

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Рогило Наталья Андреевна

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости  
педагогов**

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

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

70100755 9.12.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.псх.н., доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

9.12.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель

к.м.н., Я.В. Бардецкая

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.2019 Я.В. Бардецкая

(дата, подпись)

Обучающийся

Рогило Н.А.

(фамилия, инициалы)

9.12.2019 Рогило Н.А.

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования.....	8
1.1. Проблема стресса в психологии.....	8
1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе.....	15
1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости педагогов.....	22
Выводы по первой главе.....	29
Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов.....	31
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	31
2.2. Анализ результатов исследования.....	35
Выводы по второй главе.....	40
Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.....	43
3.1. Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов.....	43
3.2. Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.....	48
Выводы по третьей главе.....	60
Заключение.....	60
Список использованной литературы.....	68
Приложения.....	75

## Введение

**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 собою 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. Коухена и 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.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 72 источников, включает 6 таблиц, 8 рисунков.

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



## **Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Проблема стресса в психологии**

Прежде чем приступить непосредственно к проблеме стресса в современной психологии, считаем целесообразным в первую очередь остановиться на определении данного понятия.

В современных словарях понятие «стресс» трактуется как состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий (стрессоров); неспецифическая (общая) защитная физиологическая реакция организма [62, с.803]. В психологическом словаре стресс описывается как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах...» [7, с.530].

Основоположником учения о стрессе является канадский ученый Г. Селье. В рамках его теории к стрессу относятся реакции организма на любые достаточно сильные воздействия среды, если они запускают ряд общих процессов с участием коры надпочечников. В то же время сам основатель учения о неспецифическом адаптивном синдроме выделял две его формы: стресс полезный – эустресс и вредоносный – дистресс [61].

Однако чаще под стрессом понимают реакции организма именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

Так, по мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [65, с.82].

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма,

развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» [17, с.44].

С точки зрения таких авторов, как М.Г. Подопригора и А.Д. Тытарь, 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» [56, с. 88].

Лучше понять природу стресса помогут специальные теории, каждая из которых дает понять, как развивалось представление о нем.

Г. Селье выделяет 3 этапа развития стресса:

- аларт-стадия. Человек пребывает в напряжении и настороженности. Происходит мобилизация адаптационных ресурсов организма. Активно развиваются психосоматические заболевания – язва, мигрень, колиты, гастриты;

- стадия резистентности. Особенность – полностью пропадают признаки тревожного состояния. Наступает ощущение гармонии, но оно еще обманчиво. Проходит сбалансированное расходование адаптационных ресурсов;

- стадия истощения. Человек чувствует себя опустошенным. Энергия на низком уровне. Делать ничего не хочется. В таком случае нужно отдохнуть и хорошо выспаться [61].

Г. Селье в своей теории стресса сравнивает психологическое состояние личности со стадиями человеческой жизни. Аларт-стадия – это детство, т. к.

ребенок, полный энергии, активно реагирует на раздражители. Стадия резистентности – это зрелость, период, когда увеличивается сопротивляемость организма. Этап истощения приравнивается к старости, когда сопротивляемости практически нет, реакция на раздражители пропадает [61].

Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [61, с.42].

Согласно теории У. Кеннона [32], благодаря саморегуляции поддерживается стабильность организма. Организм сам решает, когда нужно активизировать защитные каналы, чтобы приспособиться к изменениям во внешней среде. Делается всё, чтобы организм как можно меньше пребывал в стрессовом состоянии.

И.П. Павлов [53] объяснил, что нервная деятельность изменяется в условиях повышенной нагрузки. Зафиксировал 2 состояния человека в момент стресса – заторможенность или гиперактивность. Реакция торможения описывается снижением активности, нарушением рефлекторной деятельности. Если наступает состояние перевозбуждения, наблюдается беспокойство и чрезмерный выброс адреналина. Павлов доказал, что оба состояния являются разрушительными и вредными для человека.

Л. Орбели [52] утверждал, что в стрессовом состоянии происходит изменение свойств и функциональных способностей тканей, потому что организму нужно повысить уровень реактивности в конкретной ситуации. Обычно это оказывает влияние только на обмен веществ в тканях, а эндокринные механизмы не затрагиваются.

Теория стресса Э. Гельгорна [16] подтверждает, что во время стресса человек может испытывать негативные или позитивные эмоции. Их природа напрямую зависит от вегетативной системы. Есть 2 отдела: парасимпатический и симпатический. Симпатический отдел порождают положительные эмоции, возбуждение, радость, появляется прилив сил. Парасимпатический относительно негативно воздействует на нервную систему человека. Вызывает ощущение расслабления, усугубляет депрессивное состояние.

Р. Лазарус [39] считал, что эмоции отвечают за приспособление человека к внешним условиям. Особенности его теории: от когнитивных процессов зависит качество и насыщенность эмоциональных реакций; психологический и нервный стресс – и процесс, и реакция; внешний мир оценивается человеком на основе его знаний, убеждений, ценностей. Согласно теории Лазаруса, самые частые проявления эмоции человека (познания, принципы) определяют характер стресса и поведения в любой 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 [57].

Поведенческая эмоциональная напряженность имеет три формы:

Импульсивная форма – проявляется повышенным возбуждением и

снижением активности, суетливостью, допущением ошибок при совершении каких-либо действий;

Тормозная форма – характеризуется заторможенностью при значительном снижении ресурсов нервной системы;

Генерализованная форма – характеризуется паническими действиями, непредсказуемостью, беспорядочным поведением и совершением поступков вопреки здравому смыслу.

Проблема стресса состоит в особенностях его проявления и возникающих изменений. Наиболее часто стрессу подвергаются интеллектуальные стороны деятельности, такие как память и внимание. Нарушение данных показателей происходит за счет формирования стрессорной доминанты в коре полушарий мозга, в результате чего внимание затрудняется и проявляется повышенная отвлекаемость. Немного меньше страдают функции памяти.

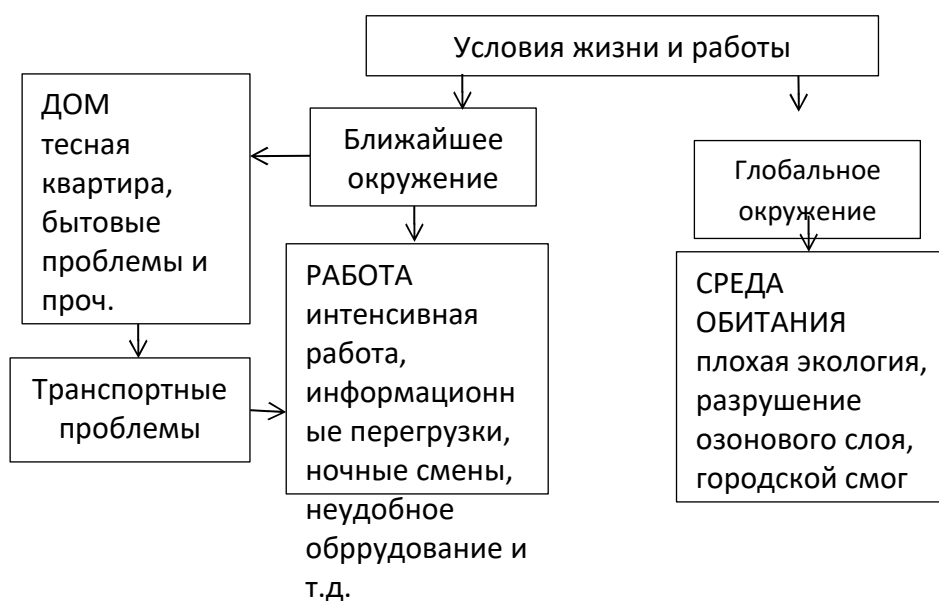
Физиологические проявления стресса затрагивают все органы и системы человека. Зачастую страдают сердечно-сосудистая, пищеварительная и дыхательная системы. При проявлении стресса наблюдаются: повышение артериального давления, частоты пульса, нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта. Эмоциональная напряженность проявляется в учащении пульса и нарушении его ритмичности, обильном потоотделении, изменении размера зрачка и т.д.

Проявление стрессовых ситуаций может негативно сказаться на функционировании всех органов и систем, отражаясь комплексными биохимическими и физиологическими нарушениями, такими как повышенная утомляемость, снижение иммунитета, изменение массы тела, частые проявления недомогания. Человек в этот период может ощущать

затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д.

Эмоциональные проявления стрессового напряжения особо опасны, поскольку затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон, придавая пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиваться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний [57].

Условия жизни и работы могут быть причиной многочисленных стрессов (рисунок 1) [70, с. 79].



**Рисунок 1 - Стресс, вызванный неблагоприятными условиями жизни и работы**

В свою очередь, эти причины могут быть локальными и глобальными.

К первой группе относятся бытовые домашние проблемы (перебои в водоснабжении, плохое отопление, неработающий лифт и т. д.), тяжелая, изматывающая работа и транспортные проблемы.

Глобальные причины стрессов представлены загрязнением окружающей среды. При этом часто вредные условия среды обитания вызывают стресс не за счет непосредственного воздействия на организм, а из-за длительного и бесплодного переживания по этому поводу. Если же человек примиряется с нежелательными условиями существования или находит способы их кардинального изменения, то уровень стресса значительно уменьшается [70, с. 79].

Стресс оказывает негативное влияние на всю жизнь современного человека, затрагивая его психологическое и физическое здоровье. Последствия стресса включают нарушения в работе жизненно важных органов, снижают естественную защиту организма.

От стресса страдает весь организм человека, особенно последствия нервного потрясения сказываются на общем состоянии здоровья. Мало того, негативное влияние не заканчивается с окончанием воздействия стрессоров, а только начинается.

Последствия сильного стресса могут выражаться в следующих признаках:

- повышение давления, нарушения работы сердца;
- головная боль, головокружения;
- нарушение работы иммунной системы;
- заболевания ЖКТ;
- изменение состояния кожного покрова, волос, ногтей;
- паническая атака [29].

Со стороны нервной системы возникают нарушения следующего

характера:

- повышенная тревожность;
- раздражительность;
- невроты;
- эмоциональная неустойчивость;
- нетерпимость;
- перевозбуждение;
- ипохондрия;
- упадок сил;
- депрессия;
- быстрая утомляемость;
- бессонница;
- нарушения памяти [29].

Человек испытывает необъяснимые, часто неконтролируемые приступы агрессии, перепады настроения, теряет интерес к привычным вещам, которые ранее его радовали.

Влияние стресса на физическое здоровье человека заключается в следующем.

Повышение уровня глюкозы в крови. Она необходима для получения организмом энергии. Но при постоянных стрессах уровень сахара повышается постоянно, напряжение приводит к нарушениям работы внутренних органов, в частности поджелудочной железы, она перестает



справляться со своими функциями, что приводит к развитию сахарного диабета

За выработку лейкоцитов отвечает вилочковая железа, которая также страдает от стресса. При снижении иммунитета этот орган неконтролируемо сокращается, что приводит к нарушению формирования лейкоцитов. Это ещё больше снижает защитные силы организма.

При выбросе адреналина капилляры расширяются, а при сильном нервном напряжении они лопаются. Это вызывает образование гематом, застоя крови. Поверхность кожи становится неестественно бледной с синюшным оттенком. Нарушается и кровоснабжение органов.

Непроизвольное напряжение мышц приводит к разрушению тканей на клеточном уровне. Регулярное чередование напряжения и расслабления негативно сказывается на работе внутренних органов. Глюкостероиды, накапливаемые в мышечных тканях, способствуют распаду белков и нуклеиновых кислот, что приводит к дистрофии.

