

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Особенности стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияние на психологическое состояние педагога

Обучающийся

Е.С. Буер

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

д-р. пед. наук, профессор И.В. Непрокина

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретические основы исследования проблемы особенностей стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияния на психологическое состояние педагога.....	9
1.1 Понятие и структура стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога.....	9
1.2 Влияние уровня стрессоустойчивости педагога на его психологическое здоровье.....	24
Глава 2 Экспериментальное исследование взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов.....	39
2.1 Констатирующий этап исследования взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов..	39
2.2 Формирующий этап исследования взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов.....	43
2.3 Коррекционно – развивающая программа, направленная на оптимизацию стрессоустойчивости у педагогов	58
Заключение	66
Список используемой литературы	72
Приложение А Методики диагностического исследования.....	76
Приложение Б Результаты корреляционного анализа взаимосвязи переменных по Спирмену.....	82
Приложение В Коррекционно – развивающая программа.....	83

Введение

Актуальность исследования. В современном мире, где интенсивно развиваются и появляются новые инновации, к профессии педагога уделяется особое внимание. Связано это с тем, что профессия педагога является главенствующим звеном в профессиональном определении будущих специалистов среди молодежи. В результате этого изучению проблемы, связанной с качественным сохранением психологического и физиологического состояния педагогов, повышением их профессиональной компетентности, уделяется высокое особое требование.

Наиболее предрасположены к стрессу такие профессии, которые относятся к системе «человек – человек». Профессия педагога как раз относится к данной системе и поэтому является высокострессогенной. В результате современных исследований проблемы стресса в педагогической сфере развитие такого качества, как стрессоустойчивость на сегодняшний день является актуальным [1, 2, 3]. По мнению многих авторов, деятельность педагога обогащена многими ситуациями, которые могут спровоцировать стрессовое состояние, а оно, обычно, накапливается в течение длительного времени. Если воздействие стрессового фактора будет длиться продолжительное время и его ни коим образом не контролировать, не подавлять, то эмоциональная напряженность будет возрастать [7].

В таком качестве, как стрессоустойчивость, содержится комплекс способностей физически и психически развитой личности. Данное качество личности развивается в процессе жизнедеятельности и не является врожденным. Неумение справляться со стрессовыми ситуациями негативно сказывается на жизнедеятельности в целом и на профессиональной деятельности человека. Стрессоустойчивость многими авторами рассматривается как способность справляться со сложными ситуациями, как физически, так и эмоционально. Также данное качество можно определить, как комплекс качеств личности, которые помогают педагогу справляться с

нагрузками, которые предполагает его профессиональная деятельность, в результате чего данный процесс влияет на результат деятельности в целом [8].

Проблема исследования. В современном мире, к профессии педагогов выделяются высокие требования, в качестве постоянного повышения своей компетентности и профессионализма. Это связано с тем, что педагог тесно взаимодействует с социумом. В результате чего, чаще подвержены высокой степени стресса, потому что включает в себе тесное и близкое общение с учащимися, их родителями, коллегами. Поэтому изучение взаимосвязи эффективности труда педагогов и показателей уровня стрессоустойчивости в структуре их профессиональной деятельности является актуальным и значимым для современного общества.

Противоречия прослеживаются в следующем:

- в настоящее время требуется не только теоретическое исследование взаимосвязи особенностей стрессоустойчивости с психологическим состоянием педагогов в профессиональной деятельности, но и практическое доказательство данного взаимодействия;
- есть потребность в практических доказательствах зависимости особенностей стрессоустойчивости и уровня удовлетворенности работой в психологическом климате коллектива.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и психологическим состоянием педагога в его профессиональной деятельности.

Объект исследования: стрессоустойчивость педагогов в профессиональной деятельности.

Предмет исследования: взаимосвязь уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что психологическое состояние педагога будет качественным, если:

- будет оптимизирован уровень стрессоустойчивости педагогов;

- будет повышен уровень трудовой удовлетворенности и психологического климата до благоприятного;
- будут проводиться психологическое сопровождение педагогами по развитию стрессоустойчивости;
- будут разработаны актуальные рекомендации по управлению профессиональным стрессом, которые поспособствуют сбалансированию психологического состояния педагогов.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятие и структуру стрессоустойчивости личности в психолого-педагогической литературе;
- выявить и исследовать особенности стрессоустойчивости и особенностей их психологического здоровья;
- установить и обосновать взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и психологическим здоровьем педагогов.

Теоретико–методологической основой исследования стали научные исследования следующих авторов: – М.К. Омарова, Х.К. Газматова, В.Г. Васильев, А.В. Эккерман,

Г. Селье о понимании стрессоустойчивости;

- А.В. Эккерман, Л.М. Митина, К.В. Гаспарян, о стрессоустойчивости как профессионально важном качестве педагогической деятельности;
- Г.В. Митин, Е.М. Семенова о тренинге как методе развития стрессоустойчивости личности.

В соответствии с поставленными задачами применялись следующие методы исследования:

- теоретический метод: анализ и синтез научной литературы по проблеме исследования;
- психодиагностические методы: методика комплексной оценки проявлений стресса (Ю.В. Щербатых); Оценка уровня психологического климата А.Н. Лутошкина; Методика изучения уровня

удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в учреждении (Е.Н. Степанов).

– методы статистической обработки данных (корреляционный анализ и сравнительный анализ). В работе использовались непараметрические методы статистики – коэффициент ранговой корреляции ρ Спирмена.

Эмпирической базой исследования выступили общеобразовательное учреждение МБУ Школа № «26» города Тольятти, 17 респондентов в возрасте 20–52 лет.

Организация и этапы исследования. Исследование было реализовано в 2022-2024 гг. Оно состояло из трех этапов.

Первый этап – поисково-аналитический (2022 г.) Определение проблемы исследования, объекта, предмета, цели, задач, понятийного аппарата; разработка программы исследования; подбор и анализ отечественной и зарубежной литературы для выявления степени научной разработанности исследуемой проблемы.

Второй этап – экспериментальный (2023г.). проведение эмпирического исследования в организации.

Третий этап – аналитико-обобщающий (2023 г.). Обработка, анализ и интерпретация результатов исследования, уточнение основных выводов, обобщение, систематизация и оформление материалов магистерской диссертации.

Научная новизна определяется процессов установки взаимосвязи особенностей стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов в профессиональной деятельности, выявление данных особенностей, а также выявление эффективных методов мероприятий профилактической поддержки по оптимизации стрессоустойчивости.

Теоретическая значимость. Результаты, которые мы получим после исследования, поспособствуют расширению теоретической основы проблемы особенностей стрессоустойчивости и выявлению ее взаимосвязи с психологическим состоянием для дисциплин психология здоровья и труда.

Практическая значимость. Выявление способов и методов адекватной реакции на стрессовые ситуации, возникающих в профессиональной деятельности, умение использовать методы совладания со стрессом, что стабилизирует рабочий процесс и оптимизирует уровень стрессоустойчивости, в результате чего улучшается психологическое состояние. Результаты нашего исследования могут стать основой для формирования мероприятий по оптимизации стрессоустойчивости.

Научная достоверность результатов и обоснованность выводов настоящего исследования достигнуты в результате применения методик, обладающих надежностью и валидностью, использованием методов, способствующих получению достоверных данных, применением методов математической статистики.

Личное участие автора основывается на проведении эмпирического исследования, сборе и интерпретации полученных данных, в результате исследования, разработке профилактических мероприятий и публикации научных статей.

Апробация и внедрение результатов исследования. Выводы диссертационного исследования нашли отражение в двух публикациях:

- Буер Е.С. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияние на психологическое состояние педагога // МЦОиП Международный центр образования и педагогики, 2022.
- Буер Е.С. Проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияние на психологическое состояние педагога // Всероссийский сборник статей и публикаций института развития образования, повышения квалификации и переподготовки, 2022г.

На защиту выносятся положения:

- стрессоустойчивость – это важный компонент личности в целом.

Именно она позволяет справляться с различными стрессовыми ситуациями без негативных последствий для ежедневной деятельности и нервной системы;

– профессиональный стресс педагогов может быть связан с его личными жизненными проблемами, психологическим климатом коллектива, особенностями трудовой деятельности, обязанностями, взаимоотношениями с коллегами и организацией в целом. Факторы внешней среды тоже могут оказывать негативное влияние на стрессоустойчивость педагога;

– предположение о том, что имеется взаимосвязь между особенностями стрессоустойчивости и психологическим состоянием педагогов, неблагоприятное формирование психологического климата в коллективе влияет на особенности стрессоустойчивости в сложившихся стрессовых ситуациях, в результате чего происходят изменения психологического состояния педагога, а именно на интеллектуальном, поведенческом и эмоциональном уровне, требует оказания психологической поддержки в качестве коррекционных мероприятий, психологических рекомендаций.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения. В введении обозначены актуальность, цель и задачи темы, объект, предмет исследования, гипотеза. В первой главе рассматривается понятие и структура стрессоустойчивости личности в профессиональной деятельности, стрессогенные факторы деятельности педагогов и тренинговые занятия как метод гармонизации психологического состояния. Во второй главе нашло отражение эмпирическое исследование оптимизации стрессоустойчивости у педагогов. В заключении сделаны основные выводы по результатам исследования.

Глава 1 Теоретические основы исследования проблемы стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияния на психологическое состояние педагога.

1.1 Понятие и структура стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога.

Стрессоустойчивость – это важный компонент личности в целом. Хорошо развитая стрессоустойчивость является важнейшим качеством для современного человека. Именно она позволяет справляться с различными стрессовыми ситуациями без негативных последствий для ежедневной деятельности и нервной системы.

Изучив понятие «стрессоустойчивость» некоторых авторов, попробуем дать общее определение этому понятию. Как пишут М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, П.Б. Зильберман, что «стрессоустойчивость выступает, как эмоциональная устойчивость» [9;12;13].

Исследуя работы Л.М. Митиной, мы изучили её понимание стрессоустойчивости. Она считает, что стрессоустойчивость, также, как и эмоциональная устойчивость, это свойство психики человека, благодаря которому педагог успешно занимается своей работой и адаптируется в экстремальных ситуациях [20].

В.А. Бодров рассматривает стрессоустойчивость, как свойство человека, которое необходимо при адаптации к экстремальным ситуациям в жизнедеятельности и в профессиональной деятельности [3;6;16]. Следовательно, как считает В.А. Бодров, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость различны в своих понятиях.

Итак, проанализировав взгляды авторов о понятии стрессоустойчивости, можно выдвинуть общее определение стрессоустойчивости, как свойство личности к эмоциональной устойчивости, к возможности адаптироваться к различного рода неблагоприятным условиям экстремальной среды и

профессиональной деятельности. По мнению многих авторов, стрессовые ситуации оказывают негативное воздействие на психофизическое здоровье, приводят к дезадаптации и деперсонализации, вызывают эмоциональное истощение [14;15].

Такие стрессовые ситуации, как: регламент работы, коммуникация с коллективом, ответственность за дело, постоянное самосовершенствование и самообразование, тесная коммуникация с родителями, администрацией, коллегами могут негативно сказываться на профессиональной деятельности педагога. Профессия педагога включает в себя большие интеллектуальные, физические и психологические усилия.

Профессиональный стресс педагогов может быть связан с его личными жизненными проблемами, психологическим климатом коллектива, особенностями трудовой деятельности, обязанностями, взаимоотношениями с коллегами и организацией в целом. Факторы внешней среды тоже могут оказывать негативное влияние на стрессоустойчивость педагога (бактерии и вирусы, различные ядовитые вещества, высочайшая либо низкая температура окружающей среды, комфорт, материальные способности) [4]. Профессиональный стресс в деятельности педагогов, которое проявляется, как чувство напряжения, появляющееся в результате воздействия разных неблагоприятных причин может привести к таким последствиям, как:

- снижение удовлетворённости трудом;
- повышение текучести кадров;
- разочарование в выборе профессии.

Последний пункт, из появляющихся чаще последствий, является наиболее стрессовым, так как человек, стремясь к своей профессиональной цели, пройдя не мало трудных ситуаций, в результате разочаровывается в своем выборе и обесцениваются все старания и профессиональные пути, что весьма часто может привести к депрессии.

Деятельность педагогов часто сопровождается экстремальными ситуациями, что может приводить к эмоциональному выгоранию. Мы

согласны с мнением И.Ю. Млодик, по поводу того, что эмоциональное выгорание больше присуще той системе деятельности, где есть тесное общение между людьми. К сожалению, педагоги нередко даже не подозревают про то, что показавшаяся вялость, апатия, пессимизм являются симптомами выгорания [23]. Поэтому в последнее время отмечается рост сопутствующих аспектов влияния стресса на психическое состояние работников в современных условиях профессиональной деятельности.

В.А. Бодров пишет о том, что «стрессоустойчивость – это свойство личности, которая помогает справляться и адаптироваться к возникшим экстремальным ситуациям». Также он упомянул о том, что «стрессоустойчивость определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях и, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности» [6, с.68].

Как писал Ф.Е. Василюк «непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома, это понятие относят ко всему, что угодно ... к таким совершенно разнородным явлениям, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение» [5, с. 64]. Г. Селье пишет о том, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс» [32, с. 53].

Стресс является неотъемлемой частью нашей жизнедеятельности, но полностью избавиться от эмоционального напряжения нельзя. Каждая личность имеет возможность снизить воздействие стрессовых факторов на свою жизнь и профессиональную деятельность, в результате улучшения своих способностей по совладанию со стрессом. Важно понимать эффективные методы реагирования на стрессовые ситуации, способность адекватно реагировать [11].

