

На правах рукописи

РОГИЛО НАТАЛЬЯ АНДРЕЕВНА

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание академической степени магистра психологии

Красноярск, 2019

Диссертация выполнена на кафедре специальной психологии Института социально-гуманитарных технологий Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

Научный руководитель: к.м.н., Я.В. Бардецкая

Защита состоится _____ в _____ часов на заседании Государственной экзаменационной комиссии по защите магистерских диссертаций при Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева (660049, г.Красноярск, ул. Ады Лебедевой, дом 89)

С диссертацией можно ознакомиться на кафедре специальной психологии Института социально-гуманитарных технологий Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Профессиональная деятельность педагогов является в настоящее время одной из наиболее стрессогенных. Проявление стресса здесь обусловлено многими факторами. Во-первых, сильным эмоциональным и социальным напряжением, связанным с необходимостью выстраивания различных моделей поведения с учениками, их родителями и коллегами (данные отношения могут порождать различные негативные явления, такие, как: конфликты в коллективе, неуважение со стороны учеников и их родителей, необоснованная критика начальника и др.). Во-вторых, с информационными перегрузками, необходимостью перманентного повышения своих профессиональных знаний.

Кроме того, современные реалии таковы, что большинство педагогов – женщины, которые, вследствие присущих им психологических особенностей, волей-неволей аккумулируют в себе все происшедшее за рабочий день и приносят психологическое напряжение в свою семью.

Значимость стрессоустойчивости в процессе осуществления педагогической деятельности подчеркивалась многими исследователями (Л. М. Аболин; Г. Ф. Заремба; Л. М. Митина; С. В. Субботин), которые отмечают, что профессиональная деятельность педагогов является одной из наиболее напряженных, в психологическом плане, видов социальной активности и входит в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к такой интегральной комплексной характеристике как стрессоустойчивость.

Таким образом, исходя из вышесказанного, весьма важным вопросом является проблема стрессоустойчивости педагогического персонала. Данное состояние напряжения создает барьеры для эффективной деятельности, снижает коммуникативную активность, влияет на физическое и психическое здоровье и, в целом, на общее состояние педагога. Кроме того, низкий уровень стрессоустойчивости педагога может, в конечном счете, повлечь за

собой профессиональную непригодность педагога.

Как отмечает Ю.М. Ковалева(2016), на социально-педагогическом уровне значение стрессоустойчивости педагогов определяется социальной потребностью общества в таких специалистах, образующих педагогические коллективы, которые способны создавать благоприятные условия для творческой самореализации личности каждого педагога, непрерывно повышать свою квалификацию, повышать свой уровень профессионализма, обеспечивать эффективное решение задач реформирования образования. В настоящее время существует большое количество работ, посвященных исследованию стресса и стрессоустойчивости.

Однако современные реалии таковы, что, несмотря на серьезную значимость проблемы стрессоустойчивости в профессиональной сфере педагогов, современными образовательными учреждениями практически не ведется никакой работы, направленной на снижение уровня стресса педагогов и повышения уровня их стрессоустойчивости.

Все вышесказанное позволило нам выявить **проблему настоящего исследования**, которая заключается в необходимости своевременной целенаправленной психологической помощи педагогам, направленной на повышение стрессоустойчивости данных сотрудников, что является одним из факторов их успешной профессиональной деятельности.

Цель исследования:изучить особенности стрессоустойчивости педагогов, теоретически обосновать и разработать психологическую программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости данных сотрудников.

Объект исследования: стрессоустойчивость педагогов.

Предмет исследования: психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что стрессоустойчивость педагогов может быть повышена при условии использования разработанной нами психологической программы,

направленной на:

- развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния и нервно-психического напряжения;
- знакомства с мероприятиями профилактики эмоционального, профессионального выгорания;
- совершенствования эмоциональной культуры педагогов.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы определить степень разработанности проблемы исследования, ее современное состояние.
2. Изучить особенности стрессоустойчивости педагогов.
3. Разработать программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости педагогов.