От нарушения обмена веществ страдают клетки, в них накапливаются токсины, которые провоцируют интоксикацию организма. Вывод их естественным путём затруднён. Нарушается рост клеток, кожа истончается, легко повреждается, раны заживают долго. Страдают и кости из-за недостатка кальция, повышается их ломкость, развивается остеопороз.

На фоне постоянного эмоционального напряжения возникает благодатная почва для развития онкологических заболеваний. Стресс провоцирует проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта, вызывает язву желудка. Это главный фактор риска, возбуждающий заболевания сердца и сосудов, инфаркты, инсульты, гипертонию и стенокардию.

Сложность ситуации заключается в том, что современный человек

ведёт малоактивный образ жизни. Биологически активные вещества длительное время сохраняются в организме в повышенной концентрации, что не даёт нервам и организму успокоиться из-за недостатка мышечной активности.

Разрушительные реакции вызываются не только длительным, но и кратковременным стрессом. Доказано, что единовременное сильное потрясение негативно сказывается в течение длительного периода после воздействия. При этом от стресса последствия бывают необратимыми, в некоторых случаях происходит разрушение клеток мозга [29].

## **1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной литературе**

В настоящее время в науке сложилось большое многообразие определений понятия «стрессоустойчивость».

Так С.В. Субботин под определением «стрессоустойчивость» подразумевает «такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность» [64, с.27].

Б.Х. Варданян понимает стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных: «Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [9, с.542].

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое

внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою трактовку стрессоустойчивости, понимая под ней «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [22, с.140].

По нашему мнению, интересным представляется определение стрессоустойчивости данное в статье «И море по колено: как повысить стрессоустойчивость», в которой данное понятие трактуется как «способность организма к быстрой адаптации путём естественного восстановления и регулирования внутренних резервов, умение останавливать негативную реакцию на стресс, сохранение спокойствия в критические моменты» [23].

Как отмечает В.А. Бодров, в настоящее время в современной науке нет четкого осмысления сущности такого понятия, как «стрессоустойчивость», большинство авторов в качестве его синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и содержание которой изучены лучше [6, с.126].

Таким образом, со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций (Е.А. Милерян, В.А. Бодров); способность переносить большие нагрузки и успешно решать задачи в экстремальных ситуациях (Н.Н. Данилова); способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности (В.Л. Марищук); свойство темперамента,

позволяющее надежно выполнять целевые задачи деятельности за счет оптимального использования резервов нервно-психической эмоциональной энергии (В.А. Плахтиенко, Н.И. Блудов); стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач (О.А. Черникова); устойчивое преобладание положительных эмоций (А.Е. Ольшанникова); 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 (П.Б. Зильберман [37, с.130]).

Как следует из всех приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности. И только в определениях Б.Х. Варданяна и С.В. Субботина прослеживается идея о двойственной природе стрессоустойчивости [9, с.49].

Эта особенность проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости как свойства, влияющего на результат деятельности (успешность-неуспешность), и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы. А с этих позиций можно рассматривать стрессоустойчивость как показатель деятельностный (внешний) и личностный (внутренний).

«Внутренний» личностный компонент стрессоустойчивости проявляет свою активность при несоответствии потенций субъекта условиям, требованиям конкретной деятельности. Роль этого компонента заключается в выработке такой системы защиты личности от стресс-факторов, которая обеспечила бы устойчивость (защищенность) человека от развития

дистрессового состояния [68, с.7].

Понимание структуры стрессоустойчивости личности опирается на традиционно сложившемся в психологии подходе к представлению о структуре психики. Исходя из этого стрессоустойчивость, как и психическую устойчивость можно рассматривать как динамическую структуру [31, с.244].

Основными компонентами динамической структуры личности являются:

- эмоциональный, накопленный в процессе преодоления сложных ситуаций и проявляющийся в уверенности, в чувстве воодушевления и удовлетворения от выполнения задачи;

- волевой, который выражается в самообладании, самоконтроле, сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации. Волевой компонент выполняет контрольно-оценочную функцию сохранения и восстановления целесообразной регуляции деятельности;

- интеллектуальный, отражающий умственную работоспособность, тип мышления.

Однако приведенный перечень для отражения сущности понятия стрессоустойчивости далеко не полон. Некоторые авторы (Ю.Н. Гурьянов; С.А. Козлов; В.Ф. Власов) выделяют еще ряд структурных компонентов:

- мотивационный, отражающий устремленность личности на выполнение поставленной задачи. Мотивационный компонент представлен проявлением различных мотивационных тенденций, выполняющих побудительную, смыслообразующую и регулятивную функцию;

- физиологический компонент, определяющий запас энергетических возможностей организма;

- познавательный, характеризующий степень осознания и понимания служебной задачи. Познавательный компонент обеспечивает функцию создания, структурирования ориентировочной основы профессиональной деятельности, текущего анализа и прогнозирования динамики служебных ситуаций;

- операциональный (моторный), объединяющий применяемые способы и приемы деятельности. Операциональный (моторный) компонент обеспечивает владение способами и приемами деятельности, необходимыми навыками и умениями по использованию технических и др. средств;

- коммуникативный компонент, характеризующий социально-психологический аспект деятельности личности, состояние готовности к взаимодействию [19, с. 470].

Л. Леви [40] было выделено четыре типа стрессоустойчивости личности:

- стрессонеустойчивые: для данных категорий личности максимальным образом возможна неподатливость внешним событиям. Для этих людей не характерны изменения в своем поведении и мировоззрении, необходимость адаптироваться под изменяющиеся обстоятельства. Их установки и понятия непоколебимы. В связи с этим любое неблагоприятное внешнее событие или даже незначительная возможность его проявления в будущем вызывают у них стрессовое состояние;

- стрессотренируемые: данные личности вполне допускают возможность перемен, однако не масштабных и не быстрых. Эти люди пытаются изменять привычный для них жизненный уклад постепенно, естественно и легко. Но если сделать это по каким-то причинам не

представляется возможным, они становятся раздражительными или впадают в депрессию. Тем не менее, в процессе повторения аналогичных по содержанию напряженных ситуаций стрессотренируемые личности привыкают к ним и в дальнейшем реагируют на стрессы намного спокойнее;

- стрессотормозные: этих людей отличает твердость их жизненных принципов и мировоззренческих установок, тем не менее, при возникновении непредвиденных внешних изменений, они реагируют на них довольно спокойно и безболезненно. Они принципиально не готовы меняться постепенно, однако для них вполне характерным является быстрое и однократное изменение той или иной жизненной сферы, например, резкая смена рабочего места. В том случае, когда стрессы в жизни данной категории личностей являются постоянными и последовательными, особенно если имеют вялотекущий характер, они постепенно теряют спокойствие, и им становится все сложнее контролировать свои эмоции;

- стрессоустойчивые: данная категория людей достаточно спокойно относится к любым жизненным изменениям, какую бы форму – продолжительную или стремительную – они не имели. Им, напротив, чуждо все стабильное и заранее предусмотренное. Такие личности, как правило, сами начинают процессы, связанные с жизненными изменениями или даже революции, возглавляя их. Однако в самый напряженный момент они вполне могут уйти в сторону, так как, при всем своем стремлении к переменам, им сложно принять возможность связанного с ними ущерба для себя лично. Стрессоустойчивые люди способны результативно действовать в нестабильных, кризисных условиях, однако им трудно приспособиться работать в организациях с давно сформировавшимися традициями. Стрессом для них являются только самые сложные жизненные события, имеющие отношение к ним самим или их близким.

Современными исследователями выделяются следующие основные причины низкой стрессоустойчивости:

- сложное детство, пережитое насилие;
- психические расстройства;
- недостаточное количество опыта, если речь идет о низкой стрессоустойчивости работника;
- физическое здоровье;
- особенности характера.

Становится стрессоустойчивым человеком каждая личность, пережившая определенный опыт. Пережитые события определяют степень страха, испуга и растерянности в трудный момент. Справиться с тяжелым эмоциональным состоянием сложно людям, перенесшим насилие в раннем детстве – они не чувствуют себя защищенными, и даже незначительные трудности вызывают у них панику [28].

Таким образом, к факторам (ресурсам), влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести:

- врожденные особенности организма и ранний детский опыт;
- личностные особенности;
- направленность человека, его установки и ценности;
- факторы социальной среды (социальные условия и условия труда, ближнее социальное окружение);
- когнитивные факторы (уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, прошлый опыт и прогноз будущего) [33, с.632].



В заключение отметим, что стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность, ведь чем выше стрессоустойчивость, тем лучше и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека. Таким образом, стрессоустойчивость личности - важнейший фактор преодоления стресса [66, с.22].

Высокая стрессоустойчивость – это, несомненно, хорошо, однако ее максимальное повышение приводит к негативным последствиям: человек перестает реагировать на переживания других, даже самых близких людей, теряет способность сочувствовать и понимать трудности окружающих. Сама человечность как характеристика личности оказывается под угрозой, когда стремление к высокой стрессоустойчивости становится абсолютным.

Оптимальная стрессоустойчивость должна сочетать в себе переносимость нагрузок с одной стороны и способность к сопереживанию с другой.

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости педагогов**

Рассматривая проблему стрессоустойчивости в аспекте педагогической деятельности, следует отметить, что для педагога данная проблема представляет собой возможность сохранения эффективности профессиональной деятельности в условиях чрезвычайно высокой эмоциональной, социальной и информационной нагрузки. Снижение стрессоустойчивости влечет за собой увеличение влияния на педагога

стрессовых факторов, которые могут носить когнитивный, эмоциональный или поведенческий характер.

В качестве когнитивных последствий снижения стрессоустойчивости могут проявляться снижение объема и концентрации внимания, ухудшение памяти, нарушение мышления, ослабление объективности оценки реальности, критики.

Эмоциональные последствия могут быть связаны с обострением разнообразных видов напряжения, человек испытывает чувство усталости, тревогу, углубляются имеющиеся личностные проблемы, повышается чувствительность, усиливаются склонность к самозащите и враждебность к окружающим, самооценка резко падает, формируется чувство личной неполноценности.

Последствия в области организации поведения человека проявляются в том, что заинтересованность результатами своего труда у педагога с ослабленной стрессоустойчивостью сильно ослабевает, снижается уровень энергетического контроля поведения, смещаются границы ответственности [59, с.109].

Стресс в профессиональной деятельности педагогов имеет накопительный характер. Постоянные интенсивные нагрузки на когнитивную и эмоциональную сферы, присущая педагогу способность к переживанию и сопереживанию, наличие сложных и динамичных ситуаций межличностного взаимодействия и др. приводят к концентрации и постепенному усилению эмоциональных переживаний, которые влияют на адекватность восприятия ситуации, оценку угрозы и выбор соответствующих способов реагирования [26].

Все это, безусловно, самым отрицательным образом сказывается не

только на личности педагога, но и на его профессиональном уровне и вполне может привести к профессиональной непригодности. Следовательно, руководству любой образовательной организации очень важно уделять внимание психологическому состоянию своих работников, работать над повышением уровня их стрессоустойчивости, стараясь не допускать их эмоционального, социального и информационного перенапряжения.

Профессиональными стресс факторами в деятельности педагога являются:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность,
- повышенная ответственность,
- психологически трудный контингент, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания,
- постоянно подтверждать свою компетентность.

Напряжённость, свойственная педагогической деятельности, позволяет Л. М. Митиной рассматривать стрессоустойчивость как профессионально-значимое качество личности педагога. Стрессоустойчивость Л. М. Митина трактует как свойство психики, благодаря которому педагог способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциональных условиях [47]. Педагог, обладающий высокой стрессоустойчивостью, воспринимает проблемные ситуации, возникающие в профессиональной деятельности, не как стрессовые, угрожающие, а как требующие разрешения, и его отношение к работе является более глубоким, устойчивым, положительным, что стабилизирует его профессиональную направленность.