По мнению А.Б. Леоновой: «...на сегодняшний день не существует устойчивой и определенной методологии изучения стресса...предлагается классификация стресса в соответствии с ведущими формами человеческой активности и поведения» [15].

В психологическом словаре, под редакцией Зинченко В.П., стресс определяется, как напряжение, которое формируется у человека во время повседневной или рабочей деятельности. Стрессовое напряжение может проявляться в виде ухудшения памяти, повышенной эмоциональной возбудимости, рассеянности. Также во время стрессового состояния, человек может совершать ошибки в рабочем процессе, возникает невозможность сосредоточиться на конкретной деятельности. В результате этого, мы должны понимать, что уровень стрессоустойчивости является важным компонентом личности, чтобы избежать появления такого рода напряжения, что может привести к неприятным последствиям.

Изучению проблемы стрессоустойчивости, в данное время, посвящены работы многих авторов, как отечественных, так и зарубежных. К отечественным исследователям, которые подошли к изучению особенностей стрессоустойчивости можно отнести: Л.М. Аболина, В.А. Бодрова, Л.А. Митину, Л.М. Маркову, В.А. Пономаренко, а к зарубежным наиболее известными являются такие авторы, как Г. Селье, Р.С. Лазарус, Д. Гринберг [28].

Таким образом, изучая работы данных авторов, можно сделать вывод, что существует множество определений понятия «стрессоустойчивость». Мы определили наиболее значимые из них:

- по мнению таких авторов, как М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко, Р.Б. Кэттелл, П. Фресс, Б. Зильберман, понятие «стрессоустойчивость» равно понятию «эмоциональная устойчивость» [11];
- как пишут авторы К.К. Платонов, Я. Рейковский, Е.А. Милерян, В.М. Писаренко, А.А. Реан, О.А. Сиротин: «...понятие «стрессоустойчивость» – это свойство личности, которое влияет на деятельность человека» [34, с.58];
- «стрессоустойчивость – это характеристика личности, которая содержит в себе такие компоненты, как психологический, физиологический и когнитивный», пишет В.С. Субботин [37, с.76];
- по определению А.В. Бодрова, стрессоустойчивость рассматривается, как свойство личности, приводящее к самосовершенствованию, которое помогает справляться и адаптироваться к сложным возникшим ситуациям.

В деятельности педагогов стрессоустойчивость рассматривается, как свойство личности, которая содержит в себе эмоциональную устойчивость, при которой педагог может справляться с эмоциональным перенапряжением.

По мнению А.А. Баранова, особенности стрессоустойчивости оказывают влияние на профессиональную деятельность и мастерство педагогов, а С.В. Субботин считает, что уровень стрессоустойчивости педагога могут оказывать влияние на личностные особенности воспитанников [37]. Стрессоустойчивость – это такое качество личности, которое можно развивать в себе и формировать, имея определенные ресурсы, которые помогают справляться с эмоциональным, психологическим и физиологическим напряжением. Также следует понимать тот факт, что формирование стрессоустойчивости зависит от способности человека к саморегуляции, когда он сам способен оптимизировать своё состояние.

По уровню формирования стрессоустойчивости можно классифицировать людей таким образом:

- первый тип – это непосредственно стрессоустойчивые люди. Такой тип людей легко адаптируются к трудной ситуации, а также с легкостью воспринимают меняющиеся условия деятельности;
- второй тип – это стрессонеустойчивые лица, которым сложно адаптироваться к меняющимся условиям и в результате возникшей сложной ситуации у них возникает напряжение;
- третий тип людей можно определить, как стрессотренируемые. Такой тип легко воспринимает меняющиеся условия, но адаптироваться будет некоторое время;
- четвертый тип – это стрессотормозные люди, которые привыкли жить монотонно и стараться не менять условия своей жизнедеятельности.

Формирование стрессового состояния у педагогов чаще всего связано с перегрузкой в трудовой деятельности, а именно, в современное время, таковой является перегрузка инновационными технологиями. Состояние стресса в профессиональной деятельности педагогов может проявляться в виде возникновения напряжения, которое приводит к снижению работоспособности, а также к дезадаптации в сложных ситуациях. Такое напряжение препятствует развитию эффективной коммуникации с обучающимися, родителями, коллегами.

Следуя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что эффективность и продуктивность трудовой деятельности педагогов на прямую зависит от уровня стрессоустойчивости [19].

Также особое внимание стоит уделить и стрессоустойчивости педагогов дошкольного образования, где возникновения напряжения связано с особенностями формирования общения с детьми раннего возраста [44].

В результате психодиагностики, сделанной В.З. Коган, по выявлению особенностей психической адаптации к сложным ситуациям и особенностей проявления черт личности педагогов, были сформированы такие группы:

- педагоги, у которых высокий уровень адаптации. Неконфликтные личности, которые способны легко адаптироваться к ситуациям и находить стратегический подход к ее решению;
- педагоги, которые в стрессовой ситуации полностью уходят «с головой» в работу, что приводит к возникновению перенапряжения;
- педагоги, которые особое внимание уделяют эмоциональному контролю, высоким требованиям по отношению к себе и другим. Такие особенности приводят ко всплеску эмоций во время стрессового состояния, то есть выброс тех эмоций, которые ранее сдерживали;
- педагоги с низкой стрессоустойчивостью, которым характерна боязливость, низкая адаптация к меняющимся условиям, а вернее страх перед изменениями.

Эмоциональная напряженность, а вернее уровень ее развития, является одним из основных компонентов стрессоустойчивости, которое может проявляться в виде каких-либо поведенческих, психологических и физиологических признаках. К поведенческим, например, можно отнести неспособность сосредоточиться на трудовой деятельности, отсюда сразу же возникает физиологический признак в качестве ухудшения памяти, и психологический в роли повышенной возбудимости [45].

Данное эмоциональное напряжение может возникать по ряду причин, например, таких, как нерегламентированный распорядок трудового дня (нехватка времени), разграничение обязанностей (выполнять то, что срочно), критика со стороны окружающих, ненормированный сон и отдых [18].

Напряжение на эмоциональном фоне приводит к снижению уровня стрессоустойчивости, что приводит к определенным и возможно серьезным изменениям, таким как:

- на когнитивном уровне это может быть снижение концентрации внимания, сосредоточенности, ухудшается память, уменьшается объем памяти, возрастает иллюзорное восприятие и мышление;

– на эмоциональном уровне это может быть снижение мышечной релаксации, усиливается значение личностных проблем, появляется состояние депрессии и беспомощности, снижение самооценки;

– на общеповеденческом уровне может быть речевое нарушение, ослабевает интерес к окружающей действительности, злоупотребление определенными средствами.

Как и в повседневной жизнедеятельности, в профессиональной деятельности педагога присутствуют определенные стрессовые факторы:

– напряженное психоэмоциональное общение;

– повышенная ответственность;

– постоянное самосовершенствование и подтверждение своей компетентности;

– трудный контингент;

– постоянно быть готовым к контакту и взаимодействию.

Формирование стрессового состояния у педагогов чаще всего связано с перегрузкой в трудовой деятельности, а именно, в современное время, таковой является перегрузка инновационными технологиями. Состояние стресса в профессиональной деятельности педагогов может проявляться в виде возникновения напряжения, которое приводит к снижению работоспособности, а также к дезадаптации в сложных ситуациях. Такое напряжение препятствует развитию эффективной коммуникации с обучающимися, родителями, коллегами.

Таким образом, стрессоустойчивость является важнейшим качеством личности в профессиональной деятельности [10; 40; 41].

В ходе длительного воздействия стресс-фактора на педагога, возрастания эмоционального напряжения и снижения уровня стрессоустойчивости, возрастает риск эмоционального и профессионального выгорания.

Г. Селье выделяет три стадии стресса при эмоциональном выгорании. Такие, как тревожность, сопротивление и истощение. Тревожность возникает

в результате нестабильной обстановки и атмосферы, ситуациями, требующими повышенную ответственность и сложный контингент. Стадия сопротивления характерна попытками личности оградить себя от данного негативного состояния. После наступает стадия истощения, когда человек не справился со стрессом и в результате наступает снижение эмоционального тонуса [32].

Каждая стадия стресса, по Г. Селье, характеризуется определенными симптомами. Стадия тревоги характеризуется переживанием травмирующих обстоятельств, появление в профессиональной деятельности таких факторов, которые кажутся человеку не решаемыми; неудовлетворенность собой, как специалистом, выбранной профессией и определенными обязанностями; появление чувства безвыходности и тупика из эмоционально напряженного состояния; переживание тревоги, разочарование в своих силах и в своей профессии. Стадия сопротивления характеризуется неадекватной эмоциональной реакцией на происходящее, потребность в самооправдании, экономия эмоций, в результате чего происходит сокращение в общении с окружающими, сужается круг взаимодействия. Стадия истощения характеризуется такими симптомами, как дефицит в эмоциональном реагировании, полное исключение эмоций от профессиональной деятельности, утрата интереса во взаимодействии с окружающими, проявление стрессового состояния на физическом уровне, которое проявляется через плохое самочувствие, ненормированный сон, нарушенный режим, плохое настроение.

Стресс является постоянным компонентом нашей жизнедеятельности, поэтому умение с ним справляться и использовать эффективные методы совладания с ним, является неотъемлемой частью качеств профессионализма педагогов.

Формирование стрессового состояния у педагогов чаще всего связано с перегрузкой в трудовой деятельности, а именно, в современное время, таковой является перегрузка инновационными технологиями. Состояние стресса в

профессиональной деятельности педагогов может проявляться в виде возникновения напряжения, которое приводит к снижению работоспособности, а также к дезадаптации в сложных ситуациях. Такое напряжение препятствует развитию эффективной коммуникации с обучающимися, родителями, коллегами.

Как мы выяснили, в результате изучения теоретической базы, выгорание оказывает негативное влияние на процесс профессиональной деятельности педагогов.

Проведенное нами исследование теоретической базы по проблеме изучения особенностей стрессоустойчивости определило данные выводы:

- стресс вытекает, как состояние напряжения личности, которое возникает в результате влияния на нее каких-либо стрессовых ситуаций;
- стресс развивается в три стадии, такие как напряжение, резистенция и истощение;
- проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога определяется как проблема стабилизации качественного рабочего процесса;
- эмоциональная напряженность, а вернее уровень ее развития, является одним из основных компонентов стрессоустойчивости, которое может проявляться в виде каких-либо поведенческих, психологических и физиологических признаках;
- формирование стрессового состояния у педагогов чаще всего связано с перегрузкой в трудовой деятельности, а именно, в современное время, таковой является перегрузка инновационными технологиями.

Стресс является постоянным компонентом нашей жизнедеятельности, поэтому умение с ним справляться и использовать эффективные методы совладания с ним, является неотъемлемой частью качеств профессионализма педагогов.

Постоянное напряжение в профессиональной деятельности педагога негативно сказывается на рабочем процессе, ухудшается работоспособность.

Появляются частые ошибки и невнимательность к рабочим моментам, снижается качество таких процессов, как мышление, память и внимание. Чаще всего данные нарушения наблюдаются у молодых специалистов, в связи с прохождением адаптационного периода. Экстремально возникшие стрессовые ситуации требуют повышенного внимания от личностных качеств личности, но также стабильного физического и психического состояния. Стрессоустойчивый педагог эффективно справляется с появлением напряжения, испытывает удовлетворение от рабочего процесса, у него наблюдается повышенная работоспособность, тяга к самосовершенствованию. Чаще всего современные педагоги подвержены обратной стороне замечательной картины профессионально-устойчивой личности. У них наблюдается пониженная работоспособность, состояние эмоционального напряжения берет верх и негативно сказывается на устойчивости психических функций. При длительном нахождении в напряженном состоянии педагоги чаще всего испытывают недомогание, усталость, сонливость. Крайние или, скажем так, затяжные состояния напряжения чаще всего приводят к серьезным последствиям, к таким, как потеря контроля над своими эмоциями и поведением.

И.И. Конарева пишет, что «профессия педагога общепризнанно является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов профессиональной деятельности» [14].

К педагогам выдвигаются большие требования со стороны социального окружения, в результате чего повышается уровень стрессового состояния, разочарование в своих возможностях и в профессии в целом, происходит «отток кадров».

По мнению И.С. Соколова: «...в своей профессиональной деятельности педагоги испытывают на себе воздействие стрессовых факторов, которые негативно влияют на рабочий процесс и на личность в целом. К ним можно отнести затянувшиеся сложные ситуации, отсутствие возможности адекватно и своевременно отреагировать на стресс, тесное общение с разными

категориями людей, которое требует постоянной интенсивной рефлексии» [16].

Деятельность педагогов часто сопровождается экстремальными ситуациями, что может приводить к эмоциональному выгоранию. Мы согласны с мнением авторов, по поводу того, что эмоциональное выгорание больше присуще той системе деятельности, где есть тесное общение между людьми. К сожалению, педагоги нередко даже не подозревают про то, что показавшаяся вялость, апатия, пессимизм являются симптомами выгорания. По мнению Л.М. Митиной: «...поэтому в последнее время отмечается рост сопутствующих аспектов влияния стресса на психическое состояние работников в современных условиях профессиональной деятельности» [21].

Как пишут Л.М. Митина и Л.И. Рогов: «Труд учителя насыщен разного рода напряженными ситуациями, связанными с возможностью возникновения неадекватного эмоционального реагирования. Педагогический стресс носит накопительный характер. При неоднократном повторении или длительности стрессового воздействия эмоциональное возбуждение может принять застойную форму» [21, с.56; 29].

