник 84 научных статей / Сост. Ю. Л. Ханин М.: Физкультура и спорт, 2021. 288 с.
27. Торчинская Е. Е. Роль ценностно-смысловых образований личности в адаптации к хроническому стрессу // Психологический журнал 2021. № 2. С. 34-35
28. Тьюбеинг Дональд А. Избегайте стрессовых ситуаций: пер. с англ. М.: Медицина, 2020. 144 с.
29. Ушакова Е. Здоровье педагога: причины недугов и их профилактика // Директор школы. 2018. № 1. С. 81-82
30. Фонтана Д. Как справиться со стрессом: пер. с англ. М.: Педагогика Пресс, 2019. 352 с.
31. Фресс П. Эмоции В кн.: Эмоц. психология. М.: Инфра-М, 2018. 145 с.
32. Шальвен М. Ж. Эти многоликие стрессы. Как противостоять им // Директор школы. 2019. № 1. С. 21-22
33. Харди И. Врач, сестра, больной. Психология работы с больными. Будапешт: Изд-во Академии наук Венгрии, 2020. 156 с.
34. Эмоциональный стресс / Под ред. Леви Л. Л.: Медицина, 2020. 326 с.

Шкала профессионального стресса Д. Фонтана [26]

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать»:

а) X — очень замкнутый человек. Кажется, что его ничего сильно не беспокоит;

б) X — великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему что-то время от времени;

в) кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как следует;

г) я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым;

д) чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих наиболее распространенных особенностей:

а) чувство, что редко удается что-либо сделать правильно;

б) чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол, в ловушку;

в) плохое пищеварение;

г) плохой аппетит;

д) бессонница по ночам;

е) кратковременные головокружения и учащенное сердцебиение;

ж) чрезмерная потливость при отсутствии нагрузки и жары;

з) панические ощущения в толпе или замкнутом помещении;

и) усталость и недостаток энергии; к) чувство безнадежности;

л) слабость или тошнота без внешних причин;

м) очень сильное раздражение по поводу мелких событий;

н) неспособность расслабиться по вечерам;

о) регулярные пробуждения среди ночи или рано утром;

п) трудности в принятии решений;

р) невозможность перестать обдумывать или переживать события предшествующего дня; с) слезливость;

т) убеждение, что Вы ни с чем не можете толком справиться;
у) недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным событиям;

ф) нежелание встречаться с новыми людьми, осваивать новый опыт;

х) неспособность сказать «нет», когда тебя о чем-то просят;

ц) ответственность больше, чем та, с которой Вы можете справиться.

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время:

а) больше, чем обычно;

б) меньше, чем обычно;

в) обычно.

4. Нравится ли Вам смотреть спортивные соревнования:

а) да;

б) нет.

5. Можете ли Вы подольше полежать в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины:

а) да;

б) нет.

6. Можете ли Вы в разумных пределах откровенно говорить на профессиональные или личные темы:

а) с руководителем: а1) да;

а2) нет;

б) с коллегами:

б1) да;

б2) нет;

в) с членами семьи: в 1) да; в2) нет.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни:

а) сам;

б) кто-то другой.

8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно себя чувствуете:

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от сделанного:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неурлаженные конфликты:

- а) да;
- б) нет.

11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время:

- а) постоянно;
- б) иногда;
- в) только изредка.

12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы

- а) как правило;
- б) иногда;
- в) лишь изредка.

13. Можете ли Вы сказать, что у Вас достаточно времени, которое Вы тратите на себя:

- а) да;
- б) нет.

14. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя:

а) да;

б) нет.

15. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающим достижение Ваших жизненных целей:

а) да;

б) нет.

16. Вы скучаете на работе: а) часто;

а) иногда;

в) лишь изредка.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу:

а) в большинстве случаев;

б) в некоторые дни;

в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела:

а) да;

б) нет.

19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела:

а) да;

б) нет.

20. Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:

а) активно мешают Вам в работе;

б) активно помогают Вам в работе.

21. Если бы 10 лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящее время. Вы бы сочли себя:

а) превзошедшим собственные ожидания;

б) соответствующим собственным ожиданиям;

в) не достигнувшем собственных ожиданий.

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 1 до 5, какой балл Вы бы себе выставили.

Таблица 11.4. Ключ к тесту Фонтана

Ключ к тесту Фонтана

Полученные в результате тестирования баллы имеют следующую интерпретацию.

0—15. Стресс не является проблемой в Вашей жизни.

16-30. Умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала.

31—45. Стресс представляет серьезную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий.

46—60. На этом уровне стресс представляет собой главную проблему, и ее требуется решать немедленно.

На основе комбинации результатов двух вышеприведенных тестов можно в практике управления персоналом организации использовать нашу матрицу стресса, которая позволяет принимать объективные управленческие решения по нормализации трудовой деятельности работников (табл. 11.10).

Согласно баллам, приведенным в матрице стресса, менеджер по персоналу должен принимать следующие решения:

от 0 до 1 балла — работник может увеличить интенсивность своего труда;

от 2 до 3 баллов — работник не может увеличить интенсивность своего труда;

4 балла — необходимо снизить интенсивность труда работника во избежание появления сбоев в его трудовой деятельности;

5 баллов — работник нуждается в серьезном и продолжительном отдыхе.