А. А. Баранов [6] также подчёркивает, что устойчивость к психическому стрессу является профессионально значимым качеством субъекта

образовательного процесса, от которого зависит не только успешность овладения педагогической деятельностью, усиление продуктивности обучения и воспитания, но и свойством, способствующим самореализации педагога как личности.

Продуктивность педагогической деятельности напрямую связана с профессиональным мастерством педагога, которое определяется уровнем развития знаний, умений и навыков.

С. Б. Величковская [12] рассматривает стрессоустойчивость с позиции адаптации к профессиональной деятельности, так стрессоустойчивость предполагает продуктивную направленность психологической адаптации педагога.

Для формирования определенной устойчивости к психологическому стрессу педагогу необходимо работать над закреплением определенных качеств личности, а именно над созданием системы преодоления.

Как отмечают И.М. Никольская, Р.М. Грановская в своей книге «Психологическая защита у детей» [50], все это успешно осуществляется при соблюдении трёх условий:

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

С нашей точки зрения, наиболее действенным подходом в определении стрессоустойчивости современных педагогов, является деятельностный подход.

В книге «Методологические и теоретические проблемы психологии» Б.

Ф. Ломов, обобщая положения современных психологических концепций деятельности, в качестве основных её «образующих» выделяет следующие: «мотив, цель, планирование деятельности, переработка текущей информации, оперативный образ, принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действий» [43, с. 216].

Современными авторами при исследовании стрессоустойчивости педагогов в качестве её действенного компонента рассматривается практически каждый из выделенных структурных элементов деятельности. Так, исследования С. Б. Величковой [12], Н. В. Лазаревой [38] и других рассматривают влияние мотивации на преодоление стресса. Способность преодолевать стресс возрастает при сильной мотивации, а её отсутствие снижает стрессоустойчивость. Мотивационная включённость в деятельность, косвенно отражающаяся в степени удовлетворённости своим трудом, коренным образом может менять развитие стресса, определяя продуктивную или деструктивную направленность, которую будет иметь копинг-поведение личности. Именно поэтому неудовлетворённость деятельностью ставит человека в группу повышенного риска возникновения стресса.

К. К. Платонов [55], Я. Рейковский [60], В. М. Писаренко [54], А. А. Реан [59] и др., рассматривая стрессоустойчивость с функциональных позиций как качество, черту, свойство, отмечают её положительное, стабилизирующее влияние на характер и протекание деятельности. Они показали прямую зависимость эффективности деятельности в условиях стресса от степени стрессоустойчивости, которую связывают с активационными и мотивационными характеристиками индивида.

Исследователи А. А. Реан [59], А. А. Баранов [5] стрессоустойчивость связывают с проверкой результатов – результативностью (успешность –

неуспешность) и продуктивностью. А. А. Баранов проводит чёткую прямую зависимость между уровнем педагогического мастерства и степенью стрессоустойчивости педагога, поскольку мастерство расширяет арсенал профессиональных педагогических действий и снижает количество вероятных стрессоров для педагога-мастера.

Следующий компонент деятельности, связанный с контролем и коррекцией действий, – «локус» контроля личности над своей деятельностью (внутренний или внешний), нельзя однозначно связывать с уровнем стрессоустойчивости. По мнению исследователей, лица, имеющие, согласно классификации Роттера, внутренний локус контроля – «интерналы» (уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся во внешней поддержке), менее подвержены стрессу в экстремальных условиях и при социальном давлении, чем «экстерналы» с внешним «локусом» контроля (неуверенные в себе, нуждающиеся в поощрениях, болезненно реагирующие на порицания, полагающиеся на случай, на судьбу). Но «интернал», не умея искать опору вовне, может оказаться еще более беззащитным, чем «экстернал», потеряв веру в себя под влиянием критических факторов [5, с.127].

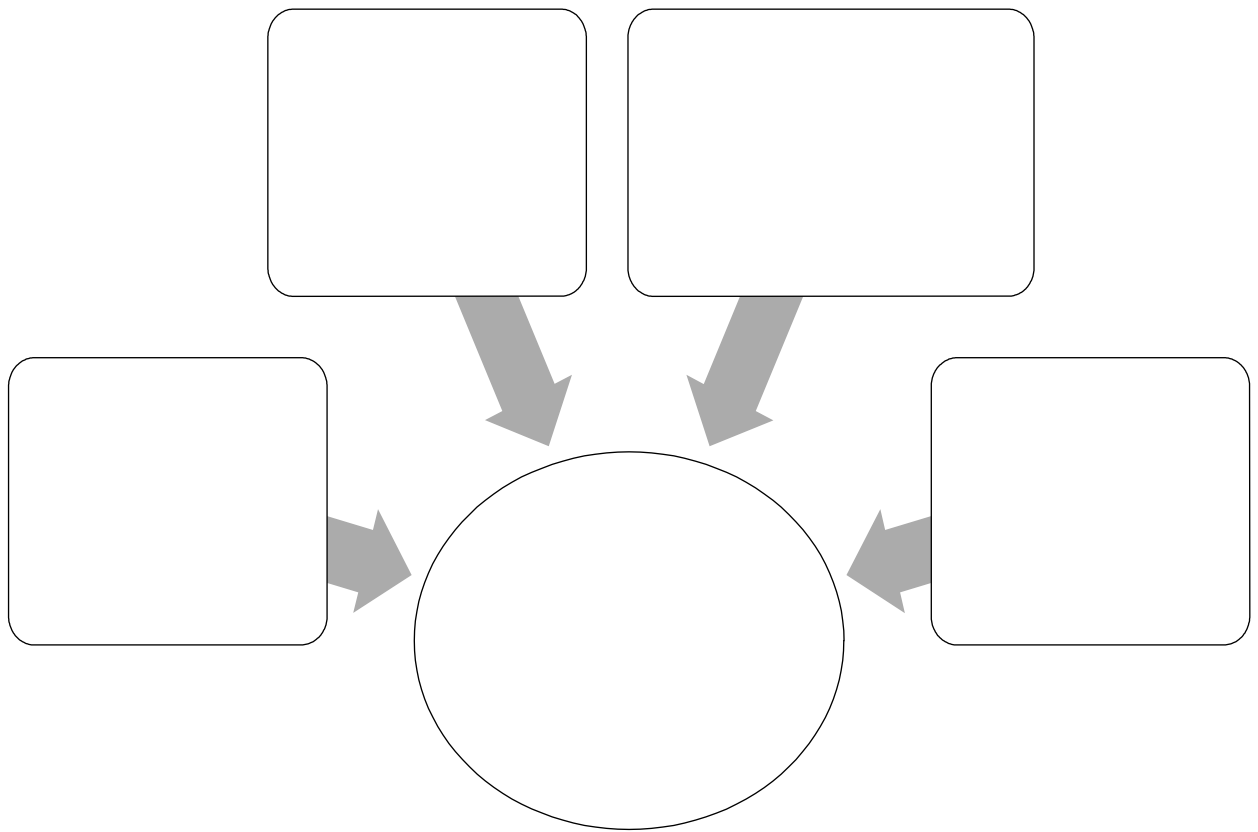
Таким образом, стрессоустойчивость может проявляться в любом из компонентов деятельности, хотя зависимость отдельных компонентов деятельности от степени стрессоустойчивости неоднозначна.

Исходя из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что стрессоустойчивость педагога как интегративная характеристика его личности определяется единством эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов при доминировании когнитивного компонента, который предполагает специфику мыслительных процессов эффективного реагирования и усвоения социального опыта, умение ставить цели, достигать

результата, навыки преодоления стрессовых ситуаций, прогнозирования межличностных событий, способность к рефлексии и пониманию себя, других людей и их взаимоотношений.

Осознанное включение и управление ресурсами адаптации, защиты имеет решающее значение в преобразовании стрессовых ситуаций из непреодолимых в преодолимые. Повышение стрессоустойчивости педагога может обеспечиваться за счет технологии, построенной на идее актуализации и активизации психологических ресурсов личности, основанной на принципах пошаговой вариативности. Технология преодоления стресса предполагает реализацию индивидуального и дифференциального подходов с учетом своеобразных качеств и типических свойств личности через последовательное прохождение стадий повышения стрессоустойчивости [26].

В качестве решения проблемы стрессоустойчивости весьма интересным нам представляется модель стрессоустойчивости педагога, разработанная А.А. Реаном и соавторами (рисунок 2) [59, с. 219].



**Рисунок 2 - Психологическая модель стрессоустойчивости педагога**

Модель состоит из трех взаимосвязанных блоков-уровней, опосредующих деятельность педагога, направленную на противодействие стрессогенным факторам. Структурно-функциональный состав представленных уровней является, с одной стороны, образованием довольно устойчивым – согласно принципу системности, но, с другой стороны, динамичным, претерпевающим постоянные возрастные и ситуационные изменения, то есть находящимся в развитии.

Здесь, вслед за А.А. Реан, следует обратить внимание, что стрессоустойчивость педагога не является простой суммой представленных на рисунке факторов, а выступает как сложная, гибкая система, сложившаяся в результате их взаимодействия, с взаимодополнениями и взаимными компенсациями [59, с.219].



## Выводы по первой главе

Таким образом, на основе всего вышесказанного, считаем целесообразным сделать следующие выводы:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей стрессоустойчивости педагогов**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Эксперимент проходил на базе Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ачинский торгово-экономический техникум». В настоящее время в техникуме работает 78 сотрудников. В эксперименте приняли участие 70 человек из всего штата сотрудников: 6 мужчин и 62 женщины. Возраст респондентов – от 25 до 57 лет.

**Цель исследования** заключалась в выявлении уровня стрессоустойчивости педагогов образовательной организации и, как следствие, определения необходимости разработки психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть ситуации, в которой оказались все исследуемые – на момент проведения исследования все сотрудники не менее 4 месяцев работали в КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» в качестве преподавателей, мастеров производственного обучения, воспитателей.

#### **Исследование проводилось в несколько этапов:**

- **организационный этап** эксперимента – выбор диагностических методик, формирование выборки испытуемых;
- **исследовательский этап** – выявление уровня стрессоустойчивости среди выбранных респондентов;
- **аналитический этап** – анализ данных, полученных в ходе

исследования, формулировка выводов;

- **формирующий этап** – разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

В ходе исследования были использованы следующие **методики**:

1. Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [70].

2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) [70].

3. Тест на определение стрессоустойчивости личности [58].

4. Анкетирование педагогов.

**Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)**

**[70]**

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. В Приложении А представлены вопросы к тесту, на которые необходимо ответить респондентам.

При ответе на вопросы предлагаются следующие варианты, соответствующие определенному количеству очков:

- почти всегда – 1;

- часто – 2;

- иногда – 3;

- почти никогда – 4;

- никогда – 5.

После окончания теста полученные результаты складываются и от них отнимается 20 очков.

Результаты исследования определяются следующим образом:

- если респонденты набрали меньше 10 баллов, то о них можно сказать, что у них у вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям, их здоровью ничто не угрожает – высокий уровень стрессоустойчивости;

- если сумма ответов испытуемых составляет от 11 до 30 баллов – у них наблюдается нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека – средний уровень стрессоустойчивости;

- если сумма ответов от 31 до 50 баллов, то стрессовые ситуации оказывают значительное влияние на жизнь человека, которым он, в свою очередь, на особо сопротивляется – уровень стрессоустойчивости ниже среднего;

- если сумма ответов более 50 баллов, то данные респонденты очень уязвимы для стресса. В этом случае следует серьезно задуматься о своей жизни – не пора ли ее изменить и подумать о своем здоровье – низкий уровень стрессоустойчивости.