В результате этого психологами отмечен тот факт, что профессия педагога является наиболее стрессогенной по сравнению с другими. Причины данной напряженности могут быть, как субъективными, так и объективными.

Объективные факторы – это жесткие трудовые условия и требования, загруженность рабочего дня, неудовлетворенность условиями работы и жилищными условиями, заработная плата.

Субъективные факторы – личностно индивидуальные особенности, которые препятствуют общению с окружающими, недостаток опыта в профессиональной деятельности для установления взаимодействия с учениками и коллегами, недостаток ответственности.

Исследователи А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова пишут о том, «что существует определенная классификация напряженных ситуаций педагогической деятельности, такие как ситуации, возникающие во

взаимоотношениях с коллегами и администрацией, ситуация взаимодействия педагога с детьми, ситуации взаимодействия педагога с родителями детей» [20, с. 80].

Как писал Г. Селье: «Стресс приводит также к синдрому хронической усталости как профессиональной деструкции в условиях «хронических стрессов нервной системы». Хроническая усталость как специфический вид усталости появляется в ситуациях интенсивного эмоционального общения с большим числом людей. Человек страдает от физического и нервного истощения. Синдром сопровождается тошнотой, болями в мышцах, повышением температуры, перепадами в настроении, депрессивными явлениями и др. Дистресс косвенно провоцирует общую невротизацию личности учителя. К негативным последствиям профессионального стресса относятся формы острых стрессовых состояний и их фиксация в виде устойчивых нарушений психического здоровья – различных форм дезорганизации индивидуального и группового поведения, характерных профессионально–личностных деформаций и психосоматических расстройств. Стресс, который выражается в физических и психических реакциях на напряженные ситуации в профессиональной деятельности, называют профессиональным» [46, с. 59].

Расшатанность нервной системы и нестабильная психика приведет к неблагоприятным последствиям, в результате чего это неблагоприятно скажется на самой личности и на окружающих.

Однако педагоги, которые стараются подавлять данное стрессовое состояние, накапливают раздражение и сдвливают его внутри себя, в результате чего может произойти эмоциональный срыв. Таким стрессовым состояниям подвержены любые педагоги.

Н.В. Самоукина пишет о том, что «имеется три разновидности стресса, такие как эмоциональные стрессы (острое переживание негативных эмоций: страха, гнева, сильной тревоги, чрезмерной ответственности и др.) являются следствием неудовлетворенности работой, жесткого психологического

прессинга, чрезмерного контроля, отсутствия самостоятельности и свободы в принятии решений. Информационный стресс связан с информационными перегрузками, когда в короткие сроки от педагога требуется быстрое осмысление и переработка большого объема сложной информации. Учитель вынужден работать без отдыха и переключения на другие виды деятельности. Усиливает стрессовое напряжение высокая ответственность за последствия принимаемых решений. Коммуникативные стрессы педагог испытывает в различных конфликтных ситуациях в общении с детьми, их родителями, с коллегами и руководством школы» [31, с. 67].

По мнению Л.М. Митиной: «...в результате нехватки знаний в профессиональной области и ощущение несоответствия качеств своего характера данной специальности, требованиям профессии, а также ожиданиям со стороны социума, усиливается стрессовое состояние педагогов» [20].

В середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х. Дж. Фрейденберга было введено понятие «эмоционального выгорания». В отечественных и зарубежных исследованиях было указано то, что «стресс является источником дезадаптации и деперсонализации личности. И одним из показателей данной дезадаптации является так называемый «эффект эмоционального выгорания» [42, с.46].

В настоящее время на деятельность педагога влияет не только профессиональный стресс, но и личный. Например, дефицит времени для семьи в связи с загруженностью, семейные неполадки.

По исследованиям многих авторов большая часть педагогов подвержены эмоционально неустойчивым состояниям, склонны к стрессовым состояниям и резкой реакции на критику социума, легко внушаемые и мнительные личности. Возраст педагогов и профессиональный стаж также сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии, которое ухудшается при наличии каких-либо особенностей личности, например, низкой самооценки. У таких учителей чаще всего случаются педагогические кризисы и эмоциональные истощения.

Психологический дискомфорт преподавателя имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального. Причины данной напряженности могут быть, как субъективными, так и объективными [39; 41].

Данный синдром в исследованиях определяется, как продолжительная реакция на стресс.

По мнению Н.А. Морозовой: «...в последние годы все чаще говорится о взаимосвязи и взаимовлиянии профессионального стресса, и синдрома психологического сгорания или выгорания работников» [18].

Эмоциональная напряженность, а вернее уровень ее развития, является одним из основных компонентов стрессоустойчивости, которое может проявляться в виде каких-либо поведенческих, психологических и физиологических признаках. К поведенческим, например, можно отнести неспособность сосредоточиться на трудовой деятельности, отсюда сразу же возникает физиологический признак в качестве ухудшения памяти, и психологический в роли повышенной возбудимости.

Как пишут в своих работах Н.А. Морозова, Ю.Э. Макаревская, Л.Н. Ожигова, что «синдрому профессионального выгорания подвержены педагоги, отличающиеся беспокойством, тревожностью, чувствительностью к сложным и конфликтным ситуациям, раздражительностью, замкнутостью и необщительностью, с несколько ограниченным кругом интересов, формализующие свои профессиональные обязанности, избегающие сложностей и ответственности, недисциплинированные и плохо организованные» [18, с.65; 26, с.23].

В большей степени выгоранию подвержены те специалисты, которые полностью отдаются работе и выдвигают в свой адрес высокие требования и выполнение трудоемких обязанностей без единой ошибки [24].

Синдром выгорания, как эмоционального, так и профессионального, негативно сказывается на рабочем процессе, на физическом состоянии педагогов. Он проявляется как ответ организма на продолжительный стресс.

Таким образом, исследуя теоретическую базу по проблеме стресса в профессиональной деятельности, мы выяснили, что стрессовое состояние – это состояние, которое негативно сказывается на физическом, эмоциональном и умственном уровне, что непосредственно приводит к истощению данных уровней, если стресс является продолжительным. По мере развития синдрома эмоционального выгорания может образоваться дезадаптация и деперсонализация личности, что может привести к различным психосоматическим заболеваниям. По мнению О.П. Петрова: «...каждый человек может осознанно выбрать – будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений» [11].

1.2 Влияние уровня стрессоустойчивости педагога на его психологическое здоровье

Постоянное напряжение в профессиональной деятельности педагога негативно сказывается на рабочем процессе, ухудшается работоспособность. Появляются частые ошибки и невнимательность к рабочим моментам, снижается качество таких процессов, как мышление, память и внимание. Чаще всего данные нарушения наблюдаются у молодых специалистов, в связи с прохождением адаптационного периода. Экстремально возникшие стрессовые ситуации требуют повышенного внимания от личностных качеств личности, но также стабильного физического и психического состояния. Стессоустойчивый педагог эффективно справляется с появлением напряжения, испытывает удовлетворение от рабочего процесса, у него наблюдается повышенная работоспособность, тяга к самосовершенствованию. Чаще всего современные педагоги подвержены обратной стороне замечательной картины профессионально-устойчивой

личности. У них наблюдается пониженная работоспособность, состояние эмоционального напряжения берет верх и негативно сказывается на устойчивости психических функций. При длительном нахождении в напряженном состоянии педагоги чаще всего испытывают недомогание, усталость, сонливость. Крайние или, скажем так, затяжные состояния напряжения чаще всего приводят к серьезным последствиям, к таким, как потеря контроля над своими эмоциями и поведением. Происходят эмоциональные взрывы в состоянии аффекта, которые негативно сказываются не только на поведении, но и на физическом здоровье в целом. Профессионализм педагогов заключается в способности контролировать такие вспышки эмоций, принимать в стрессовых ситуациях адекватные решения, и не подвергаться раздражительности и гневу. Но мы знаем о том, что неблагоприятные эмоции, которые были подавлены изнутри, могут негативно сказываться на психологическом и физическом состоянии личности. В результате чего данные негативные эмоции могут закрепиться, как привычные и в любой момент проявить себя, что может негативно сказаться на взаимоотношении с окружающими. В нашем случае данный момент может сказаться на взаимоотношении с учащимися и коллегами, так как большую часть времени педагоги тесно взаимодействуют с учениками и коллегами. Таким образом, мы часто встречаем такую проблему, что молодые специалисты разочаровываются в своей профессии, так как адаптационный период затянулся или прошел не самым лучшим образом. В результате чего педагоги делают вывод о том, что вузы, которые их обучают, дают недостаточную базу для обучения.

По мнению Л.С. Шарова: «...в своей профессиональной деятельности педагоги испытывают на себе воздействие стрессовых факторов, которые негативно влияют на рабочий процесс и на личность в целом. К ним можно отнести затянувшиеся сложные ситуации, отсутствие возможности адекватно и своевременно отреагировать на стресс, тесное общение с разными

категориями людей, которое требует постоянной интенсивной рефлексии» [40].

В связи с этим эмоциональная напряженность, а вернее уровень ее развития, является одним из основных компонентов стрессоустойчивости, которое может проявляться в виде каких-либо поведенческих, психологических и физиологических признаках, и является важной частью качеств профессионализма личности.

Профессиональный стресс педагогов может быть связан с его личными жизненными проблемами, психологическим климатом коллектива, особенностями трудовой деятельности, обязанностями, взаимоотношениями с коллегами и организацией в целом, организацией условий труда. Факторы внешней среды тоже могут оказывать негативное влияние на стрессоустойчивость педагога (бактерии и вирусы, различные ядовитые вещества, высочайшая либо низкая температура окружающей среды, комфорт, материальные способности).

По таблице 1 мы видим, что можно выделить как минимум 4 группы симптомов стресса: интеллектуальные, физиологические, поведенческие и эмоциональные, которые в свою очередь тесно взаимосвязаны и имеют определенные признаки проявления. Если нарушается состояние физического уровня, то это может проявляться и на других уровнях. При длительном нахождении в напряженном состоянии педагоги чаще всего испытывают недомогание, усталость, сонливость.

Таблица 1 – Группы симптомов стресса

Физиологические симптомы:	Эмоциональные симптомы:	Интеллектуальные признаки:	Поведенческие признаки:
головные боли;	раздражительность;	нерешительность;	потеря аппетита;
неопределенные боли;	беспокойство;	ослабление памяти;	плохое вождение автомобиля;

Продолжение таблицы 1

Физиологические симптомы:	Эмоциональные симптомы:	Интеллектуальные признаки:	Поведенческие признаки:
нарушение пищеварения;	ощущение нервозности, боязливости, тревоги;	ухудшение концентрации внимания;	нарушение речи;
сердцебиение	мрачное настроение, депрессия;	повышенная отвлекаемость;	дрожание голоса;
чувство нехватки воздуха на вздохе;	суетливость;	“туннельное” зрение;	увеличение количества проблем в семье;
судороги;	ощущение напряжения;	плохие сновидения, кошмары;	плохое распределение времени;
утомление;	истощенность;	ошибочные действия;	избегание поддерживающих, дружеских отношений;
подверженность аллергиям;	подверженность приступам гнева;	потеря инициативы;	неухоженность;
повышенная потливость;	циничный, неуместный юмор;	постоянные негативные мысли;	антисоциальное поведение, лживость;
сжатые кулаки или челюсти;	подозрительность;	нарушение суждений, спутанное мышление;	неспособность к развитию;
обмороки, тошнота;	потеря уверенности;	импульсивность, поспешные решения;	низкая продуктивность;
частые простудные заболевания;	чувство отчужденности;	импульсивность мышления, спутанное мышление.	склонность к авариям;
возобновление болезней, имеющих место ранее;	уменьшения чувства удовлетворенности жизнью;	ухудшение концентрации внимания;	нарушение сна или бессонница;
быстрое увеличение или потеря веса;	отсутствие заинтересованности;	повышенная отвлекаемость;	курение или употребление алкоголя;
частое мочеиспускание;	сниженная самооценка;	-	доделывание работы дома;
ощущение покалывания в руках и ногах;	неудовлетворенность работой	-	повышенная занятость, отсутствие времени на отдых.

Стрессовые состояния помимо угрозы физическому и психическому здоровью существенным образом снижают удовлетворенность своей деятельностью, своей выбранной профессией, что непосредственно приводит к истощению данных уровней, если стресс является продолжительным. По мере развития синдрома эмоционального выгорания может образоваться дезадаптация и деперсонализация личности, что может привести к более глобальным проблемам жизнедеятельности личности.

По исследованиям многих авторов большая часть педагогов подвержены эмоционально неустойчивым состояниям, склонны к стрессовым состояниям и резкой реакции на критику социума, легко внушаемые и мнительные личности. Возраст педагогов и профессиональный стаж также сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии, которое ухудшается при наличии каких-либо особенностей личности, например, низкой самооценки. У таких учителей чаще всего случаются педагогические кризисы и эмоциональные истощения.

Психологический дискомфорт преподавателя имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального. Причины данной напряженности могут быть, как субъективными, так и объективными.

Объективные факторы – это жесткие трудовые условия и требования, загруженность рабочего дня, неудовлетворенность условиями работы и жилищными условиями, заработная плата.

Субъективные факторы личностно индивидуальные особенности, которые препятствуют общению с окружающими, недостаток опыта в профессиональной деятельности для установления взаимодействия с учениками и коллегами, недостаток ответственности.