Методологическую основу исследования составили: теории стресса Г. Селье, У. Кеннона, И.П. Павлова, Л. Орбели, Э. Геллгорна, Р. Лазарус; теории стрессоустойчивости Е.А. Милерян, В.А. Бодрова, В.Л. Марищук, В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудова, О.А. Черниковой, А.Е. Ольшанниковой, П.Б. Зильберман, а также подходы к особенностям стрессоустойчивости педагогов М. Митиной, А.А. Баранова, С.Б. Величковской, И.М. Никольской, Р.М. Грановской, А. А. Реан, А. Р. Кудашева.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

- теоретические: анализ психологической, научно-методической литературы по проблеме исследования, планирование;
- эмпирические: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

В психологическое исследование нами были включены следующие **психодиагностические методики:**

1. Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на

стрессоустойчивость).

2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухенаи Г.Виллиансона).
3. Тест на определение стрессоустойчивости личности.
4. Анкетирования педагогов.

Организация исследования.Базой исследования явилось Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский торгово-экономический техникум» (КГБПОУ "Ачинский торгово-экономический техникум"). В эксперименте участвовало 70 работников. Возраст испытуемых 25-57 лет.

Исследование проводилось в период с 2017 г. по 2019 г. и осуществлялось **в четыре этапа:**

Первый этап включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

Второй этап - составление плана исследования; подбор психодиагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализа его результатов.

Третий этап - разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Четвертый этап - обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении и систематизации научных представлений о связи уровня стрессоустойчивости, механизмов защиты от стресса у педагогов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что данные, полученные в ходе экспериментальной работы и их качественная интерпретация, могут выступать в качестве основы для разработки и внедрения в практическую работу психологов новых технологий для педагогов с целью повышения стрессоустойчивости в педагогической

деятельности. Материалы настоящей работы могут быть полезны при оказании психологической помощи людям, переживающим стрессовые состояния, связанные с их профессиональной сферой.

Положения, выносимые на защиту.

1. Стрессоустойчивость педагога – это свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях.

Для формирования определенной устойчивости к психологическому стрессу педагогу необходимо работать над закреплением определенных качеств личности, а именно над созданием системы преодоления, которая успешно осуществляется при соблюдении трёх условий:

- осознание возникших трудностей;
- знание способов эффективного совладания с ситуацией именно данного типа;
- умением своевременно применить их на практике.

2. У наибольшей доли педагогов уровень стрессоустойчивости отмечен на уровне ниже среднего у 41,43%. Как правило, это педагоги, стаж работы которых – от 5 до 10 лет. Они часто бывают не удовлетворены своей работой, очень устают, бывают раздражительны, им не хватает времени на отдых. Низкий уровень стрессоустойчивости отмечен у 14,29% респондентов, что. Этим людям свойственны перепады настроения, они достаточно часто выходят из состояния душевного равновесия, часто бывают вспыльчивы.

3. К факторам, которые снижают их уровень стрессоустойчивости, относятся:

- сильная загруженность;
- постоянное психологическое напряжение;
- сложности во взаимодействии со студентами и их родителями;
- неудовлетворенность заработной платой, низкая мотивация на работу;
- отсутствие возможности полноценного отдыха;
- сложности во взаимоотношениях с начальством и в коллективе;

- неумение расслабляться;
- неудовлетворенность своей работой.

4. Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов говорит о том, что педагоги, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, сильнее подвержены симптому эмоционального выгорания, а это напрямую связано с уровнем профессиональной пригодности педагога.

5. Среди опрошенных педагогов абсолютно все респонденты испытывают на себе влияние стрессовых ситуаций. При этом те педагоги, у которых был определен низкий уровень стрессоустойчивости, данное негативное влияние испытывают наиболее остро, на уровне «5» баллов, те, у кого уровень стрессоустойчивости представлен наиболее высоко, испытывают его влияние на уровне «2» баллов.

6. В ходе исследования была разработана психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Задачи программы заключаются в следующем:

- обучить навыкам саморегуляции эмоционального состояния и нервно-психического напряжения;
- познакомить с мероприятиями профилактики эмоционального, профессионального выгорания;
- совершенствовать эмоциональную культуру педагогов.