### **Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)**

**[70]**

Тест представлен десятью вопросами, на каждый из которых предлагаются следующие варианты ответа:

- никогда – 0;

- почти никогда – 1;
- иногда – 2;
- довольно часто – 3;
- очень часто – 4.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице 1. приведенной ниже на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

**Таблица 1 - Оценка стрессоустойчивости**

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	18-29	30-44	45-54	55-64
Отлично (высокий)	1-6	1-5	1-4	1-4
Хорошо (выше среднего)	7-13	6-12	5-11	5-10
Удовлетворительно (средний)	14-23	13-19	12-21	11-20
Плохо (ниже среднего)	24-33	20-32	22-32	21-31
Очень плохо (низкий)	34-40	33-40	33-40	32-40

### **Тест на определение стрессоустойчивости личности [58]**

Данный тест также позволяет получить оценку уровня стрессоустойчивости личности.

В бланке ответов (Приложение Б) предлагается выделить подходящий вариант по каждому утверждению.

Далее подсчитывается суммарное число баллов, которое было набрано, и определяется уровень стрессоустойчивости, по таблице 2.

**Таблица 2 - Тест на определение стрессоустойчивости личности**

<b>Суммарное число баллов</b>	<b>Уровень стрессоустойчивости</b>
51 -54	1 - очень низкий
53-50	2 - низкий
49-46	3 - ниже среднего
45-42	4 - чуть ниже среднего
41 -38	5 - средний
37-34	6 - чуть выше среднего
33-30	7 - выше среднего
29-23	8 - высокий
18-22	9 - очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов было набрано респондентом, тем выше стрессоустойчивость, и наоборот.

### **Анкетирование педагогов**

В ходе анкетирования педагогов им предлагалось ответить на следующие вопросы:

1) Что, по их мнению, негативным образом влияет на уровень их стрессоустойчивости?

2) Что они лично делают для того, чтобы повысить свой уровень стрессоустойчивости?

3) Проводится ли в их образовательной организации какая-либо работа по повышению уровня стрессоустойчивости педагогов?

4) Слышали ли Вы о наличии подобного опыта в других образовательных учреждениях?

5) Считают ли они необходимым для себя разработку на базе образовательного учреждения психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов?

В течение двух месяцев, с марта по апрель 2019 года проводилось анкетирование педагогов и анализ его результатов. В параграфе 2.2 представлены результаты исследования.

## 2.2. Анализ результатов исследования

В ходе исследования нами были проведены все три методики с каждым из 70-ти респондентов и, на основе всех трех методик, выявлен уровень стрессоустойчивости каждого из сотрудников. В таблице 3 представлены сводные данные о стрессоустойчивости педагогов КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» на основе всех трех методик (абсолютные данные представлены в Приложении Д).

**Таблица 3 - Результаты исследования стрессоустойчивости педагогов КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» на основе трех методик, в %**

Уровень стрессоустойчивости	Методики			Общий уровень стрессоустойчивости %
	Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) %	Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) %	Тест на определение стрессоустойчивости личности %	



Высокий	11,4	8,6	10	11,43
Выше среднего	0	14,3	22,9	7,14
Средний	34,3	21,4	11,4	25,71
Ниже среднего	42,9	41,4	41,4	41,43
Низкий	11,4	14,3	14,3	14,29

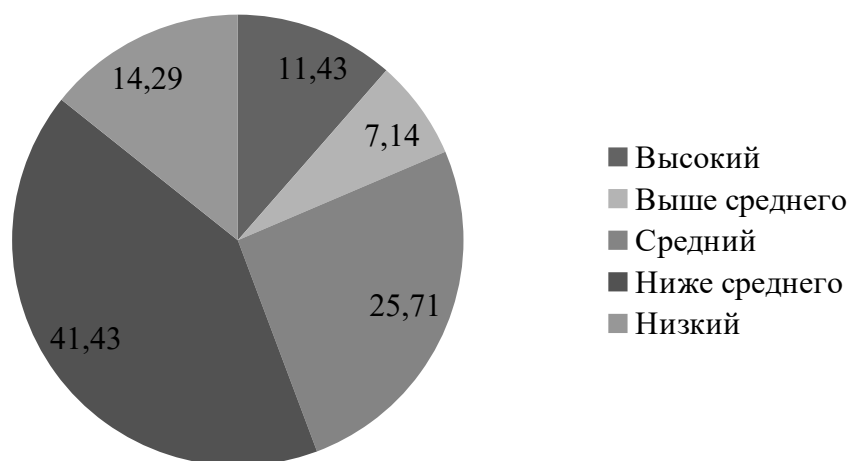
Как видно из представленных данных, высокий уровень стрессоустойчивости на основе всех трех использованных нами в исследовании методик представлен лишь у 8-ми из 70-ти педагогов (11,43%). При этом, как правило, высоким уровнем стрессоустойчивости обладают мужчины. У наибольшей доли педагогов уровень 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.

При этом уровень стрессоустойчивости связан со стилем жизни респондентов. Как правило, те респонденты, по итогам ответов которых уровень стрессоустойчивости был отмечен на уровне ниже среднего или низком, плохо питались, имели проблемы с лишним весом (или, наоборот, с недостатком веса), имели проблемы со сном (многие не высыпались или, наоборот, страдали бессонницей), со здоровьем, не занимались спортом, достаточно много курили, употребляли спиртное и кофе. Кроме того, эти люди

не всегда могут эффективно организовать свое время и практически не имеют свободного времени.

На рисунке 3 для большей наглядности представлено разделение респондентов по уровню стрессоустойчивости на основе трех методик.



**Рисунок 3 – Результаты изучения респондентов по уровню стрессоустойчивости на основе трех методик, %**

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что абсолютное большинство педагогов КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» нуждается в повышении уровня стрессоустойчивости.

Далее мы провели методику анкетирования педагогов (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Результаты изучения основных факторов, негативно влияющих на уровень стрессоустойчивости педагогов по результатам анкетирования, %**

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

- сильная загруженность (отмечена всеми 70-ю педагогами) – 100%;
- постоянное психологическое напряжение – 44 респондента – 62,85%;
- сложности во взаимодействии со студентами и их родителями – 43 респондента – 61,43%;
- неудовлетворенность заработной платой, низкая мотивация на работу – 40 респондентов – 57,14%;

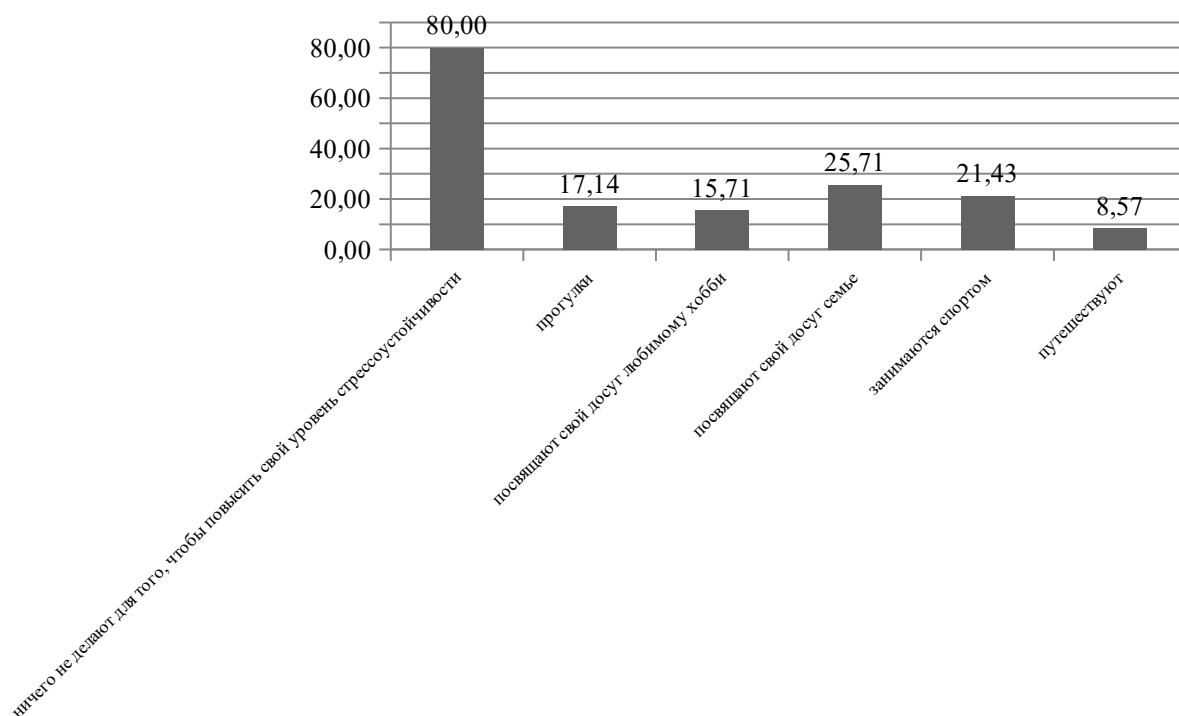
- отсутствие возможности полноценного отдыха – 38 респондентов – 54,29%;

- сложности во взаимоотношениях с начальством и в коллективе – 28 респондентов – 40%;

- неумение расслабляться – 22 респондента – 31,43%;

- неудовлетворенность своей работой – 12 респондентов – 17,14%.

Как видно, на педагогов влияет достаточно много факторов, которые негативно сказываются на уровне их стрессоустойчивости. 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 (рисунок 5) (здесь отметим, что многими респондентами было представлено несколько вариантов повышения уровня стрессоустойчивости).



**Рисунок 5 – Результаты исследования педагогов по использованным ими методам повышения стрессоустойчивости, %**

Важно также отметить, что на сегодняшний день в КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» не проводится никакой работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости педагогов. При этом о наличии 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.

Таким образом, мы можем говорить о необходимости разработки психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов не только на базе КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» но и для других образовательных учреждений.

### **Выводы по второй главе**

Таким образом, в качестве основных выводов в рамках экспериментального изучения особенностей стрессоустойчивости педагогов считаем целесообразным отметить следующее:

1. В ходе проведения эксперимента, цель которого заключалась в выявлении уровня стрессоустойчивости педагогов образовательной организации и, как следствие, определения необходимости разработки психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов было проведено анкетирование с 70-тью сотрудниками КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум», работающими в качестве преподавателей, мастеров производственного обучения, воспитателя.

В ходе исследования были использованы такие методы, как:

1. Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).
2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).
3. Тест на определение стрессоустойчивости личности.

4. Кроме того, в ходе анкетирования педагогов им предлагалось также ответить на следующие вопросы:

1) Что, по их мнению, негативным образом влияет на уровень их стрессоустойчивости?

2) Что они лично делают для того, чтобы повысить свой уровень стрессоустойчивости?

3) Проводится ли в их образовательной организации какая-либо работа по повышению уровня стрессоустойчивости педагогов?

4) Слышали ли Вы о наличии подобного опыта в других образовательных учреждениях?

5) Считают ли они необходимым для себя разработку на базе образовательного учреждения психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов?

2. В ходе исследования нами были проведены все три методики с каждым из 70-ти респондентов и, на основе всех трех методик, выявлен уровень стрессоустойчивости каждого из сотрудников. Как показал анализ, 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, высокий 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.

3. 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.

4. 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

5. На сегодняшний день в КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» не проводится никакой работы, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости педагогов. При этом о наличии 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.