Рассматривая понятие «профессионального здоровья» педагогов, определили, что это способность личности сохранять спокойствие и холодный ум при стрессовых ситуациях, способность адекватно реагировать на сложившиеся трудности в рабочем процессе и при взаимодействии с социумом, это способность использовать психологические механизмы,

которые помогают педагогу эффективно справляться с профессиональной деятельностью.

Отрицательные эмоциональные состояния: стресс, страх, тревога, агрессия особенно вредны при общении учителя с детьми. Накопившиеся отрицательные эмоции приводят к вербальной агрессии.

Вышесказанное позволяет нам убедиться в том, что преподаватели входят в группу с низким психологическим и физическим здоровьем, в результате чего возникает острая необходимость в психологической помощи и поддержке.

Здоровье преподавателя – эффективность его профессиональной деятельности – это психическое здоровье учащихся.

Е.А. Рудько пишет о том, что «в последнее время уделяют огромное внимание, изучению адаптации человека при стрессовых ситуациях. Данное явление связано с увеличением ситуаций, приводящих к стрессу, таких как техногенные катастрофы, экстремальные ситуации. В результате этого все больше увеличивается число хронических заболеваний. Такие ситуации требуют от человека адаптации. Адаптацию тесно связывают со стрессом. Стресс – это ответная реакция организма или напряжение» [25; 30, с.56].

Стрессовая реакция появляется в результате длительного воздействия какого-либо стресс-фактора. В момент, когда организм уже не способен справиться со стрессом, то срабатывает защитный механизм и человек уже не способен самостоятельно справиться со стрессовым состоянием. В результате чего могут формироваться различные физиологические и психологические недуги. Для того, чтобы организм огородить или защитить от негативного воздействия стрессоров, рекомендуется поменять сферу деятельности, снижение эмоционального напряжения посредством расслабляющих упражнений [22].

Как пишет в своей работе Г.Б. Моница, что «существует два механизма, повышающие адаптационные возможности индивида это подавление и активизация поведения» [22].

Г. Селье утверждает, что «в ответ на стресс в нормальных условиях у человека возникает чувство страха, тревоги, которое является защитным механизмом. Такое состояние в организме возникает практически всегда, при реакции на стрессовую ситуацию. В этом случае сердцебиение учащается, мышцы начинают напрягаться. В данном случае происходит мобилизация защитных механизмов организма. Для реакции стресса не имеет значения положительная или отрицательная ситуация. Большое влияние оказывает сила стимулирующего фактора. Противостояние эмоциональному стрессу характерно для людей, имеющих высокую эмоционально-волевую устойчивость. Данная группа людей преодолевает стрессовые состояния намного быстрее. Дистресс, возникает в результате негативного проявления стресса. Дистресс – это состояние, которое может характеризоваться любыми нарушениями» [23, с. 67].

Также, как считают многие авторы, существует еще одна реакция на стресс, и не мало важная, это агрессия.

В.А. Абабков в своих работах указал, что имеется ряд разновидностей стресса, к которым можно отнести:

- снижение качественного функционала организма в целом;
- снижается реакция иммунной системы на негативные воздействия;
- понижение обмена белковых веществ в организме [1].

В своей иерархии потребностей А. Маслоу указал, что у человека имеется 5 базовых потребностей, которые являются основными в его жизнедеятельности, к ним относятся:

- «потребность в безопасности;
- потребность в пище;
- потребность в самоуважении;
- потребность в самоутверждении;
- потребность в социальном окружении» [17].

Когда удовлетворена одна потребность, то происходит достижение психологического благополучия. Нарушается цепочка удовлетворения

потребностей и благополучие личности, когда нарушена базовая стадия данной иерархии и жизненно необходимая – это потребность в безопасности. Также угрозой благополучию педагога, по теории А. Маслоу, представляет неудовлетворенность потребностей в личной и рабочей сфере. Или, в ситуации, когда личность переживает состояние стресса, то она изменяет свое поведение и направляет свои усилия против воздействия стресса [27].

Ученые, которые исследовали процессы адаптации, считают, что «она тесно связана с неврозами. Если происходят нарушения при адаптации – это может привести к развитию неврозов. Нарушение адаптации может проходить на следующих уровнях, социальном, личном, биологическом. Рамки, в которых может действовать организм, этому способствует психологическая адаптация. Индивидуальная адаптация, которая может определяться психологией личности, называется психологическая адаптация» [27, с.45].

Е.М. Семенова пишет о том, что «существует адаптационная система, которая называется антистрессовой. Под воздействием раздражителя стимулируется система антистресса. Если условия благоприятны, то активность повышается и, следовательно, возрастает уровень адаптации, раздражители, вызывающие реакцию стресса, становятся привычными» [33, с.55]. Мы согласны со многими авторами, что для профилактики стресса важную роль играют следующие моменты:

- образ жизни в целом, загруженность работы, взаимодействие с социумом;
- состояние как физическое, так и психологическое;
- желание совладать со стрессом [22; 35].

Стресс является постоянным компонентом нашей жизнедеятельности, поэтому умение с ним справляться и использовать эффективные методы совладания с ним, является неотъемлемой частью качеств профессионализма педагогов.

К педагогам выдвигаются большие требования со стороны социального окружения, в результате чего повышается уровень стрессового состояния,

разочарование в своих возможностях и в профессии в целом, происходит «отток кадров».

По мнению Н.Е. Водопьянова: «...в своей профессиональной деятельности педагоги испытывают на себе воздействие стрессовых факторов, которые негативно влияют на рабочий процесс и на личность в целом. К ним можно отнести затянувшиеся сложные ситуации, отсутствие возможности адекватно и своевременно отреагировать на стресс, тесное общение с разными категориями людей, которое требует постоянной интенсивной рефлексии» [6].

В результате этого психологами отмечен тот факт, что профессия педагога является наиболее стрессогенной по сравнению с другими. Способностью справляться со стрессовым психическим состоянием обладает каждый человек, но не каждый умеет им эффективно пользоваться. Поэтому, как пишет Н.Е. Водопьянова, «чтобы научиться управлять и контролировать поведение человека, необходимы специальные условия для формирования своего положительного эмоционального настроения. Первым шагом к психологической поддержке педагогов является проинформирование о том, что существует некая проблема. Второй этап стоит посвятить осознанию и принятию педагогами своего страха сделать ошибку, не достигнуть обязательного успеха, не получить лидерского статуса, тревожности по поводу своих неудач, как в профессиональной, так и в личной сфере. Третий этап необходимо посвятить накоплению ресурсов для изменения» [6, с.34].

Мы рассмотрим наиболее актуальные, на наш взгляд, приемы по формированию стрессоустойчивости, представленные различными авторами, что можно увидеть в таблице 2. Ведь для того, чтобы организм огородить или защитить от негативного воздействия стрессоров, рекомендуется поменять сферу деятельности, снижение эмоционального напряжения посредством расслабляющих упражнений. Таких упражнений существует огромное количество и каждое из них по-своему эффективно и положительно сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье.

Таблица 2 – Приемы по формированию стрессоустойчивости

Приемы по формированию стрессоустойчивости			
Аутогенная тренировка	Изометрические упражнения	Мышечное расслабление	Медитация
Метод снятия напряжения, который осуществляется посредством самовнушения. Достижение расслабления посредством гипноза. В стрессовых состояниях, когда человеку необходимо расслабиться и прийти к спокойствию, он может представлять в сознании успокаивающую картину.	Данная техника основана на попеременном чередовании расслабления и напряжения групп мышц в определенном ритме. Для того чтобы добиться расслабления в разных мышцах, необходимо: сжимать и разжимать попеременно кулаки, давить на шею, попеременно оказывать давление подошвами ног в пол.	Данная методика заключается в кратковременном расслаблении и напряжении мышц, включая верхние мышцы тела и постепенно нижние. Зажимы в мышцах можно выявить путем напряжения и немедленного расслабления в мышцах. Состояние расслабления очень приятно и достигаться должно с помощью тренировок.	наступление покоя идет за счет вдохов и выдохов, дыхание с каждым разом становится глубже. Занятия, которые проходят регулярно доставляют человеку душевный и телесный покой, помогает в различных стрессовых ситуациях. Помогают совместно с занятиями по медитации и физические упражнения, такие как: танцы, бег, аэробика, волейбол, баскетбол.

В рамках профилактической деятельности по повышению стрессоустойчивости предусмотрен комплекс конкретных мер, направленных на улучшение взаимоотношений и психологического климата в коллективе, на улучшение степени удовлетворенности профессиональной жизнедеятельностью педагогов.

В качестве ключевых этапов профилактической деятельности педагогов предусмотрены.

Терапия, проводимая в индивидуальном или групповом порядке, деятельность, направленная на совершенствование коммуникативных способностей, умение справляться в сложных ситуациях.

Налаживание эффективной системы отдыха и труда, контроль за ситуативными нагрузками.

Соблюдение сбалансированного режима питания и сна.

Организация качественной системы профессиональной переподготовки.

Освоение основ медитации, дыхательных практик, методик расслабления мышц (разработанных Э. Джекобсоном). Основная цель – совершенствование навыков саморегуляции.

Э. Джекобсон считал: «...улучшение системы межличностных взаимодействий.

Необходимо выполнять определённые действия для профилактики в рамках контроля стрессоустойчивости:

Наладить обратную связь с личным внутренним миром посредством постановки целей.

Профессионально развивать и совершенствовать собственные навыки.

Состояние психического здоровья очень важно держать в норме в период выгорания. Данные меры поддержки подразумевают наличие равновесия и душевного спокойствия, а также способности адаптироваться без существенных потерь в сложных ситуациях» [36].

По мнению Э. Джекобсона: «...для того, чтобы избежать выгорания, необходимо реализовывать профилактические меры при появлении первых признаков снижения уровня стрессоустойчивости. Выделяют ряд систем, на которые ориентированы специальные предупредительные меры, предусматривающие комплекс целенаправленных методов и средств:

- личностная;
- саморегуляции;
- поведенческая» [36].

Э. Джекобсон говорил о том, что: «...каждый из аспектов жизни оказывает влияние на определение методов. Педагогам следует, исходя из актуальных рекомендаций психологов, реализовать следующие действия профилактической направленности:

- разумное распределение нагрузки на выполнение поставленных задач и целей;

- оказание необходимой поддержки и поощрения;
- снижение нагрузок при необходимости» [36].

По мнению Э. Джекобсона: «...ключевыми моментами, которым посвящаются многочисленные тренинги и методики, посвященные профилактике понижения стрессоустойчивости, выступают:

- совершенствование умений по налаживанию межличностных коммуникаций;
- посещение специализированных тренингов, способствующих повышению уровня саморазвития;
- прохождение тренингов межличностных отношений;
- посещение специализированных тренингов по сплочению коллектива;
- подбор всевозможных техник, средств и материалов, позволяющих совершенствовать качество профессиональной деятельности» [36].

В качестве результативных мер профилактики снижения стрессоустойчивости называют изучение методик релаксации и саморегулирования, проведение на рабочем месте мероприятий для снижения уровня стресса, организация семинаров и тренингов, как персональных, так и в малых группах [23; 38].

Таким образом, выбор методов и техник по повышению уровня стрессоустойчивости, разнообразен. Поэтому каждый педагог может выбрать для себя наиболее подходящий.

Таким образом, анализ различных подходов и взглядов представителей психологической науки к проблеме стрессоустойчивости, позволил нам дать обобщенную характеристику непосредственно понятию «стрессоустойчивость».

Важным психологическим фактором по преодолению стресса, является устойчивое поведение человека в стрессовых ситуациях, умение воспринимать трудные ситуации не как преграды, а как возможность усовершенствовать свой опыт, навыки, умения, закалить свой энергетический жизненный дух.

Стрессоустойчивость – это важный компонент личности в целом. Хорошо развитая стрессоустойчивость является важнейшим качеством для современного человека. Именно она позволяет справляться с различными стрессовыми ситуациями без негативных последствий для ежедневной деятельности и нервной системы.

Стрессовая реакция появляется в результате длительного воздействия какого-либо стресс-фактора. В момент, когда организм уже не способен справиться со стрессом, то срабатывает защитный механизм и человек уже не способен самостоятельно справиться со стрессовым состоянием. В результате чего могут формироваться различные физиологические и психологические недуги. Для того, чтобы организм огородить или защитить от негативного воздействия стрессоров, рекомендуется поменять сферу деятельности, снижение эмоционального напряжения посредством расслабляющих упражнений

Профессиональный стресс педагогов может быть связан с его личными жизненными проблемами, психологическим климатом коллектива, обязанностями, взаимоотношениями с коллегами и организацией в целом.