7. Определяя социальную значимость представленной программы можно отметить следующие ее положительные моменты;

- снижение эмоционального выгорания педагогов, связанное с повышением уровня их стрессоустойчивости, будет способствовать развитию у них профессиональной компетенции, стремлению к саморазвитию;
- представленный выше положительный элемент будет способствовать проявлению интереса среди обучающихся к предмету педагога, как следствие, к повышению успеваемости обучающихся по данному предмету;
- повысится уровень физического здоровья сотрудников (снизятся проблемы с питанием, со сном и отдыхом);

- повысится уровень взаимодействия и общения педагогов;
- повысится общий эмоционально-психологический уровень, в положительную сторону изменится как отношение к своей профессии, так и отношение к своей жизни;
- повысится самооценка педагогов и стремление меняться в лучшую сторону.

Таким образом, реализация предложенного проекта положительным образом скажется не только на профессиональной деятельности педагогов, но также и на их общем жизненном тоне, а также на уровне успеваемости их учеников и студентов.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей стрессоустойчивости педагогов, анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости.

Структура диссертации соответствует логике исследования и состоит из введения, трёх глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 72 источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **Введении** обоснована актуальность темы исследования, определены объект, предмет, цель, задачи, выдвинута гипотеза, раскрыты методологические основы и методы исследования, сформулированы научная новизна, теоретическая и практическая значимость анализируемой проблемы, выдвинуты защищаемые положения, а также приведены сведения о личном вкладе автора в исследование и структура работы.

В первой главе **«Анализ литературы по проблеме исследования»** осуществлен обзор научной литературы, рассмотрены ключевые теоретико-методологические тенденции исследования стрессоустойчивости педагогов в отечественных и зарубежных научных школах, а также представлены современные концептуальные идеи, касающиеся изучения стрессоустойчивости педагогов. В данной главе затронуты такие вопросы, как: проблема стресса в психологии; подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе; современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости педагогов.

По итогам написания первой главы было определено, что стресс - это общий термин, применимый ко всем испытываемым индивидами формам давления. Несмотря на существование многочисленных определений и разногласий по поводу содержания данного термина, можно считать, что стресс - динамичное состояние, обусловленное наличием трудностей или препятствий, осложняющих достижение желаемых результатов. Демонстрацией стресса являются физиологические, психологические и поведенческие реакции, вызванные первичной познавательной оценкой ситуации.

В психологии проблема стресса зависит от причин напряжения, как внешних, так и внутренних. Проблема стресса в психологии может быть выражена одним из способов: поведенческие, эмоциональные, интеллектуальные, физиологические.

Современные авторы со стрессоустойчивостью отождествляют

эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций; способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях; способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности; свойство темперамента, позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии; стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач; устойчивое преобладание положительных эмоций; интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других.

Стрессоустойчивость педагога трактуется современными исследователями как свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях.

Для формирования определенной устойчивости к психологическому стрессу педагогу необходимо работать над закреплением определенных качеств личности, а именно над созданием системы преодоления, которая успешно осуществляется при соблюдении трёх условий:

- осознание возникших трудностей;
- знание способов эффективного совладания с ситуацией именно

данного типа;

- умением своевременно применить их на практике.

Во второй главе **«Экспериментальное изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов»** на основе таких методик, как тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость), тест самооценки стрессоустойчивости (С.КоухенаиГ.Виллиансона), тест на определение стрессоустойчивости личности и анкетирование, был определен уровень стрессоустойчивости 70-ти сотрудниками КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум», работающими в качестве преподавателей, мастеров производственного обучения, воспитателя.

По итогам трех методик был сделан вывод о том, что высокий уровень стрессоустойчивости на основе всех трех использованных нами в исследовании методик представлен лишь у 8-ми из 70-ти педагогов (11,43%). При этом, как правило, высоким уровнем стрессоустойчивости обладают мужчины. У наибольшей доли педагогов уровень стрессоустойчивости отмечен на уровне ниже среднего. Он был отмечен у 29 человек, т.е. у 41,43%. Как правило, это педагоги, стаж работы которых – от 5 до 10 лет. Они часто бывают не удовлетворены своей работой, очень устают, бывают раздражительны, им не хватает времени на отдых. Низкий уровень стрессоустойчивости отмечен у 10-ти респондентов, т.е. у 14,29%, что, с нашей точки зрения, является достаточно большим процентом. Этим людям свойственны перепады настроения, они достаточно часто выходят из состояния душевного равновесия, часто бывают вспыльчивы.