### **Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости педагогов**

#### **3.1. Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов**

В рамках первой главы настоящего исследования было отмечено, что стресс и низкий уровень стрессоустойчивости оказывают значительное негативное влияние как на физиологическое, так и на психическое здоровье личности. Кроме того, рассматривая стресс в профессиональной деятельности педагога, важно отметить, что его негативное влияние проявляется также и в том, что он ведет к синдрому профессионального или эмоционального выгорания.

Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается под воздействием хронического стресса и постоянных нагрузок и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. Эмоциональное выгорание возникает в результате накопления негативных эмоций, без «разрядки» или «освобождения» от них. Это защитная реакция организма на стресс, который возникает, если нет способа освободиться от негативных эмоций [72].

Среди основных симптомов эмоционального выгорания современными исследователями выделяются такие, как:

- усталость, чувство истощения;
- головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, бессонница;
- работа дается тяжело и времени на нее уходит больше;

- ощущение беспомощности, беспокойства, скуки;
- чувство разочарования, неуверенность, вина;
- чувство не востребованности;
- повышенная раздражительность, подозрительность;
- неспособность принимать решения;
- стремление к дистанционированию от коллег;
- общая негативная установка, цинизм и апатия [36, с.100].

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно констатировать, что педагоги, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, сильнее подвержены симптому эмоционального выгорания, а это напрямую связано с уровнем профессиональной пригодности педагога. Так как только эмоционально уравновешенный педагог, в полном объеме имеющий возможность справляться со своими профессиональными задачами, способен более адекватно и объективно воспринимает обучающихся, наиболее расположен к общению с ними и их родителями. Педагог, способный справляться со стрессовыми ситуациями, не только в силах давать знания по программе, должным образом сформировав педагогическое пространство, но и применяя в своей профессиональной деятельности методы, техники и приемы индивидуально личностного подхода в обучении. Педагогу, который не испытывает на себе симптомов эмоционального выгорания, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности [72].

Кроме того, 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. Более подробно представленные выводы даны в таблице 4.

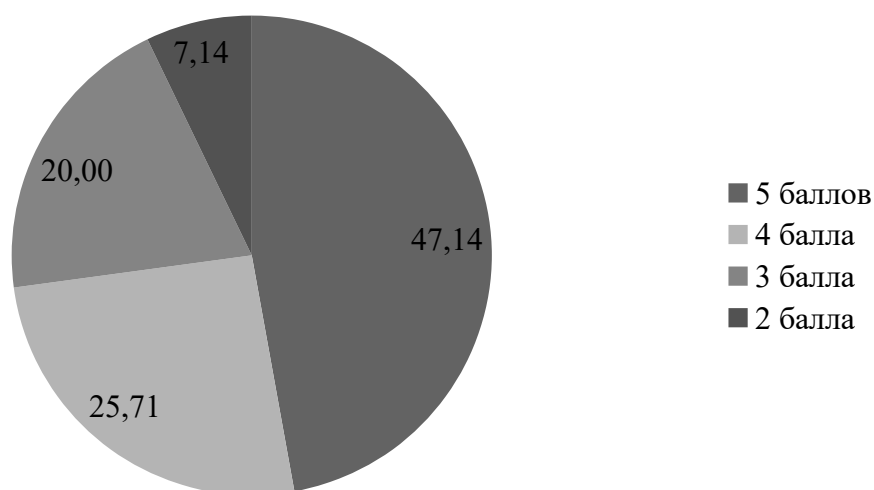
**Таблица 4 – Уровень влияния стресса на профессиональное развитие и общее физическое и психологическое состояние респондентов**

Уровень стрессоустойчивости	Количество человек	Уровень влияние стресса, балл				
		5	4	3	2	1
Высокий	8			3	5	
Выше среднего	5			5		
Средний	18	8	8	2		
Ниже среднего	29	16	9	4		
Низкий	10	9	1			
Итого	70	33	18	14	5	

Как видно из представленных данных, влияние стресса на самом низком уровне – «1» балл, не испытывает никто из сотрудников, даже те, кто проявил в ходе исследования высокий уровень стрессоустойчивости. Это говорит о том, что, несмотря на имеющийся у педагогов уровень стрессоустойчивости, негативное влияние стресса, тем не менее, они способны испытывать на себе.

Из 70-ти опрошенных 33 человека (47,14%) отметили данное влияние на самом высоком уровне – «5» баллов, 18 человек (25,71%) – на уровне «4» баллов, 14 человек (20%) – на уровне «3» баллов и лишь 5 человек (7,14%) – на уровне «2» балла (рисунок 6).

Далее педагогам предлагалось определить, каким образом, профессиональный стресс влияет на их повседневную и профессиональную жизнь. При этом в ходе опроса им не давалось каких-либо вариантов ответов, а предлагалось самим сформулировать их, не ограничиваясь количеством.



**Рисунок 6 – Результаты изучения влияния стресса на профессиональное развитие и общее физическое и психологическое состояние педагогов, %**

Затем нами были сгруппированы полученные ответы по смыслу и представлены наиболее часто встречающиеся варианты.

Так, среди наиболее распространенных последствий стрессовых ситуаций на педагогов были отмечены следующие:

- эмоциональное выгорание, нежелание работать, снижение интереса к профессии – отметили 62 человека (88,57%);

- снижение уровня эмоционального равновесия, частые выходы из себя, в том числе и публичные – 48 человек (68,57%);

- проблемы со здоровьем (повышение давления, плохой сон, постоянное ощущение усталости) – 47 человек (67,14%);

- отсутствие интереса к жизни – 22 человека (31,43%);

- снижение самооценки – 38 человек (54,29%);

- возрастающие сложности во взаимоотношениях с окружающими – 18 человек (25,71%);

- постоянное чувство тревоги даже там, где для нее нет причины – 15 человек (21,43%) (рисунок 7).



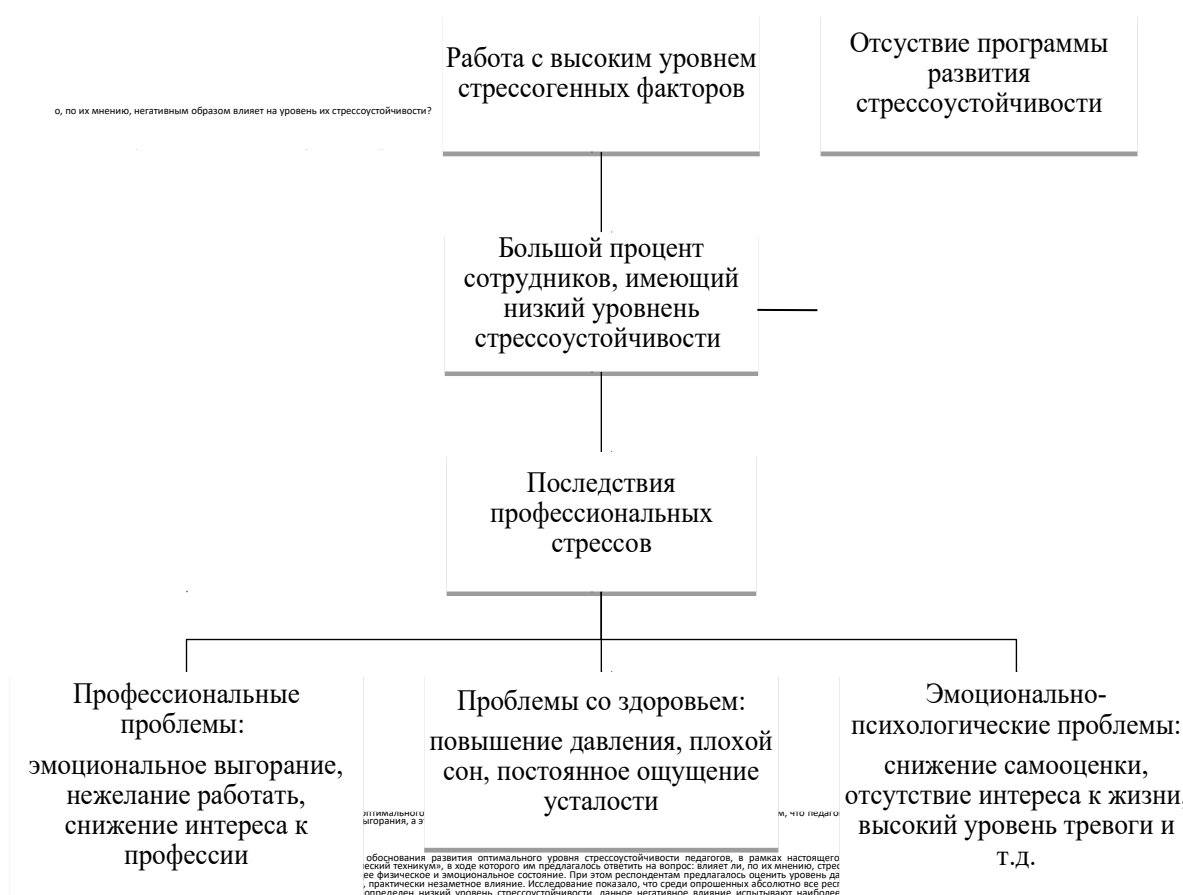
**Рисунок 7 – Результаты исследования основных негативных последствий стрессовых ситуаций, определенные педагогами, %**

Таким образом, наличие большого количества последствий стрессовых ситуаций, возникающих в ходе профессиональной деятельности педагогов и негативным образом влияющих как на их жизнедеятельность, обуславливает необходимость развития оптимального уровня их стрессоустойчивости.

На рисунке 8 представим процесс влияние стресса на жизнедеятельность педагогов.

Следовательно, развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов поможет избежать многих физических, психологических и эмоциональных проблем и поможет сделать образовательный процесс максимально комфортным и целесообразным как для самих педагогов, так и для их учеников и студентов, а также для коллег и родителей.

Значит, мы можем констатировать подтвержденное с помощью научно-методологического обоснования, необходимости развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов.



На основе проведенного обоснования, а также определенной нами 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.

Отметим, что при разработке программы мы исходили из рекомендаций психологов, направленных на повышение стрессоустойчивости. В частности, для развития стрессоустойчивости специалисты рекомендуют:

Во-первых, правильно расставлять приоритеты. Неважные вещи должны быть помещены на последний план, которому не стоит уделять повышенное внимание.

Во-вторых, уделять время приятным занятиям. Чем больше у человека обязанностей и нагрузки, тем сложнее ему противостоять стрессу. В связи с этим очень важно уделить внимание решению проблемы психологической разгрузки, снятия напряжения, переводу ее в одну из систем развития персонала (для этого в рамках образовательной организации возможны внедрение таких мероприятий, как организация совместного досуга педагогов, например, выезд на природу, посещение кружка лепки из полимерной глины).

В-третьих, в своей личной и профессиональной деятельности психологи рекомендуют всегда настроиваться на позитив. Не стоит думать о неприятной ситуации ежеминутно, следует отпустить проблему на свободу и постараться считать ее временной, готовой скоро разрешиться.

В-четвертых, научиться «отключаться». Это позволит реагировать безболезненно на критику, оскорбления, справляться с обидами, поскольку кнопки «включения» и «выключения» нервной системы должны работать в тандеме.

Наконец, в-пятых, важно не бояться совершать ошибки. Мышление, направленное на развитие, расценивает ошибки как ценный опыт для будущего, устанавливая барьер для стресса. Педагог, несмотря на то, что является примером для своих учеников и воспитанников, — это тоже живой человек, ошибки для которого, как и для каждого человека — это нормально.