Постоянное напряжение в профессиональной деятельности педагога негативно сказывается на рабочем процессе, ухудшается работоспособность. Появляются частые ошибки и невнимательность к рабочим моментам, снижается качество таких процессов, как мышление, память и внимание. Чаще всего данные нарушения наблюдаются у молодых специалистов, в связи с прохождением адаптационного периода. Экстремально возникшие стрессовые ситуацию требуют повышенного внимания от личностных качеств личности, но также стабильного физического и психического состояния. Стрессоустойчивый педагог эффективно справляется с появлением напряжения, испытывает удовлетворение от рабочего процесса, у него наблюдается повышенная работоспособность, тяга к самосовершенствованию. Чаще всего современные педагоги подвержены обратной стороне замечательной картины профессионально-устойчивой

личности. У них наблюдается пониженная работоспособность, состояние эмоционального напряжения берет верх и негативно сказывается на устойчивости психических функций. При длительном нахождении в напряженном состоянии педагоги чаще всего испытывают недомогание, усталость, сонливость. Крайние или, скажем так, затяжные состояния напряжения чаще всего приводят к серьезным последствиям, к таким, как потеря контроля над своими эмоциями и поведением. Происходят эмоциональные взрывы в состоянии аффекта, которые негативно сказываются не только на поведении, но и на физическом здоровье в целом. Профессионализм педагогов заключается в способности контролировать такие вспышки эмоций, принимать в стрессовых ситуациях адекватные решения, и не подвергаться раздражительности и гневу. Но мы знаем о том, что неблагоприятные эмоции, которые были подавлены изнутри, могут негативно сказываться на психологическом и физическом состоянии личности. В результате чего данные негативные эмоции могут закрепиться, как привычные и в любой момент проявить себя, что может негативно сказаться на взаимоотношении с окружающими. По мнению О.П. Петровой: «...уровень стрессоустойчивости оказывает огромное влияние на всю атмосферу школьного учреждения. Из приведенного нами анализа теоретических данных мы видим, что для большинства педагогов характерны: тревожность, неуравновешенность и состояние напряженности, что сильно сказывается, как на психосоматическом состоянии, так и на общем состоянии здоровья педагога» [24].

Эмоциональная напряженность, а вернее уровень ее развития, является одним из основных компонентов стрессоустойчивости, которое может проявляться в виде каких-либо поведенческих, психологических и физиологических признаках. К поведенческим, например, можно отнести неспособность сосредоточиться на трудовой деятельности, отсюда сразу же возникает физиологический признак в качестве ухудшения памяти, и психологический в роли повышенной возбудимости.

Появление стрессовых ситуаций у педагогов тесно связано с эмоциональным напряжением, а также с большими нагрузками в профессиональной деятельности [43].

В основе успешной педагогической деятельности стрессоустойчивость педагога играет главенствующую роль. Важным качеством педагога, как индивида, является стрессоустойчивость и ее уровень развития. Стрессоустойчивость необходима для овладения педагогическими знаниями, умениями и навыками.

Таким образом, из выше изложенного нами материала можно сделать вывод, что в профессиональной деятельности педагога для постоянного поддержания психоэмоционального здоровья важно работать над повышением стрессоустойчивости. По повышению уровня стрессоустойчивости актуальными являются различные формы работы. Многие методы и приемы в совокупности с психогимнастическими упражнениями окажут наиболее эффективный результат.

Глава 2 Экспериментальное исследование стрессоустойчивости педагогов учреждения

2.1 Констатирующий этап исследования взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов

Экспериментальный этап исследования мы осуществляли на базе образовательного учреждения г. Тольятти МБУ школы № 26 имени В.И. Жилина.

В исследовании приняли участие педагоги в количестве 17 человек в возрасте 20–60 лет. Планировалось исследование как женщин–педагогов, так и мужчин, так как уровень стрессоустойчивости зависит и от гендерных ролей, но всю выборку респондентов составили женщины–педагоги, в связи с этим гендерный фактор мы не рассматриваем. В связи с этим распределение было осуществлено по возрасту.

Средний возраст участников составил примерно 40 лет, распределение по возрастам представлено ниже:

- от 20 до 29 лет;
- от 30 до 39 лет;
- от 40 до 49 лет;
- от 50 до 60 лет.

Методы, которые применялись нами в исследовательской работе:

- общенаучные (анализ, синтез, дедукция, индукция);
- частно-научные (формально–логический, сравнительный);
- методы теоретического изучения литературных источников по рассматриваемой проблеме;
- диагностический инструментарий.

Гипотезой нашего исследования стало предположение о том, что психологическое состояние педагога будет качественным, если:

- будет оптимизирован уровень стрессоустойчивости педагогов;

- будет повышен уровень трудовой удовлетворенности и психологического климата до благоприятного;
- будет проводиться психологическое сопровождение педагогами по развитию стрессоустойчивости;
- будут разработаны актуальные рекомендации практического управления профессиональным стрессом, способствующие гармонизации психологического состояния педагогов.

Возраст участников экспериментального исследования занимает ключевое место в диагностике, так как мы знаем, что существуют возрастные кризисы, которые влияют на организм человека в целом, в результате и на профессиональную деятельность тоже. Внезапные и резкие изменения психического характера, наблюдающиеся в конкретные временные периоды жизни человека, носят название возрастных кризисов. Данное явление – абсолютная норма личностного развития, их продолжительность – от нескольких месяцев до одного года. Возрастной кризис будет являться как один из стрессогенных факторов.

Потеря педагогом способности эффективного решения сложных проблем и возникновения у него состояний стресса нередко вызывается резким ростом требований к его профессиональной деятельности при усиливающейся интенсивности труда.

Педагогу очень важна максимальная мобилизация личных психологических ресурсов, осуществляемая на регулярной основе, в связи с повышенным уровнем требований, предъявляемых к профессиональной деятельности педагога в наши дни. Проявление признаков стресса в когнитивном, поведенческом и эмоциональном аспектах неизбежно возникает, если у педагога не имеется системы поддержки, навыков результативного и активного преодоления стрессовых ситуаций и умений правильно применять собственные психологические ресурсы в стрессовых ситуациях. Основные причины возникновения стресса в профессиональном плане у педагога можно будет установить в результате выполненного анализа.

Детальное рассмотрение специфики стрессоустойчивости педагогов конкретного образовательного учреждения составляет цель констатирующего этапа выполняемого исследования.

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие конкретные задачи:

- рассмотреть понятие и структуру стрессоустойчивости личности в психолого-педагогической литературе;
- выявить и исследовать особенности стрессоустойчивости и особенностей их психологического здоровья;
- установить и обосновать взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и психологическим здоровьем педагогов.

Представим характеристику использованных диагностических процедур в таблице 3.

Таблица 3 – Характеристика использованных методик

Критерий	Метод	Методика
Оценка уровня стресса	Опросник	Комплексная оценка уровня стресса (Ю.В. Щербатых)
Изучение свойств психологического климата в педагогическом коллективе	Анкетирование	Оценка уровня психологического климата
Уровень удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении	Анкета	Методика изучения уровня удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в учреждении (Е.Н. Степанов)

Выстроенные по принципу субъективной оценки состояния педагогов опросник и психодиагностический тест (практические материалы содержатся в Приложении А) выступили ключевыми методами исследования, что подтверждено данными из таблицы.

Для определения уровня стресса у педагогов нами была применена методика «Методика комплексной оценки проявлений стресса» Ю.В. Щербатых (Приложение А), с помощью которой удастся определить уровень выраженности различных аспектов стресса (когнитивный,

эмоциональный, поведенческий). Уточнение и детальное понимание итогов выполненной комплексной диагностики по проявлениям стресса будут реализованы с помощью специального опросника проявлений стресса.

Отследить динамику развития коллектива (в частности, свойств, содержащихся в опроснике) и установить уровень сформированности группы как коллектива позволит методика изучения свойств психологического климата в коллективе педагогов. Для отслеживания динамики необходимо будет несколько повторений выполнения методики. В нашем исследовании на примере каждого отдельного педагога и всего коллектива в целом была проведена диагностика отрицательных и положительных свойств в механизме развития психологического климата в указанном коллективе.

Деятельность педагога основана на активном взаимодействии с различными лицами, а частности, с учениками, что подтверждает важность удовлетворенности его в жизнедеятельности на рабочем месте, как и изучения психологических аспектов, относящихся к теме исследования. На формирование того или иного уровня стрессоустойчивости оказывает влияние удовлетворенность педагога качеством осуществляемой деятельности, и её субъективная оценка, а также образ жизни лица в целом. Одним из показателей деятельности образовательного учреждения в области обеспечения качества подготовки специалистов является степень удовлетворенности преподавателей работой в учебном заведении.

Выделяют целую совокупность переменных факторов в процессе удовлетворения, обладающем динамическим характером. При помощи проведения непосредственного опроса педагога, а также исходя из анализа проблем, рассмотрение которых инициируется им на заседаниях профсоюзов, на совещаниях с директором и на заседаниях педагогического совета устанавливается степень удовлетворенности педагогов их профессиональной деятельностью в образовательном учреждении. В качестве методики опроса используется методика Е.Н. Степанова «Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении». Оценка

степени удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью учебного заведения производилась на основе определения среднего балла их оценочных суждений.

Для объективизации диагностических данных внутри учреждения изучим особенности взаимодействия субъектов образовательной среды.

Итак, было отобрано три методики с целью исследования взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и психологическим состоянием педагога в его профессиональной деятельности. Диагностическое исследование проводилось анонимно.

2.2 Формирующий этап исследования взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и психологического состояния педагогов

В ходе исследовательской работы мы выполнили диагностику факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости на нескольких этапах, основываясь на отобранных методиках:

Первый этап: анкетирование (Комплексная оценка уровня стресса; Изучение свойств психологического климата в педагогическом коллективе; Уровень удовлетворенности жизнедеятельностью образовательном учреждении) – первичный опрос.

Второй этап: проведение профилактической программы.

Третий этап: Анкетный опрос (Комплексная оценка уровня стресса; Изучение свойств психологического климата в педагогическом коллективе; Уровень удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении) – контрольный опрос.

Первый этап – анкетирование.

На данном этапе в результате опроса была установлена следующая информация:

– среди 17 респондентов все женского пола;

- возраст опрошенных - от 28 до 52 лет;
- стаж работы: от 4х до 20 лет;
- согласие на обработку данных – 17 человек.

Группа педагогов в количестве 17 человек стали участниками исследования. На рисунке 1 можно увидеть полученную информацию по уровню стресса.

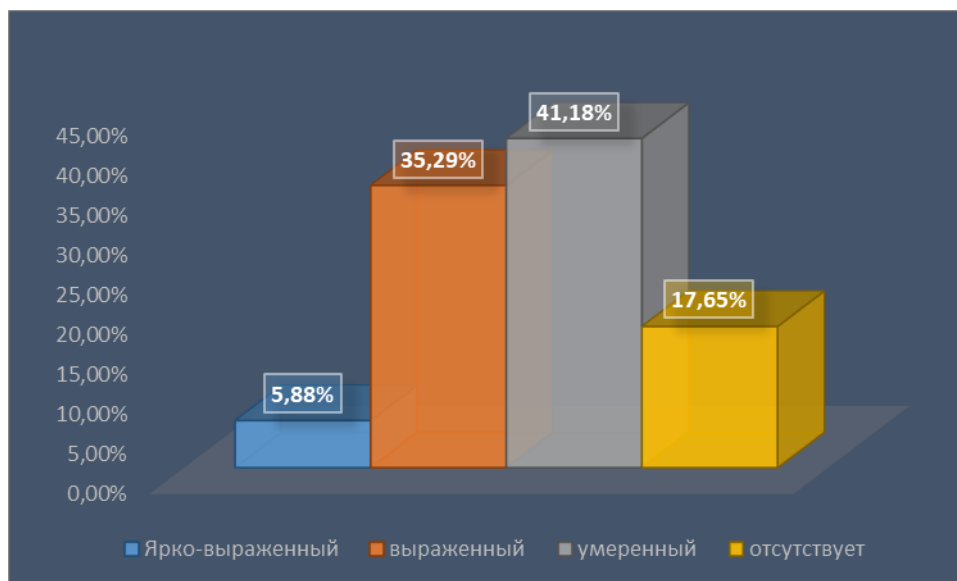


Рисунок 1 – Распределение педагогов по уровню стресса, в %

На данном рисунке зафиксировано отсутствие значимого стресса почти у восемнадцати процентов участников, в то время, как 41,18 процентов (7 респондентов) обладают умеренным уровнем стресса: для этой группы участников актуальным будет научиться находить оптимальный выход из сложившейся ситуации, а с этой целью регулярно отдыхать и использовать свое время рационально; чуть меньшая доля участвующих – 6 человек (чуть больше тридцати пяти процентов) испытали как реакцию на стрессовое обстоятельство при невозможности его компенсации серьезное физиологическое и эмоциональное напряжение; 1 респондент, что составляет почти шесть процентов, испытывает сильный стресс. Это проявляется на

различных уровнях: физическом, эмоциональном и поведенческом, что показано на рисунке 2.



Рисунок 2 – Комплексная оценка проявлений стресса

При исследовании состояния уровня постоянного рабочего стресса было обнаружено, что проявляется стресс в основном на физиологическом и поведенческом уровнях. Средний групповой показатель на физиологическом уровне равен 5,4. Такой результат оказывает влияние на повышение уровня утомляемости и снижении общей работоспособности, отражается в нехватке времени. Самый яркий физиологический симптом стресса, отмеченный педагогами – учащенное сердцебиение, повышение и понижение АД, повышенная утомляемость. Основной способ снятия стресса – перерыв в работе. Представленность каждого из проявлений по группе в целом удалось оценить при помощи проведения комплексного анализа симптомов и признаков.

Было установлено наличие сильного стресс-фактора, не поддающегося компенсации, в качестве ответной реакции на который зафиксировано

достаточно серьезное напряжение физиологических и эмоциональных систем организма. О таких показателях свидетельствовало среднее значение группового показателя по симптомам и признакам стресса, равное 12,3. Указанные данные были получены в результате комплексного подхода к оценке выражений рабочего стресса. Использование специальных методов по преодолению стрессов способствовало бы исправлению ситуации.