В ходе анкетирования большинством педагогов были выявлены следующие факторы, которые снижают их уровень стрессоустойчивости:

- сильная загруженность;
- постоянное психологическое напряжение;
- сложности во взаимодействии со студентами и их родителями;
- неудовлетворенность заработной платой, низкая мотивация на работу;
- отсутствие возможности полноценного отдыха;

- сложности во взаимоотношениях с начальством и в коллективе;
- неумение расслабляться;
- неудовлетворенность своей работой.

При этом абсолютное большинство опрошенных – 56 человек (т.е. 80%) ничего не делают для того, чтобы повысить свой уровень стрессоустойчивости. И только 24 человека отметили такие методы, как прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, увлечения и хобби (вязание, составление мозаик, растениеводство), уделение времени семье (детям и внукам), путешествия

Кроме того, на сегодняшний день в КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» не проводится никакой работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости педагогов. При этом о наличие подобного опыта в других образовательных учреждениях педагоги также не слышали. Однако абсолютно все опрошенные отметили, что считают необходимым для себя разработку на базе образовательного учреждения психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

В третьей главе **«Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости педагогов»** было проведено научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов, а также представлено содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов позволило прийти к выводу о том, что педагоги, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, сильнее подвержены симптому эмоционального выгорания, а это напрямую связано с уровнем профессиональной пригодности педагога.

С целью научно-методологического обоснования развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов, в рамках настоящего исследования нами был проведен опрос 70-ти сотрудников КГБПОУ

«Ачинский торгово-экономический техникум», в ходе которого им предлагалось ответить на вопрос: «влияет ли, по их мнению, стресс, вызванный их профессиональной деятельностью, на уровень их профессионального развития и общее физическое и эмоциональное состояние?». При этом респондентам предлагалось оценить уровень данного влияния по пятибалльной шкале, где цифра «5» означала сильное влияние, «1» - очень слабое, практически незаметное влияние.

Исследование показало, что среди опрошенных абсолютно все респонденты испытывают на себе влияние стрессовых ситуаций. При этом те педагоги, у которых, по итогам проведенного в предыдущей главе исследования, был определен низкий уровень стрессоустойчивости, данное негативное влияние испытывают наиболее остро, на уровне «5» баллов, те, у кого уровень стрессоустойчивости представлен наиболее высоко, испытывают его влияние на уровне «2» баллов.

На основе проведенного научно-методологического обоснования развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов, а также определенной необходимости, обозначенной самими педагогами, в разработке на базе образовательного учреждения психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов, нами была разработана данная программа.

Целью программы является повышение уровня стрессоустойчивости сотрудников образовательной организации.

Исходя из поставленной цели, задачи программы заключаются в следующем:

- обучить навыкам саморегуляции эмоционального состояния и нервно-психического напряжения;
- познакомить с мероприятиями профилактики эмоционального, профессионального выгорания;
- совершенствовать эмоциональную культуру педагогов.

Определяя социальную значимость представленной программы можно отметить следующие ее положительные моменты;

- снижение эмоционального выгорания педагогов, связанное с повышением уровня их стрессоустойчивости, будет способствовать развитию у них профессиональной компетенции, стремлению к саморазвитию;

- представленный выше положительный элемент будет способствовать проявлению интереса среди обучающихся к предмету педагога, как следствие, к повышению успеваемости обучающихся по данному предмету;

- повысится уровень физического здоровья сотрудников (снизятся проблемы с питанием, со сном и отдыхом);

- повысится уровень взаимодействия и общения педагогов;

- повысится общий эмоционально-психологический уровень, в положительную сторону изменится как отношение к своей профессии, так и отношение к своей жизни;

- повысится самооценка педагогов и стремление меняться в лучшую сторону.

В **Заключении** обобщены результаты исследования, сформулированы основные выводы работы, подтверждающие выдвинутые гипотезы и положения, выносимые на защиту.