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 с руководством, коллегами, обучающимися и их родителями, будет проще найти общий язык и прийти к компромиссу;
- 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.



## **Рисунок 8 - Процесс влияние стресса на жизнедеятельность педагогов**

В рамках следующего параграфа представим содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов.

### **3.2. Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов**

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

Отметим, что разработанная программа повышения стрессоустойчивости педагогов для КГБПОУ «Ачинский торгово-

экономический техникум» может быть использована не только на базе данного образовательного учреждения, но также и других образовательных организаций, как для ДООУ, так и для школ, колледжей и вузов.

Разрабатываемая программа рассчитана на 10 занятий и ориентирована на педагогов образовательного учреждения. Периодичность проведения занятия – 1 раз в неделю.

Планируется, что она будет реализована усилиями самих сотрудников образовательной организации под кураторством руководителя (анализ показал, что среди сотрудников КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» есть для этого необходимый потенциал). Поэтому дополнительных затрат, связанных с привлечением стороннего специалиста не потребует.

**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.

**Форма работы программы:** групповая.

**Методические приемы:**

- беседа;
- арт-терапия;

- словесные и релаксационные игры;
- анализ различных ситуаций;
- физические упражнения.

При составлении программы использовались игры и упражнения по формированию стрессоустойчивости Г.Б. Мониной, Н.В. Раннала, Е.М. Семеновой, Н.Е. Водопьяновой и других авторов.

**Ожидаемые результаты:** планируется, что по итогам программы у педагогов, прошедших ее, будет наблюдаться повышение уровня стрессоустойчивости, формирование навыков саморегуляции, овладение приемами снятия нервно-психического напряжения.

Отметим, что при разработке программы мы исходили из рекомендаций психологов, направленных на повышение стрессоустойчивости.

**В частности, для развития стрессоустойчивости специалисты рекомендуют:**

Во-первых, правильно расставлять приоритеты. Неважные вещи должны быть помещены на последний план, которому не стоит уделять повышенное внимание.

Во-вторых, уделять время приятным занятиям. Чем больше у человека обязанностей и нагрузки, тем сложнее ему противостоять стрессу. В связи с этим очень важно уделить внимание решению проблемы психологической разгрузки, снятия напряжения, переводу ее в одну из систем развития персонала (для этого в размах образовательной организации возможны внедрение таких мероприятий, как организация совместного досуга

педагогов, например, выезд на природу, посещение кружка лепки из полимерной глины).

В-третьих, в своей личной и профессиональной деятельности психологи рекомендуют всегда настраиваться на позитив. Не стоит думать о неприятной ситуации ежеминутно, следует отпустить проблему на свободу и постараться считать её временной, готовой скоро разрешиться.

В-четвертых, научиться «отключаться». Это позволит реагировать безболезненно на критику, оскорбления, справляться с обидами, поскольку кнопки «включения» и «выключения» нервной системы должны работать в тандеме.

Наконец, в-пятых, важно не бояться совершать ошибки. Мышление, направленное на развитие, расценивает ошибки как ценный опыт для будущего, устанавливая барьер для стресса. Педагог, несмотря на то, что является примером для своих учеников и воспитанников, - это то же живой человек, ошибки для которого, как и для каждого человека – это нормально [2].

**Исходя из представленных рекомендаций, план программы и тематика занятий выглядят следующим образом:**

1. Для того, чтобы более детально разобраться с понятием «стресса» и «стрессоустойчивости», а также связанным с ним понятием «эмоциональное выгорание» первое занятие программы предлагается организовать в форме лекции или круглого стола, в рамках которого один или несколько докладчиков смогут познакомить слушателями с данными понятиями, причинами их возникновения и последствиями (при этом делая акцент на специфику педагогической деятельности). В качестве источника информации к первому, лекционному занятию, могут быть использованы материалы,

представленные в первой главе настоящего исследования.

2. В рамках второго занятия считаем целесообразным провести диагностику уровня стресса среди педагогов. В настоящее время существует множество методик данных диагностик. Однако, как показал анализ, наиболее простыми в исполнении и полными являются методики, использованные нами в рамках второй главы настоящей работы:

- тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость);
- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);
- тест на определение стрессоустойчивости личности.

3. Безусловно, что, несмотря на наличие объективных характеристик стресса и стрессоустойчивости, каждый человек вкладывает в это понятие свои эмоции и ощущения. Поэтому для того, чтобы работа над повышением стрессоустойчивости была более целесообразной, каждый человек должен точно понимать, что стресс представляет лично для него и какую опасность несет.

В связи с этим нами предлагается использовать в рамках третьего занятия такие игры, как «Ассоциации» и рисунок «Символ стресса».

#### 1) Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу стрессовых ситуаций в жизни.

Инструкция: Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

## 2) Рисунок «Символ стресса».

Цель: заинтересовать участников в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы.

Инструкция: На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) стресса.

### Обсуждение рисунков

4. Применение арт-терапии как метода повышения стрессоустойчивости.

Арт-терапия – одна из форм психотерапии, основанная на творчестве и самовыражении. Подход используется как средство для снятия стресса, повышения самооценки и осознанности, а также для посттравматического восстановления. Большинство других форм терапии использует вербальный язык для выражения чувств и преодоления личных преград. В отличие от них, арт-терапия допускает более абстрактные формы общения. Эта тактика подразумевает выражение элементов подсознания, для озвучивания которых, возможно, пока нет готовности либо способности.

В качестве способа применения метода арт-терапии нами предлагается методика под названием «Цвет моего состояния».

Суть методики заключается в том, что участникам предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить свое физическое состояние, его цвет, цвет своего дыхания. Затем предлагается нарисовать контур своего тела на большом листе бумаги и закрасить его акварелью, основываясь на физическом состоянии. Подумать о том, что эти цвета значат для человека, где они сконцентрированы больше и где меньше.

5. Упражнение «Минус перевести в плюс».

В связи с тем, что стресс зачастую связан с негативным мышлением и, как правило, чем он сильнее, тем сильнее данное мышление выражено, для максимально комфортного преодоления стрессовой ситуации и повышения стрессоустойчивости важно научиться видеть позитивное даже в тех ситуациях, в которых, казалось бы, их на первый взгляд, совсем нет.

Таким образом, цель настоящего упражнения – развитие умения видеть положительные стороны проблемных ситуации в жизни.

Упражнение выполняется в мини-группах. Каждая группа выбирает проблемную ситуацию (связанную с профессиональной деятельностью, например, возникновение конфликтной ситуации со студентом, коллегами, руководством) и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение. Затем данные ситуации и их последствия обсуждаются в общей группе.

Хорошо, если предлагаемые ситуации будут не выдуманными, а реальными, происходившими с тем или иным участником. Возможно, что данные ситуации имеют место в настоящий момент.

#### 6. Арт-терапия с использованием метода «Я позволяю себе».

Эмоциональное выгорание и низкий уровень стрессоустойчивости, зачастую связаны с высокой самокритикой, низким уровнем самооценки, постоянным самокопанием. Данная методика позволяет избавиться от данных проявлений и превратить негативные оценки себя в позитивные.

В ходе проведения занятия участникам придется подумать о социальном и самоналоженном давлении, которое они испытывают изо дня в день, о личных чертах характера, которые считают недостатками, о промахах, в которых они видят свои ошибки. Затем выбрать одну из таких вещей и в декоративных деталях позвольте её себе. Если обернуть неудачу в

достижение, можно свести к минимуму чувство нелюбви к себе, что способствует достижению более важных целей. При этом важно помнить, что это художественный проект, поэтому сделать его нужно красивым.

7. Безусловно, что физические упражнения являются одними из действенных методов снятия напряжения и стресса. Они тем более актуальны для педагогов, которые по роду своей деятельности, вынуждены вести малоподвижный сидячий образ жизни

Для снятия эмоционального напряжения специалистами был разработан целый комплекс упражнений. Эта программа методик релаксации от стресса направлена на успокоение путём психофизиологической разрядки организма. Упражнения путём воздействия на определённые органы позволяют снять накопленное телом и духом напряжение, справиться со стрессом в целом.

Среди данных упражнений нами рекомендуются:

- дыхание животом;
- замедленное дыхание;
- эскимо;
- морское побережье;
- семь свечей;
- «выжатый лимон»;
- качели.

В Приложении Г дано подробное описание выполнения представленных выше упражнений.

8. Нельзя отрицать тот факт, что стрессоустойчивость напрямую связана



с удовлетворенностью жизнью, а следовательно, верной расстановкой своих жизненных приоритетов. В связи с этим одно из занятий нами рекомендуется посвятить упражнениям, направленным на определение жизненных приоритетов участников.

### Упражнение 1

Инструкция: Прислушайтесь к «внутреннему я». Задайте самому себе следующие вопросы и запишите ответы на них в своём ежедневнике. В чём Вы испытываете острый недостаток? Чего Вам не хватает в жизни больше всего? На самом ли деле Вы довольны тем, как проходит Ваша жизнь, или хотели бы в ней что-то изменить? Если изменения необходимы, распределите их в порядке важности для Вас.

Когда Вы ответите на эти вопросы, поделитесь своими размышлениями с людьми, наиболее важными для Вас или со всей группой.

### Упражнение 2

Составьте список наиболее важных дел и заданий. На другом листке ежедневника перечислите все наиболее значимые и особенно важные для Вас дела, распределяя их по социальным ролям, например, «Что я делаю в течение дня в рамках своей профессиональной роли?», «В роли родителя?», «В роли супруга» и так далее.

После этого распределите все дела внутри каждой из категорий по мере важности для Вас. Чтобы в суматохе не упустить главное, регулярно заглядывайте в этот список и последовательно выполняйте важные дела из каждой социальной роли, постепенно опускаясь ко всем остальным делам.

Начинать дела нужно следует с самой приоритетной для Вас социальной роли. На протяжении дня, крайне важно следить за внутренним состоянием. Ведь то, как мы себя будем чувствовать, покажет, насколько

правильно расставлены приоритеты.

### Упражнение 3

Устраняйте несоответствие между приоритетными задачами и распределением имеющегося свободного времени. Выполнить это упражнение может помочь ежедневник.

С помощью несложных расчётов можно увидеть то, сколько часов в день Вы ежедневно тратите на дела, которые, Вы считаете важными. Такой подход к расстановке приоритетов поможет в разы повысить личную эффективность.

### Упражнение 4

Время подводить итоги. Задайте себе вопросы, похожие на те, которые Вы задавали в 1-м упражнении. В чём Вы испытываете острый недостаток? Ощущаете ли Вы, что 3 предыдущих совета помогли Вам уделять больше времени и сил тому, что для Вас важнее всего?

Что еще Вы могли бы сделать, чтобы в Вашей жизни было меньше неудовлетворённости каждым прожитым днём? Цель данного упражнения заключается том, чтобы отметить для себя то, насколько более осмысленной стала жизнь с того момента, как мы стали задумываться о расстановке приоритетов.

В ходе данного занятия участники выполняют первое упражнении и подробно знакомятся с последующими тремя. В дальнейшем им рекомендуется самим проводить данные упражнения.

9. Эмоциональное состояние человека во многом зависит от его общего настроения, от саморегуляции, т.е. умением управлять своим психоэмоциональным состоянием и воздействие на себя с помощью слов,

мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

С целью формирования навыков саморегуляции в рамках данного занятия нами предлагаются следующие упражнения:

1) упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь участникам найти в себе те качества, которые помогут чувствовать себя уверенно.

Инструкция: разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне в стрессовой ситуации?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам в стрессовой ситуации. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения»;

2) упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать участникам, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами.