В результате отмеченных ранее мероприятий был отмечен низкий уровень стрессоустойчивости у нескольких участников. Они отличаются высокой степенью стрессовой нагрузки. Борьба с появляющимися при стрессе отрицательными психологическими состояниями занимает основной объем их времени. Для них характерны снижение уровня мотивации, более высокая степень чувствительности к полученным со стороны руководства замечаниям, снижение уверенности в себе и эмоциональная лабильность. Уровень стрессоустойчивости у других респондентов оценивается как средний. У них наблюдается стрессовая нагрузка средней степени. Приспособление к изменяющейся обстановке и выработка новых способов решения возникающих проблем реализуются постепенно, отмечается умеренная выраженность эмоционального отклика на стрессовый фактор. Кроме этого, у некоторых респондентов отмечается высокий уровень стрессоустойчивости. Им свойственны умение принимать компромиссные решения, терпимость по отношению к другим людям, отсутствие яркой эмоциональной реакции на проигрыши и способность приспосабливаться к изменяющимся условиям. У таких педагогов наблюдается эмоциональная стабильность, высокий уровень работоспособности и адекватная самооценка. Респондентам с низким уровнем стрессоустойчивости характерно физиологическое, поведенческое и эмоциональное проявление стресса. Помимо этого, низкий уровень стрессоустойчивости неизбежно затрагивает интеллектуальный компонент – структура логического мышления в суждениях оказывается нарушенной, показатели памяти ухудшаются, средоточие также вызывает затруднение, начинают возникать негативные мысли. В подобных ситуациях всегда

происходят отрицательные изменения на поведенческом уровне: деятельность становится менее продуктивной, отмечается рост конфликтных ситуаций как в личной, так и профессиональной сфере, в процессе осуществления привычной деятельности возникают ошибки. Физиологические симптомы также оказываются под влиянием названных выше изменений. Наблюдается понижение иммунитета, повышение утомляемости, отмечаются колебания в артериальном давлении.

Формирование благоприятного психологического климата – это одна из главных задач в работе администрации МБУ «школа № 26 имени В.И. Жилина». Выражающее степень удовлетворённости участников коллектива в разнообразных аспектах его жизнедеятельности их эмоционально-психологическое настроение носит название психологического климата в педагогическом коллективе.

Для определения состояния психологического климата в коллективе было проведено анкетирование педагогов. В результате обработки анкетирования удалось получить следующие данные:

Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин).

Цель – выявление уровня неблагоприятности или благоприятности, сложившегося в педагогическом коллективе.

Проявляющийся в разнообразных формах жизнедеятельности коллектива его относительно стабильный психологический настрой, отмечающийся у большинства членов коллектива, называют социально-психологическим климатом.

Б.Д. Парыгин подчеркивает важность данного показателя в определении общего уровня развития в коллективе.

В рамках названной методики был проведен опрос, организованный с целью установления степени благоприятности психологического климата. Помимо названной цели методики, ее ценность состоит в способности установить свойства, разобщающие коллектив и тем самым, оказывающие

отрицательное влияние на него, а также имеющие положительное воздействие. Было опрошено семнадцать участников исследования.

Результаты выявленных особенностей психологического климата, как положительных, так и отрицательных, отражены на рисунке 3. По данным результатов отображается картина преобладания отрицательных свойств в коллективе.

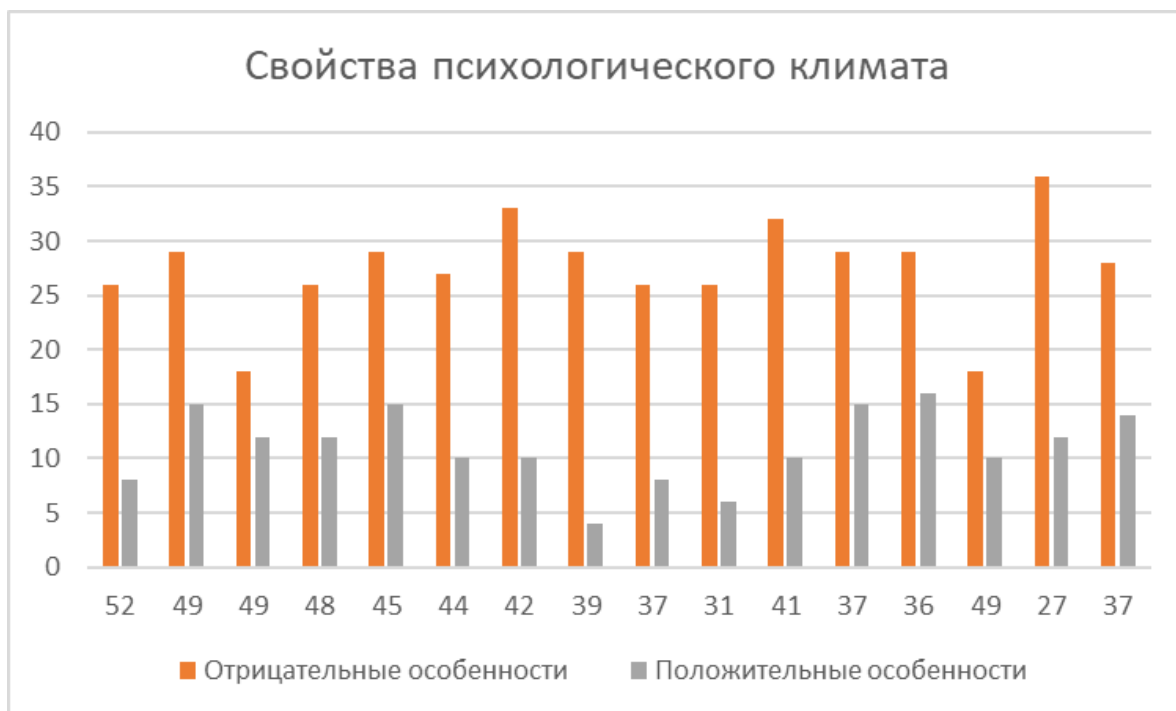


Рисунок 3 – Уровень положительных и отрицательных свойств

Были получены следующие результаты:

Положительных оценок – 105;

Отрицательных оценок – 441.

$441 - 105 = 336$ отрицательных оценок;

$336 : 17 = 19,7$ балла.

Сравнивая с «ключом» методики: 8 – 22 – это средняя степень благоприятности социально – психологического климата в коллективе.

Анализ уровня сформированности группы как коллектива и динамика его развития (тех свойств, которые «заложены» в опросном листе).

При оценке руководством успехов члена коллектива, чувство гордости за него (9) $33:16=2,1$ балла.

Проявление к вновь прибывшим участникам коллектива доброжелательности, участия и готовности помочь (11) $33:16=2,1$ балла.

Чувство уважения к мнению других участников коллектива (6). Коллектив активен, полон энергии (10).

$64:16=4$ балла.

Наблюдается взаимопонимание, взаимное расположение среди группировок внутри коллектива (3)

$30:16=1,8$ балла.

Наличие симпатий с обеих сторон, доброжелательный характер взаимоотношений (2). Эмоциональное единение членов коллектива в нелегкие для него времена (8) $73:16=4,5$ балла.

Настроение в коллективе в основном жизнерадостное, бодрое (1). Члены коллективы способны искренне сопереживать товарищам в их неудачах и успехах (5) $66:16=4,1$ балла.

Способность переживать неудачи и достижения товарищей наравне с личными (7) $28:16=1,75$ балла.

Высокая заинтересованность в коллективной деятельности, отмечающаяся среди всех участников коллектива (12). Оказание всяческой поддержки слабым членам коллектива, взаимодействие всех участников основано на принципе справедливости (13) $64:16=4$ балла.

Участники коллектива получают удовольствие от совместной деятельности и времяпрепровождения в целом (4) $31:16=1,9$ балла

Таким образом, исходя из полученных результатов определяется сравнительное соотношение свойств, как негативных, ведущих к разобщению в коллективе, так и позитивных, способствующих объединению участников коллектива.

Таблица 4 – Сравнительное соотношение свойств климата педагогического коллектива школы № 26

Свойства психологического климата	Уровень выраженности показателя по выборке (индекс)		
	Высокий	Средний	Низкий
Наличие симпатий между участниками коллектива, доброжелательный характер отношений (2). Эмоциональное единство членов коллектива в сложных ситуациях (8).	4,5	–	–
Настроение в основном жизнерадостное, бодрое (1). Члены коллектива искренне сопереживают друг другу в неудачах и успехах (5).	4,1	–	–
Большое желание коллективной работы, заинтересованность в совместной деятельности (12). Поддержка слабых членов коллектива(13).	4	–	–
Уважительное отношение к мнению других членов коллектива. (6). Энергичность и активность членов коллектива (10).	4	–	–
Если руководство отмечает успехи коллектива, его участники испытывают гордость (9).	–	2,1	–
Доброжелательное отношение к новым участникам коллектива (11).	–	2,1	–
Совместная деятельность доставляют членам коллектива удовольствие (4).	–	–	1,9
Наличие понимания и взаимного расположения между членами коллектива в группировка, входящих в его состав (3).	–	–	1,8
Отношение к неудачам и успехам членов коллектива как к личным (7).	–	–	1,75

Из результатов сравнительной таблицы 4 видно, что в коллективе затрудненные взаимоотношения во время совместной деятельности, чувство гордости, взаимопонимания и взаимоподдержки находятся на низком уровне. Коллектив тяжело принимает новых педагогов, отсутствует чувство гордости за достижения новых сотрудников, что отрицательно сказывается на формировании благоприятного психологического климата в коллективе.

Педагогу очень важна максимальная мобилизация личных психологических ресурсов, осуществляемая на регулярной основе, в связи с повышенным уровнем требований, предъявляемых к профессиональной деятельности педагога в наши дни. Проявление признаков стресса в когнитивном, поведенческом и эмоциональном аспектах неизбежно

возникает, если у педагога не имеется системы поддержки, навыков результативного и активного преодоления стрессовых ситуаций и умений правильно применять собственные психологические ресурсы в стрессовых ситуациях.

Полученные результаты указывают на средний уровень благоприятности социально-психологического климата среди членов коллектива школы № 26 имени В.И. Жилина.

Результаты по методике изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении, разработанная Е.Н. Степановым.

Цель диагностики: установление уровня удовлетворенности педагогов местом, занимаемым ими в педагогическом сообществе, и жизнедеятельностью в нем.

Педагогам требовалось выразить свое отношение (согласие/несогласие) с утверждениями, включёнными в тест. Для этого была подготовлена шкала оценок – от 0 до 4. Суть теста заключалась в оценке утверждений по предложенной шкале при помощи выбора цифры, наиболее соответствующей точке зрения педагога в каждом конкретном случае.

4 – совершенно согласен;

3 – согласен;

2 – трудно сказать;

1 – не согласен;

0 – совершенно не согласен.

Обработка результатов тестирования.

Результат деления итоговой суммы баллов за все ответы на общее число ответов выступал показателем удовлетворенности (У) участников коллектива жизнедеятельностью внутри него. Уровень удовлетворенности будет оценён исходя из полученного коэффициента: так, о низком уровне удовлетворенности жизнедеятельностью внутри своего коллектива и своим статусом внутри него будет свидетельствовать показатель менее 2,

коэффициент, равный или превышающий 2, указывает на средний уровень названных параметров, а цифра 3 и выше – показатель высокого уровня удовлетворенности.

Выделяют ряд критериев, уровень удовлетворенности которыми необходимо определить, помимо рассмотренного выше:

- организация трудовой деятельности;
- возможность выражения и реализации личностных и профессиональных качеств;
- взаимоотношения педагогов с администрацией учебного заведения и другими учителями;
- взаимоотношения с учениками и родителями учеников обеспечение деятельности педагога.

Таблица 5 – Результаты изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении

Всего участвовало педагогов	16	100%
Уровень удовлетворенности	(количество)	(%)
Высокий уровень	9	53
Средний	7	41
низкий	0	0

Высокий уровень удовлетворенности – разбиение по шкалам.

В таблице 5 можно увидеть результаты изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении. Максимальный балл для высокого уровня удовлетворенности – 4. Диапазон баллов для высокого уровня удовлетворенности: от 3 до 4. 9 человек из 16, то есть 53%, показали высокий уровень удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении.

Средний уровень удовлетворенности – разбиение по шкалам.

Максимальный балл для среднего уровня удовлетворенности – 3. Диапазон баллов для среднего уровня удовлетворенности: от 2 до 3. 7 человек

из 16, то есть 41%, показали средний уровень удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении. Разбиение по шкалам–критериям выглядит следующим образом:

- возможность выражения и реализации личностных и профессиональных качеств – 2,6 балла;
- взаимоотношения педагогов с администрацией учебного заведения и другими учителями – 2,8 балла;
- организация трудовой деятельности – 2,6 балла;
- взаимоотношения с учениками и родителями учеников – 2,9 балла;
- обеспечение деятельности педагога – 2,6 балла.

Таблица 6 – Шкала–критерии по показателям удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении

Организация трудовой деятельности и	Возможность выражения и реализации личностных и профессиональных качеств	Взаимоотношения педагогов с администрацией учебного заведения и другими учителями	Взаимоотношения с учениками и родителями учеников	Обеспечение деятельности и педагога
2,59	2,64	2,76	2,89	2,57

Нами была выявлена общая удовлетворённость, то, насколько удовлетворены педагоги определенными аспектами жизнедеятельности учреждения, что мы видим в таблице 6. Также был оценён уровень удовлетворенности (помимо общей удовлетворенности) следующими аспектами жизнедеятельности:

- а) организация труда – 2,6 (средний уровень):
 - 1) высокий уровень у 5 человек –31%;
 - 2) средний уровень у 9 человек –56%.
- б) возможность выражения и реализации личностных и профессиональных качеств – 2,64 (средний уровень):
 - 1) высокий уровень у 3 человек –19%;

- 2) средний уровень у 11 человек –69%;
 - 3) низкого уровня не зафиксировано.
- в) взаимоотношения педагогов с администрацией учебного заведения и другими учителями –2,76: средний уровень:
- 1) высокий уровень у 4 человек –25%;
 - 2) средний уровень у 10 человек – 62%;
 - 3) низкого уровня не зафиксировано.
- г) взаимоотношения с учениками и родителями учеников – 2,9: средний уровень:
- 1) высокий уровень у 7 человек – 43%;
 - 2) средний уровень у 7 человек – 43%;
 - 3) низкого уровня не зафиксировано.
- д) обеспечение деятельности педагога – 2,57: средняя степень:
- 1) высокий уровень у 4 человек – 25%;
 - 2) средний уровень у 10 человек – 62%;
 - 3) низкого уровня не зафиксировано.