10. Последнее занятие будет посвящено общению, планируется, что в его рамках участники поделятся собственным опытом избавления от стресса, а также получат рекомендации по повышению стрессоустойчивости, представленные нами выше в рамках данного параграфа, на основе которых

было разработано содержание программы.

После знакомства с рекомендациями планируется их обсуждение.

Таким образом, нами была сформирована программа повышения уровня стрессоустойчивости педагогов. В таблице 5 для большей наглядности представлено содержание разработанной программы.

**Таблица 5 - Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов**

Номер занятия	Тема	Цель	Методы
1	2	3	4
1	Что такое стресс и стрессоустойчивость и к чему они приводят?	Познакомить слушателей с понятиями «стресс», «стрессоустойчивость», «эмоциональное выгорание»	Лекции, круглый стол
2	На сколько я стрессоустойчив?	Определить уровень стрессоустойчивости у педагогов	тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость); тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона); тест на определение стрессоустойчивости личности

**Окончание таблицы 5**

1	2	3	4
3	Стресс для меня – это...	Определение индивидуальных эмоций и ощущений людей, направленных на понимание ими стресса	Упражнение «Ассоциации»; Рисунок «Символ стресса»
4	Цвет моего состояния	Самоанализ своего эмоционального состояния	Арт-терапия

5	Минус перевести в плюс	Развитие умения видеть положительные стороны проблемных ситуации в жизни	Анализ проблемных ситуаций
6	Я позволяю себе	Повышение уровня самооценки	Арт-терапия
7	Я умею расслабляться	Успокоение путём психофизиологической разрядки организма	Физические упражнения
8	Чего я хочу от жизни?	Понятие, что в жизни для человека, действительно, является наиболее приоритетным, а что - второстепенным	Упражнения на расстановку жизненных приоритетов
9	Помоги себе сам	Формирование навыков саморегуляции	Упражнения «Мои ресурсы», «Образ уверенности»
10	Я стресса не боюсь!	Обобщение полученной информации, обмен опытом избавления от стресса	Беседа

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 с

руководством, коллегами, обучающимися и их родителями, будет проще найти общий язык и прийти к компромиссу;

- 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 предложенной программы 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.

## Выводы по третьей главе

Таким образом, по итогам проведенной работы считаем целесообразным отметить следующее.

1. Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов позволило нам 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.

2. 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.

3. На основе проведенного выше научно-методологического

обоснования развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов, а также определенной нами в рамках второй главы настоящего исследования 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.

4. 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.

## Заключение

Таким образом, в рамках настоящей работы нами были решены все, поставленные во введении задачи. В качестве основных выводов считаем целесообразным отметить следующее.

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.

В ходе проведения эксперимента, цель которого заключалась в выявлении уровня стрессоустойчивости педагогов образовательной организации и, как следствие, определения необходимости разработки психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов было проведено анкетирование с 70-тью сотрудниками КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум», работающими в качестве преподавателей, мастеров производственного обучения, воспитателя.

В ходе исследования были использованы такие методы, как:

1. Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость).
2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона).
3. Тест на определение стрессоустойчивости личности.

4. Кроме того, в ходе анкетирования педагогов им предлагалось также ответить на следующие вопросы:

1) Что, по их мнению, негативным образом влияет на уровень их стрессоустойчивости?

2) Что они лично делают для того, чтобы повысить свой уровень стрессоустойчивости?

3) Проводится ли в их образовательной организации какая-либо работа по повышению уровня стрессоустойчивости педагогов?

4) Слышали ли Вы о наличии подобного опыта в других образовательных учреждениях?

5) Считают ли они необходимым для себя разработку на базе образовательного учреждения психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости педагогов?

Как показал анализ, 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.

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.

Научно-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости педагогов позволило нам 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.

Кроме того, 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 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 обоснования, а также определенной нами

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.

Отметим, что при разработке программы мы исходили из рекомендаций психологов, направленных на повышение стрессоустойчивости. В частности, для развития стрессоустойчивости специалисты рекомендуют:

Во-первых, правильно расставлять приоритеты. Неважные вещи должны быть помещены на последний план, которому не стоит уделять повышенное внимание.

Во-вторых, уделять время приятным занятиям. Чем больше у человека обязанностей и нагрузки, тем сложнее ему противостоять стрессу. В связи с этим очень важно уделить внимание решению проблемы психологической разгрузки, снятия напряжения, переводу ее в одну из систем развития персонала (для этого в рамках образовательной организации возможны

внедрение таких мероприятий, как организация совместного досуга педагогов, например, выезд на природу, посещение кружка лепки из полимерной глины).

В-третьих, в своей личной и профессиональной деятельности психологи рекомендуют всегда настраиваться на позитив. Не стоит думать о неприятной ситуации ежеминутно, следует отпустить проблему на свободу и постараться считать её временной, готовой скоро разрешиться.

В-четвертых, научиться «отключаться». Это позволит реагировать безболезненно на критику, оскорбления, справляться с обидами, поскольку кнопки «включения» и «выключения» нервной системы должны работать в тандеме.

Наконец, в-пятых, важно не бояться совершать ошибки. Мышление, направленное на развитие, расценивает ошибки как ценный опыт для будущего, устанавливая барьер для стресса. Педагог, несмотря на то, что является примером для своих учеников и воспитанников, - это то же живой человек, ошибки для которого, как и для каждого человека – это нормально.

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 с руководством, коллегами, обучающимися и их родителями, будет проще найти общий язык и прийти к компромиссу;

- 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 предложенной программы положительным образом скажется не только на профессиональной деятельности педагогов, но также и на их общем жизненном тонусе, а также на уровне успеваемости их учеников и студентов.



## Список использованной литературы

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Монография / Л.М. Аболин. - Казань: КазГУ, 2017. - 262 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова. // Психологический журнал. - 2014. - № 1. - С. 3-18.
3. Апчел В.Я. Стресс и стрессустойчивость человека / В. Я. Апчел, В. Н. Цыган. – СПб. : ВМА, 2019. – 86 с.
4. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования / А.Г. Асмолов. - М.: МГУ, 2014. - 105 с.
5. Баранов А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Баранов. – СПб., 2015. – 217 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: Пер Сэ, 2016. - 528 с.
7. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. СПб.:Прайм-Еврознак, 2016. – 632 с.
8. Борисова Е.М. Индивидуальность и профессия / Е.М. Борисова, Г.П. Логинова. - М.: Знание, 2019. - 191 с.
9. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии.

- Психические процессы. – 2013. - С. 542-543.
10. Васильев В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. - М.: Знание, 2017. - 160 с.
  11. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: МГУ, 2014. - 200 с.
  12. Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / С. Б. Величковская. – М., 2015. – 171 с.
  13. Величковский Б.Б. Индивидуальная устойчивость к стрессу как фактор психического и соматического здоровья / Б.Б. Величковский // Здоровье нации и образование: материалы Всероссийского научно-практического конгресса - М., 2019. - С. 23-25.
  14. Все о понятии стресса в психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychoday.ru/stress/что-такое.html>
  15. Вяткин Б.А. О системном анализе психических состояний / Б.А. Вяткин, Л.Я. Дорфман // Новые исследования в психологии. – 2017. - № 1-2.
  16. Гельгорн Э. Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологическое исследование / Э. Гельгорн, Дж. Луфборроу. - М.: Мир, 2016. - 672 с.
  17. Горизонтов П.Д., Белоусова О. П., Федотова М. И. Стресс и система крови / П.Д. Горизонтов, О.П. Белоусова, М.И. Федотова. М.: Медицина, 2018. - 240 с.
  18. Гринберг Д. Управление стрессом / Д. Гринберг. - М., СПб.: Питер, 2016. - 480 с.

19. Гурьянов Ю.Н. Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие в 2-х частях / Ю.Н. Гурьянов. - М.: Академия ФПС России, 2011. – 563 с.
20. Денисов М.Ю. Зависимость опыта переживания психических состояний от личностных особенностей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.Ю. Денисов. - СПб., 2012. - 161 с.
21. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельный подход) / Л.Г. Дикая. - М.: Ин-т психологии РАН, 2013. - 318 с.
22. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. - М.: Наука, 1974. - С. 138-172.
23. И море по колено: как повысить стрессоустойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wikiw.life/zdorove/polezno/stressoustojchivost.html> . Дата обращения 13.03.2019.
24. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2018. - 432 с.
25. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2014 - 701 с.
26. Индык Г.М. Повышение стрессоустойчивости педагогов дошкольных образовательных организаций / Г.М. Индык, Т.Ф. Алексеенко // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014773>">[83](https://scienceforum.r</a></p></div><div data-bbox=)

- [u/2015/article/2015014773](#) (дата обращения: 17.04.2019).
- 27.Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. - СПб.: Речь, 2015. - 400 с.
- 28.Как выработать в себе стрессоустойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Первоисточник: <https://psychoday.ru/uspekhi-dengi/stressoustojchivost-eto-1.html>
- 29.Какими могут быть последствия стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://stressamnet.ru/posle-stressa/kakimi-mogut-byt-posledstviya-stressa/>
- 30.Карапетян Л.В. Профессиональная стрессоустойчивость преподавателя колледжа как субъекта педагогической деятельности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. В. Карапетян. – Екатеринбург, 2017. – 211 с.
- 31.Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый / А.П. Катунин. - 2012. - №9. - С. 243-246.
- 32.Кеннон В. Физиология эмоций / В. Кеннон. - Ленинград: Прибой, 1927 - 173 с.
- 33.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2019. - 943 с.
- 34.Ковалева Ю.М. Значение стрессоустойчивости в процессе осуществления педагогической деятельности / Ю.М. Ковалева // Молодой ученый. - 2016. - №4. - С. 693-695.
- 35.Коротаев А.А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А.А. Коротаев // Проблемы экспериментальной психологии

- личности. - Вып. 5. - Пермь, 2016. - С. 211-233.
36. Красношлыкова О. Г. Проблемы развития профессионализма педагогов и их решения в рамках муниципальной методической службы / О. Г. Красношлыкова // Информатика и образование. – 2017. – № 1. - С. 100-103.
37. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. - 2015. - Ч.1. –С.123-132.
38. Лазарева Н. В. Диагностика «синдрома эмоционального выгорания» / Н. В. Лазарева // Педагогическая диагностика. – 2019. – № 1. – С. 63–73.
39. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / В кн.: Эмоциональный стресс. - Л.: Медицина, 1970. С. 178–209.
40. Леви Л. Эмоциональный стресс / Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. - 326 с.
41. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями / А.В. Либина, А.В. Либин // Стыль человека: психологический анализ / под ред. А.В. Либина. - М.: Смысл, 2018. - С. 190-204.
42. Лизунова Е.В. Методологические основы формирования стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях: монография / Е. В. Лизунова. – Самара : Самар. отд-ние Литфонда, 2018. – 134 с.
43. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М.: Наука. – 2014. – 444 с.
44. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. - М.: Моск. гуманит. фонд «Знание», 2016. - 308 с.

- 45.Мезенцева О. И. Психолого-педагогические условия развития профессиональной компетентности современного педагога: монография / О. И. Мезенцева, Е. В. Кузнецова. – Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2013. – 158 с.
- 46.Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФИС,2013. – 24-46.
- 47.Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя /Л. М. Митина. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
- 48.Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: учебное пособие для практических психологов / Л.М. Митина. - Кемерово: Кемеров. обл. ИУУ, 22012. - 72 с.
- 49.Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицын. - М.: Наука, 2017. - 336 с.
- 50.Никольская И.М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2013. – 334 с.
- 51.Олейникова О.Н. Разработка модульных программ, основанных на компетенциях: учебное пособие / О. Н. Олейникова и др. – М.: Альфа-М, 2015. – 160 с.
- 52.Орбели Л.А. Лекции по вопросам высшей нервной деятельности / Акад. Л.А. Орбели; АН СССР. - М.; Л. Изд-во АН СССР, 1945. – 206 с.
- 53.Павлов И.П. Об уме вообще, о русском уме в частности. - М.: АСТ, 2014. - 320 с.
- 54.Писаренко В.М. Управление эмоциональным состоянием с использованием обратной связи / В.М. Писаренко // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – С. 42–45

55. Платонов К. К. О системе психологии / К. К. Платонов. – М. : Мысль, 1972. – 216 с.
56. Подопригора М.Г. Теория организации и организационное поведение: учебное пособие для магистрантов / М.Г. Подопригора, А.Д. Тытарь. – Ростов-на-Дону: Изд-во ЮФУ, 2014. – 264 с.
57. Проблема стресса в современном мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psychoday.ru/stress/v-sovremennom-mire.html>
58. Психология личности: тесты, опросники, методики / Сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М., Геликон, 1995 – 236 с.
59. Язык: Русский Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2016. – 479 с.
60. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский; пер. с польск. и вступ. статья В. К. Вилюнаса. – М.: Прогресс, 1979. – 392 с.
61. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Книга по Требованию, 2012. – 66 с.
62. Смолова Л. В. Анализ устойчивости к психологическому стрессу педагогов общеобразовательных школ : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.11 / Л. В. Смолова. – СПб., 2019. – 326 с.
63. Современный толковый словарь русского языка / под ред. С. А. Кузнецов. СПб. - М.: Рипол-Норинт, 2008. – 960 с.
64. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. - Пермь, 2012. - 152 с.

- 65.Суворова В.В. Психофизиология стресса / В.В. Суворова. - М: Педагогика, 1975. - 267 с.
- 66.Усатов И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.
- 67.Хуторской А.В. Современная дидактика: учеб. пособие; 2-е изд., переработ / А. В. Хуторской. – М. : Высшая школа, 2017. – 639 с.
- 68.Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л, Церковский // Вестник витебского государственного медицинского университета. – 2011.- №1. – С.6-19.
- 69.Шингаев С.М. Профессиональное выгорание и повышение стрессоустойчивости педагогов: учеб.-метод. пособие / С. М. Шингаев. – СПб.: СПбАПО, 2019. – 77 с.
- 70.Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2016. - 256 с.
- 71.Щербатых Ю. В. Стресс и счастье – на одну букву / Ю.В. Щербатых. Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 250 с.
- 72.Эмоциональное выгорание педагогов. Профилактика [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kladraz.ru/blogs/blog19678/tema-emosionalnoe-sgoranie-plata-za-sochuvstvie.html>



## Приложения

### Приложение А

#### Тест Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)

№ п/п	Вопрос	Оценка				
		Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1	Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день					
2	Вы спите, как минимум, 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю					
3	Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен					
4	В пределах 50 километров у вас есть хотя бы один человек, на которого вы можете положиться					
5	Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6	Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7	За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8	Ваш вес соответствует вашему росту: $\text{рост (см)} - \text{вес (кг)} = 100 \pm 10 \text{ (кг)}$					
9	Ваш доход полностью удовлетворяет ваши основные потребности					
10	Вас поддерживает ваша вера					
11	Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью					
12	У вас много друзей и знакомых					
13	У вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете					
14	Вы здоровы					
15	Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда вы злы или обеспокоены чем-либо					

16	Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, ваши домашние проблемы					
17	Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю					
18	Вы можете организовать ваше время эффективно					
19	За день вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков					
20	У вас есть немного времени для себя в течение каждого дня					
«Цена» ответа, баллы		1	2	3	4	5
ИТОГ						

## Приложение Б

### Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)

Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение? Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

**Тест на определение стрессоустойчивости личности**

Утверждения	редко	иногда	часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

### Физические упражнения на повышение стрессоустойчивости организма

1. Дыхание животом. Правильное дыхание для успокоения – первый шаг к успеху. Попробуйте делать вдохи-выдохи через живот, а не лёгкими, то округляя его, то «сдувая» и втягивая. Для регуляции движений положите руки на пупок. Длительность процедуры составляет 5 минут.

2. Замедленное дыхание. Одно из самых простых физических упражнений для снятия стресса и напряжения. На 4 секунды глубоко вдохните, затем на такой же период задержите дыхание. Повторяйте по очереди в течение 5 минут, полностью расслабившись на время психогимнастики.

3. Эскимо. Встаньте ровно, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите тело, вытянувшись вверх. В такой позиции задержитесь, пока не привыкнете к состоянию напряжения и не устанете от него. Попробуйте ощутить себя замороженным. А потом представьте, будто над вами нависло солнце, и вы под его лучами медленно таете. Постепенно расслабляйте кисти рук, плечи, шею, лицо, последними будут ноги. Выдерживайте правильное дыхание.

4. Морское побережье. Усевшись поудобнее, представьте, будто вы сидите на берегу моря. Вас обдувает лёгкий ветерок, с неба светит солнце, и вы нежитесь под его лучами. Отбросьте все проблемы, ни о чём не думайте. Заканчивайте тогда, когда почувствуете расслабление.

5. Семь свечей. Эта процедура включает элементы гимнастики и визуализации (гимнастика против стресса, как известно, очень помогает).

Представьте, будто перед вами зажжены семь свечей, которые необходимо по очереди задуть. Визуализировав, неспешно проделайте это с каждой по очереди, представляя всё в мельчайших подробностях. «Задув» все семь светил, погрузитесь в темноту и дайте голове отдохнуть от навязчивых мыслей.

6. «Выжатый лимон». Примите позу лотоса или любую другую, удобную для вас. Представьте, будто в одной из рук вы сжимаете лимон. Напрягитесь и проявите усилие, «выжимая» из него сок. Затем «переложите» фрукт в другую руку, дожав его до конца.

7. Качели. Сядьте на ровную поверхность и обхватите колени руками, приблизив их к лицу. Спину округлите. Раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такая гимнастика для снятия стресса через медленные движения настроит вас на мирный лад.

## Приложение Д

**Таблица Д1 - Результаты исследования стрессоустойчивости педагогов КГБПОУ «Ачинский торгово-экономический техникум» на основе трех методик**

Номер испытуемого	Методики			Общий уровень стрессоустойчивости
	Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)	Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)	Тест на определение стрессоустойчивости личности	



	Малов Количество	Уровень стрессоустой- чивости	Малов Количество	Уровень стрессоустой- чивости	Малов Количество	Уровень стрессоустой- чивости	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	22	Средний	18	Средний	42	Чуть выше среднего	Средний
2	42	Ниже среднего	28	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего
3	48	Ниже среднего	22	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего
4	51	Низкий	33	Низкий	49	Ниже среднего	Низкий
5	30	Средний	19	Средний	40	Средний	Средний
6	44	Ниже среднего	22	Ниже среднего	37	Чуть выше среднего	Ниже среднего
7	8	Высокий	4	Высокий	20	Высокий	Высокий
8	28	Средний	18	Средний	37	Чуть выше среднего	Средний
9	32	Ниже среднего	22	Низкий	50	Низкий	Низкий
10	9	Высокий	4	Высокий	23	Высокий	Высокий
11	51	Низкий	33	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего
12	27	Средний	19	Средний	45	Чуть ниже среднего	Средний
13	30	Средний	20	Средний	40	Средний	Средний
14	52	Низкий	35	Низкий	51	Очень низкий	Низкий
15	45	Ниже среднего	27	Ниже среднего	44	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
16	47	Ниже среднего	25	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
17	32	Ниже среднего	30	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего

**Продолжение таблицы Д1**

1	2	3	4	5	6	7	8
18	14	Средний	17	Средний	35	Чуть выше среднего	Средний
19	52	Низкий	34	Низкий	35	Низкий	Низкий
20	9	Высокий	4	Высокий	22	Очень высокий	Высокий
21	16	Средний	20	Ниже среднего	30	Средний	Средний
22	28	Средний	12	Выше среднего	35	Чуть выше среднего	Выше среднего
23	32	Ниже среднего	22	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего
24	30	Средний	20	Средний	36	Чуть выше среднего	Средний
25	11	Средний	5	Высокий	31	Выше среднего	Выше среднего
26	10	Высокий	5	Высокий	22	Очень высокий	Высокий
27	50	Низкий	32	Ниже среднего	52	Низкий	Низкий
28	32	Ниже среднего	28	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
29	15	Средний	17	Средний	37	Чуть выше среднего	Средний
30	30	Средний	12	Выше среднего	39	Средний	Средний
31	28	Средний	12	Выше среднего	41	Средний	Средний
32	33	Ниже среднего	33	Низкий	50	Низкий	Низкий
33	20	Средний	17	Средний	36	Чуть выше среднего	Средний
34	52	Низкий	34	Низкий	52	Низкий	Низкий
35	44	Ниже среднего	32	Ниже среднего	49	Ниже среднего	Ниже среднего
36	32	Ниже среднего	19	Средний	44	Чуть ниже	Ниже

						среднего	среднего
37	37	Ниже среднего	33	Низкий	49	Ниже среднего	Ниже среднего
38	11	Средний	12	Выше среднего	41	Средний	Средний
39	31	Ниже среднего	30	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего
40	7	Высокий	10	Выше среднего	28	Высокий	Высокий
41	32	Ниже среднего	25	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
42	37	Ниже среднего	28	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего

**Продолжение таблицы Д1**

1	2	3	4	5	6	7	8
43	12	Средний	12	Выше среднего	36	Чуть выше среднего	Выше среднего
44	50	Ниже среднего	33	Низкий	52	Низкий	Низкий
45	51	Низкий	35	Низкий	51	Очень низкий	Низкий
46	33	Ниже среднего	29	Ниже среднего	44	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
47	41	Ниже среднего	30	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего
48	45	Ниже среднего	27	Ниже среднего	46	Ниже среднего	Ниже среднего
49	49	Ниже среднего	22	Ниже среднего	37	Чуть выше среднего	Ниже среднего
50	30	Средний	24	Ниже среднего	43	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
51	10	Высокий	6	Выше среднего	28	Высокий	Высокий
52	19	Средний	18	Средний	40	Средний	Средний
53	38	Ниже среднего	32	Ниже среднего	43	Чуть ниже среднего	Ниже среднего

54	28	Средний	15	Средний	35	Чуть выше среднего	Средний
55	23	Средний	20	Средний	40	Средний	Средний
56	18	Средний	17	Средний	36	Чуть выше среднего	Средний
57	38	Ниже среднего	31	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
58	16	Средний	13	Выше среднего	35	Чуть выше среднего	Выше среднего
59	33	Ниже среднего	28	Ниже среднего	49	Ниже среднего	Ниже среднего
60	40	Ниже среднего	30	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
61	53	Низкий	34	Низкий	50	Низкий	Низкий
62	6	Высокий	4	Высокий	22	Очень высокий	Высокий
63	38	Ниже среднего	25	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего
64	41	Ниже среднего	27	Ниже среднего	45	Чуть ниже среднего	Ниже среднего
65	38	Ниже среднего	29	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего
66	29	Средний	16	Средний	35	Чуть выше среднего	Средний
67	11	Средний	12	Выше среднего	34	Чуть выше среднего	Выше среднего
68	10	Высокий	7	Выше среднего	29	Высокий	Высокий

**Окончание таблицы Д1**

1	2	3	4	5	6	7	8
69	32	Ниже среднего	32	Ниже среднего	48	Ниже среднего	Ниже среднего
70	34	Ниже среднего	28	Ниже среднего	47	Ниже среднего	Ниже среднего