Удалось получить следующие данные по итогам анализа выполненного исследования, направленного на определение уровня удовлетворенности педагогами работой и жизнедеятельности в учебном учреждении дополнительного образования.

53% педагогов показали высокий уровень удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении, 41% – средний уровень удовлетворенности.

Отмечается средняя степень удовлетворённости у опрошенных педагогов от своей работы по всем шкалам–критериям. Значительная часть педагогов не удовлетворены отношениями с администрацией, организацией труда, обеспечением деятельностью педагога.

На недостаточно эффективно отлаженную систему повышения квалификации для педагогов по месту работы, как и отсутствие условий для развития в других организациях указывает мнение большинства респондентов

о средней возможности по повышению их образовательного уровня и квалификации. Исследование показало, что уровень удовлетворенности педагогов созданными на месте работы условиями труда составил 31 процент. Именно обеспечение необходимой атмосферы для активной деятельности педагогических работников в профессиональной сфере является фактором, влияющим на жизнеспособность, устойчивость и развитие коллектива. Деятельность учащихся учреждения дополнительного образования, текущее положение дел и перспективы находятся под серьезным влиянием психологического микроклимата в нем, поскольку последний воздействует и на трудности, и на успехи каждого педагога. В силу того, что атмосфера омоложения коллектива способствует успешной адаптации молодых специалистов, именно при таких условиях особую важность приобретает высокая оценка психологического климата со стороны педагогов. Вместе с тем, неудовлетворенность качеством ведения образовательного процесса наблюдается у большинства респондентов, а именно, у 62%. Выбор направлений совершенствования деятельности учреждения во многом зависит именно от полученных данных. В данном случае наиболее целесообразным будет активное привлечение родителей учеников и педагогов к принятию обеспечивающих развитие образовательного процесса решений управленческого характера, а также налаживания системы взаимодействия, в том числе обмена данными. Педагогу очень важна максимальная мобилизация личных психологических ресурсов, осуществляемая на регулярной основе, в связи с повышенным уровнем требований, предъявляемых к профессиональной деятельности педагога в наши дни. Проявление признаков стресса в когнитивном, поведенческом и эмоциональном аспектах неизбежно возникает, если у педагога не имеется системы поддержки.

Таким образом, по результатам исследования удовлетворенности жизнедеятельностью в образовательном учреждении, мы видим, что 53% педагогов показали высокий и 41% средний уровень удовлетворенности своей деятельностью в МБУ школа № 26 имени В.И. Жилина. Следовательно,

профессиональная деятельность педагогов является недостаточно эффективной, так как не созданы и не соблюдены условия, при которых работа педагога будет приносить ему максимальное удовлетворение по всем параметрам – материальным, эмоциональным, интеллектуальным.

Дальнейший анализ результатов показал взаимосвязь свойств психологического климата коллектива с компонентами определения особенностей стрессоустойчивости, который имеет определенные особенности в виде выраженности проявлений симптомов стресса, что можно увидеть в таблице 7.

Таблица 7 – Взаимосвязь свойств психологического климата коллектива с компонентами особенности стрессоустойчивости

Критерии	Интеллектуальный признак	Поведенческий признак	Эмоциональные симптомы
	Стремление переложить ответственность на третьих лиц, пассивный настрой	Неухоженный внешний вид, отсутствие заинтересованности в нем	Уменьшение чувства уверенности в себе
Нравится совместная деятельность	,685**	,310	,310
Взаимоподдержка	1,000**	,540*	,540*
Уважение к друг другу	1,000**	,540*	,540*
Сопереживание	1,000**	,540*	,540*
Единство, выразившееся во взаимовыручке	1,000**	,540*	,540*
Гордость за своих коллег	1,000**	,540*	,540*
активность членов коллектива	1,000**	,540*	,540*
Эмпатия и поддержка новых коллег	1,000**	,540*	,540*

Продолжение таблицы 7

Критерии	Интеллектуальный признак	Поведенческий признак	Эмоциональные симптомы
		Стремление переложить ответственность на третьих лиц, пассивный настрой	Неухоженный внешний вид, отсутствие заинтересованности в нем
Защита слабых	1,000**	,540*	,540*
Группировки конфликтуют между собой	,515*	,318	,318

Примечания: ** означает уровень значимости коэффициента корреляции $p < 0,01$, то есть высокий уровень значимости; * означает наличие уровня значимости коэффициента корреляции $p < 0,05$.

Подробнее результаты корреляционного анализа в приложении 2.

Между компонентами проявления стресса в результате исследования была зафиксирована позитивная корреляционная связь. Названные компоненты выступают как показатель особенности стрессоустойчивости и свойствами психологического климата: «стремление переложить ответственность на третьих лиц, пассивный настрой (интеллектуальный признак)», «Неухоженный внешний вид, отсутствие заинтересованности в нем (поведенческий признак)», «уменьшение чувства уверенности в себе (эмоциональный признак)» с такими свойствами психологического климата, как:

- нравится совместная деятельность;
- взаимоподдержка;
- уважение к друг другу;
- сопереживание;
- единство, выразившееся во взаимовыручке;
- гордость за своих коллег, за трудовой коллектив;
- энергичность, активность членов коллектива;
- оказание поддержки новым коллегам, эмпатичность;

- защита слабых;
- группировки конфликтуют между собой.

Это говорит о том, что неблагоприятное формирование психологического климата в коллективе влияет на особенности проявления стрессоустойчивости педагогов в сложившихся стрессовых ситуациях, в результате чего происходят изменения психологического состояния педагога, а именно на интеллектуальном, поведенческом и эмоциональном уровне, что показано в таблице 6.

2.3 Коррекционно-развивающая программа, направленная на оптимизацию стрессоустойчивости у педагогов

Как нам удалось установить, обеспечение дополнительного сопровождения или психологической поддержки является очень важным средством для эффективной профилактики снижения уровня стрессоустойчивости. Исходя из изложенного, не только психологи, но и другие специалисты смогут применять на практике рекомендации, выработанные нами на основании анализа характеристики результатов опросов в рамках исследования и направленные на предупреждение снижения уровня стрессоустойчивости.

Были получены следующие данные в результате подробного анализа связей между факторами, определяющими уровень стрессоустойчивости. Так, была обнаружена существенная взаимосвязь в группе педагогов. Это указывает на предрасположенность педагогических работников к переменам в профессиональной сфере.

На основании выполненной диагностики, нам удалось установить ряд факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости:

- удовлетворенность условиями работы в школе;
- взаимоотношения в рабочем коллективе;
- взаимоотношения с родителями учащихся;

- особенности организации деятельности в коллективе;
- возрастные особенности;
- возможность проявления и реализации профессиональных и других личностных качеств педагога.

Социально–поведенческие признаки снижения уровня стрессоустойчивости проявляются в чувстве обиды на окружающих, уклонение от ответственности, жалобы, обвинение окружающих в собственных бедах и неумение подстроиться под ситуацию.

Нами был разработан ряд конкретных применимых на практике методических рекомендаций, направленных на профилактику снижения уровня стрессоустойчивости среди участников исследования.

В рамках профилактической деятельности по повышению стрессоустойчивости предусмотрен комплекс конкретных мер, направленных на улучшение взаимоотношений и психологического климата в коллективе, на улучшение степени удовлетворенности профессиональной жизнедеятельностью педагогов.

В качестве ключевых этапов профилактической деятельности педагогов предусмотрены.

Терапия, проводимая в индивидуальном или групповом порядке, деятельность, направленная на совершенствование коммуникативных способностей, умение справляться в сложных ситуациях.

Налаживание эффективной системы отдыха и труда, контроль за ситуативными нагрузками.

Соблюдение сбалансированного режима питания и сна.

Организация качественной системы профессиональной переподготовки.

Освоение основ медитации, дыхательных практик, методик расслабления мышц (разработанных Э. Джекобсоном). Основная цель – совершенствование навыков саморегуляции.

Улучшение системы межличностных взаимодействий.

Необходимо выполнять определённые действия для профилактики в рамках контроля стрессоустойчивости.

Наладить обратную связь с личным внутренним миром посредством постановки целей.

Профессионально развивать и совершенствовать собственные навыки.

Состояние психического здоровья очень важно держать в норме в период выгорания. Данные меры поддержки подразумевают наличие равновесия и душевного спокойствия, а также способности адаптироваться без существенных потерь в сложных ситуациях.

Для того, чтобы избежать выгорания, необходимо реализовывать профилактические меры при появлении первых признаков снижения уровня стрессоустойчивости. Выделяют ряд систем, на которые ориентированы специальные предупредительные меры, предусматривающие комплекс целенаправленных методов и средств:

- личностная;
- саморегуляции;
- поведенческая.

Каждый из аспектов жизни оказывает влияние на определение методов. Педагогам следует, исходя из актуальных рекомендаций психологов, реализовать следующие действия профилактической направленности:

- разумное распределение нагрузки на выполнение поставленных задач и целей;
- оказание необходимой поддержки и поощрения;
- снижение нагрузок при необходимости.

Ключевыми моментами, которым посвящаются многочисленные тренинги и методики, посвященные профилактике понижения стрессоустойчивости, выступают:

- совершенствование умений по налаживанию межличностных коммуникаций;
- посещение специализированных тренингов, способствующих

повышению уровня саморазвития;

– прохождение тренингов межличностных отношений;

– посещение специализированных тренингов по сплочению коллектива;

– подбор всевозможных техник, средств и материалов, позволяющих совершенствовать качество профессиональной деятельности.

В качестве результативных мер профилактики снижения стрессоустойчивости называют изучение методик релаксации и саморегулирования, проведение на рабочем месте мероприятий для снижения уровня стресса, организация семинаров и тренингов, как персональных, так и в малых группах.

Нами была разработана примерная коррекционно-развивающая программа, как рекомендация для оптимизации стрессоустойчивости педагогов школы №26 (таблица 8).

Таблица 8 – Учебно-тематический план коррекционно-развивающей программы

План занятий коррекционно-развивающей программа	
Занятие №1	
Цель занятия – ознакомление с содержанием термина «стресс», определение характерных для стрессовой ситуации личностных ресурсов. Стадия знакомства. Озвучивание правил. Игра-знакомство «Презентация» Упражнение «Я и стресс» Мини-лекция «Стресс в моей жизни» Дискуссия «Плюсы и минусы стресса»	
Занятие №2	
Цель: познакомить участников с определением «фрустрация», выявить субъективные факторы, влияющие на переживание стресса. Мини-лекция «Фрустрация» Упражнение «Стресс в моей жизни» Мини-лекция «Субъективные параметры стресса» Рефлексия	
Занятие №3	
Цель: познакомить участников группы с видами стрессоров. Мини-лекция «Классификация стрессов» Упражнение «Виды стресса» Упражнение «Инвентаризация стрессов»Рефлексия	
Занятие №4	
Цель занятия – формирование способности к эффективному поведению в сложных ситуациях, изучение специфики профессионального стресса Мини-лекция «Профессиональные стрессы»	

Продолжение таблицы 8

План занятий коррекционно-развивающей программа	
Упражнение «Быть руководителем хорошо или плохо?»Ролевая игра «Весенняя распродажа» Рефлексия	
Занятие №5	
Цель занятия изучение техник работы с возражениями, исследование разновидностей критики. Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики»Упражнение «Достойный ответ» Рефлексия	
Занятие №6	
Цель занятия обучение способам саморегуляции и навыкам самообладание, стрессоустойчивости Мини-лекция «Ресурс стрессоустойчивости» Упражнение «Вы не поверите, что...» Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс»Упражнение «Мои главные стрессоры» Рефлексия	
Занятие №7	
Цель занятия развитие навыков постановки целей и средств их реализации Мини-лекция «Цель» Упражнение «Цель» Упражнение «Карта будущего» Рефлексия	
Занятие №8	
Цель занятия – исследование содержания термина «позитивное мышление», обучения выявлению иррациональных установок. Мини-лекция «Модель управления стрессом Д. Гринберга.Позитивное мышление» Упражнение «Игры со стыдом» Упражнение «Недостатки бывают полезными»Рефлексия	
Занятие №9	
Цель занятия – обучение содержанию понятия «Эмоциональный интеллект», обучение членов группы пониманию взаимосвязи личных эмоций и выбора копинг-стратегий. Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»Упражнение «Тропа эмоций» Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями» Упражнение «Я злюсь, когда...» Рефлексия	
Занятие №10	
Цель занятия – изучение содержания термина «копинг», обучение первичным исследованиям возможных стратегий решений сложных ситуаций. Мини-лекция «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса» Упражнение «Выкинь свои проблемы» Упражнение «Устойчивость» Рефлексия	
Занятие №11	
Цель занятия – обучение практике визуализации, знакомство с методиками по саморегуляции. Мини-лекция «Методы саморегуляции»Упражнение «Стрессовая реактивность» Мини-лекция «Визуализация как метод саморегуляции издоровления» Упражнение «Вулкан» Рефлексия	
Занятие №12	
Цель занятия – понимание личных запасов стрессоустойчивости, знакомство с правилами самовнушения	

Продолжение таблицы 8

План занятий коррекционно-развивающей программа	
Мини-лекция «Методы самовнушения» Обобщающее упражнение «Карта группы» Рефлексия	Упражнение «Символ спокойствия»

В Приложении В программа по развитию и коррекции представлена более полно.

Подводя итоги, отметим актуальность как для практических, так и теоретических исследований, темы стрессоустойчивости педагогов. Проведенное исследование и его итоги указывают на наличие высокого уровня влияния степени удовлетворенности жизнедеятельностью в коллективе на стрессоустойчивость среди специалистов.

Мы установили низкие показатели по взаимопониманию, отношению к новым педагогам, взаимоподдержке, взаимодействию во время совместной деятельности. Исходя из полученной информации, была выполнена разработка рекомендаций, указывают на необходимость специалистов стремиться к налаживанию межличностных отношений, содействию в улучшении психологического климата. Обеспечение удовлетворенности жизнедеятельностью педагогов в профессиональной деятельности в существенно уменьшает вероятность возникновения снижения уровня стрессоустойчивости, а способы преодоления рассматриваемой проблемы, подходы и специфику деятельности удастся разработать в результате изучения условий возникновения такого негативного явления как снижения уровня стрессоустойчивости

Таким образом, изучение стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и её влияние на психологическое состояние педагога строилось проводилось в двух основных стадиях:

- организация и методы исследования – нами были подобраны и проанализированы методики исследования, опросники.

Диагностирование проводилось среди респондентов 17 человек. Нами использовались следующие методики: «Комплексная оценка уровня стресса» Ю.В. Щербатых, анкетирование по изучению свойств психологического климата, методика изучения уровня удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в учреждении (Е.Н. Степанов);

– оценка результатов исследования и формулирование рекомендаций – после проведения каждой методики были обработаны и подробно проанализированы результаты. Непосредственно по тексту работы размещены диаграммы, рисунки, схемы, расчеты долей, информационные таблицы, а протоколы исследования содержатся в приложениях. Основываясь на выбранных критериях, были выполнены статистические расчеты.

Дальнейший анализ результатов показал взаимосвязь свойств психологического климата коллектива с компонентами определения особенностей стрессоустойчивости, который имеет определенные особенности в виде выраженности проявлений симптомов стресса.

Позитивная корреляционная связь, установленная в ходе исследования, между компонентами проявления стресса, которые выступают как показатель особенности стрессоустойчивости и свойствами психологического климата: «стремление переложить ответственность на третьих лиц, пассивный настрой (интеллектуальный признак)», «Неухоженный внешний вид, отсутствие заинтересованности в нем (поведенческий признак)», «уменьшение чувства уверенности в себе (эмоциональный признак)» с такими свойствами психологического климата, как:

- нравится совместная деятельность;
- взаимоподдержка;
- уважение к друг другу;
- сопереживание;
- единство, выразившееся во взаимовыручке;

- гордость за своих коллег, за трудовой коллектив;
- энергичность, активность членов коллектива;
- эмпатия и поддержка новых коллег;
- защита слабых;
- группировки конфликтуют между собой.

Это говорит о том, что неблагоприятное формирование психологического климата в коллективе влияет на особенности проявления стрессоустойчивости педагогов в сложившихся стрессовых ситуациях, в результате чего происходят изменения психологического состояния педагога, а именно на интеллектуальном, поведенческом и эмоциональном уровне.

В качестве результативных мер профилактики снижения стрессоустойчивости называют изучение методик релаксации и саморегулирования, проведение на рабочем месте мероприятий для снижения уровня стресса, организация семинаров и тренингов, как персональных, так и в малых группах.

Дополнительное сопровождение или психологическая помощь, как нам удалось установить, являются эффективными мерами профилактики снижения стрессоустойчивости. Исходя из изложенного, не только психологи, но и другие специалисты смогут применять на практике рекомендации, выработанные нами на основании анализа характеристики результатов опросов в рамках исследования и направленные на предупреждение снижения уровня стрессоустойчивости.

Заключение

Проблема стрессоустойчивости педагогов в профессиональной деятельности была и остаётся достаточно востребованной.

Мы выполнили подробное исследование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности и ее влиянии на психологическое состояние педагога. Нами были сделаны следующие умозаключения в результате анализа специальной литературы по теме.

Стресс в профессиональной деятельности педагогов, обычно, это чувство напряжённости, возникающей вследствие влияния разных неблагоприятных причин его профессиональной деятельности, что потом уменьшает продуктивность и уровень выполняемой деятельности, а время от времени и отрицательном воздействии на характерологические свойства личности. Указанные состояния уменьшают уровень результативности исполнения и качества своих должностных обязанностей у педагогов или вызовут необходимость приложения дополнительных усилий и обстановки, необходимой для поддержания наилучшего психофизиологического состояния, в результате чего происходят определённые социально-экономические и социально-психологические изменения:

- понижение уровня удовлетворённости профессиональной деятельностью;
- повешение текучести кадров;
- разочарование в выборе профессии.

Выполненное исследование было направлено на реализацию конкретных задач:

- мы изучили особенности психологического климата коллектива образовательной школы № 26. Необходимость рассмотрения указанного аспекта была связана с возникшей гипотезой о том, его нарушение приводит к снижению стрессоустойчивости, которая впоследствии нашла свое подтверждение в результате методических исследований;

- проведено практическое исследование уровня удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении, с этой целью были выбраны и проанализированы методики, впоследствии использованные в ходе практической работы с респондентами. Семнадцать педагогов было отобрано для участия в исследовании, в результате изучения ответов которых были выработаны конкретные рекомендации. Использовались следующие методики: «Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении», разработанная Е.Н. Степановым;
- анкета–опросник по изучению свойств психологического климата коллектива в школе.

Было установлено наличие сильного стресс-фактора, не поддающегося компенсации, в качестве ответной реакции на который зафиксировано достаточно серьезное напряжение физиологических и эмоциональных систем организма. О таких показателях свидетельствовало среднее значение группового показателя по симптомам и признакам стресса, равное 12,3. Указанные данные были получены в результате комплексного подхода к оценке выражений рабочего стресса. Использование специальных методов по преодолению стрессов способствовало бы исправлению ситуации.

В результате отмеченных ранее мероприятий был отмечен низкий уровень стрессоустойчивости у нескольких участников. Они отличаются высокой степенью стрессовой нагрузки. Борьба с появляющимися при стрессе отрицательными психологическими состояниями занимает основной объем их времени. Для них характерны снижение уровня мотивации, более высокая степень чувствительности к полученным со стороны руководства замечаниям, снижение уверенности в себе и эмоциональная лабильность. Уровень стрессоустойчивости у других респондентов оценивается как средний. У них наблюдается стрессовая нагрузка средней степени. Приспособление к изменяющейся обстановке и выработка новых способов решения возникающих проблем реализуются постепенно, отмечается умеренная

выраженность эмоционального отклика на стрессовый фактор. Кроме этого, у некоторых респондентов отмечается высокий уровень стрессоустойчивости. Им свойственны умение принимать компромиссные решения, терпимость по отношению к другим людям, отсутствие яркой эмоциональной реакции на проигрыши и способность приспосабливаться к изменяющимся условиям. У таких педагогов наблюдается эмоциональная стабильность, высокий уровень работоспособности и адекватная самооценка. Помимо этого, низкий уровень стрессоустойчивости неизбежно затрагивает интеллектуальный компонент – структура логического мышления в суждениях оказывается нарушенной, показатели памяти ухудшаются, средоточие также вызывает затруднение, начинают возникать негативные мысли. В подобных ситуациях всегда происходят отрицательные изменения на поведенческом уровне: деятельность становится менее продуктивной, отмечается рост конфликтных ситуаций как в личной, так и профессиональной сфере, в процессе осуществления привычной деятельности возникают ошибки. Физиологические симптомы также оказываются под влиянием названных выше изменений. Наблюдается понижение иммунитета, повышение утомляемости, отмечаются колебания в артериальном давлении.

Нами были отмечены низкие показатели по взаимопониманию, отношению к новым педагогам, взаимоподдержке, взаимодействию во время совместной деятельности. На основе полученных сведений были подобраны практические меры рекомендательного характера, где от каждого специалиста требуется желание к налаживанию межличностных отношений, содействию в улучшении психологического климата. Обеспечение удовлетворенности жизнедеятельностью педагогов в профессиональной деятельности с большой долей вероятности помогает избежать снижения уровня стрессоустойчивости, кроме того, средства преодоления названной проблемы, подходы и определение конкретного поля деятельности позволит достичь поставленной цели.

Дальнейший корреляционный анализ результатов по двум методикам «Комплексная оценка уровня стресса» Ю.В. Щербатых и «Оценка свойств психологического климата» показал взаимосвязь свойств психологического климата коллектива с компонентами определения особенностей стрессоустойчивости, который имеет определенные особенности в виде выраженности проявлений симптомов стресса.

Между компонентами проявления стресса в результате исследования была зафиксирована позитивная корреляционная связь, причём названные компоненты выступают как показатель особенности стрессоустойчивости и свойствами психологического климата: «стремление переложить ответственность на третьих лиц, пассивный настрой (интеллектуальный признак)», «Неухоженный внешний вид, отсутствие заинтересованности в нем (поведенческий признак)», «уменьшение чувства уверенности в себе (эмоциональный признак)» с такими свойствами психологического климата, как:

- нравится совместная деятельность;
- взаимоподдержка;
- уважение к друг другу;
- сопереживание;
- единство, выразившееся во взаимовыручке;
- гордость за своих коллег, за трудовой коллектив;
- энергичность, активность членов коллектива;
- эмпатия и поддержка новых коллег;
- защита слабых;
- группировки конфликтуют между собой.

Это говорит о том, что неблагоприятное формирование психологического климата в коллективе влияет на особенности проявления стрессоустойчивости педагогов в сложившихся стрессовых ситуациях, в результате чего происходят изменения психологического состояния педагога, а именно на интеллектуальном, поведенческом и эмоциональном уровне.

Как нам удалось установить, обеспечение дополнительного сопровождения или психологической поддержки является очень важным средством для эффективной профилактики снижения уровня стрессоустойчивости. Исходя из изложенного, не только психологи, но и другие специалисты смогут применять на практике рекомендации, выработанные нами на основании анализа характеристики результатов опросов в рамках исследования и направленные на предупреждение снижения уровня стрессоустойчивости.

Таким образом, цель нашего исследования: определение особенностей влияния стрессоустойчивости на психологическое состояние педагога и разработка рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости. достигнута. Гипотеза исследования о том, что психологическое состояние педагога будет качественным, если:

- будет оптимизирован уровень стрессоустойчивости педагогов;
- будет повышен уровень трудовой удовлетворенности и психологического климата до благоприятного;
- будут проводиться психологическое сопровождение педагогами по развитию стрессоустойчивости;
- будут разработаны актуальные рекомендации практического управления профессиональным стрессом, способствующие гармонизации психологического состояния педагогов, подтверждена.

Решены следующие задачи:

- рассмотреть понятие и структуру стрессоустойчивости личности в психолого-педагогической литературе;
- выявить и исследовать особенности стрессоустойчивости и особенностей их психологического здоровья;
- установить и обосновать взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и психологическим здоровьем педагогов.

Подготовка корреляционно-развивающей программы, способной повысить стрессоустойчивость, была выполнена на основе результатов

выполненного исследования. Несоответствие между адаптивными свойствами личности и силе нагрузки и приводят к стрессовым ситуациям. У организма в результате подверженности стрессам, ослабевает сопротивляемость ко всевозможным заболеваниям, а также резко снижается работоспособность. Как следствие, постепенное истощение и выгорание, вызванное накопившейся усталостью. Накапливание внутри негативных эмоций без возможности освободиться от них или «переключиться», согласно мнению специалистов, и является причиной снижения уровня стрессоустойчивости. В связи с этим, педагогу при неспособности самостоятельно восстановить силы после непростых стрессовых ситуаций и преодолеть отрицательные эмоции следует обратиться за профессиональной психологической помощью. Это окажет благотворно воздействие на уровень физического здоровья педагога.

Список используемой литературы

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу, СПб., 2009. 375с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. Институт психологии РАН, 2005. 136 с.
3. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека–оператора. Психологический журнал. 2000. 32 с.
4. Васильев В. Г. Стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание школьных учителей. Рязань : Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова, 2016. 285–288 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. Наука, 1984. 200с.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. : Питер, 2005. 184с.
7. Газматова Х. К. Влияние профессиональной деятельности на стрессоустойчивость организма человека. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. 247–251 с.
8. Гаспарян К. В. Стрессоустойчивость как важный фактор психологического здоровья педагога. Новая наука: проблемы и перспективы. 2016. 41–43 с.
9. Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы: Учебное пособие для вузов. Издательство БГУ, 1981. 383с.
10. Зарицкая А. Ю. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Казань : ООО "ОМЕГА САЙНС", 2017. 55–57 с.
11. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора. Очерки психологии труда оператора. Москва, 1974. 138–172 с.
12. Каменюкин А. Г. Антистресс–тренинг. СПб. : Питер, 2008. 224с.
13. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. Молодой ученый. 2012. №9. 243–246 с.

14. Конарева И. И. Стрессоустойчивость: феноменология и современные способы коррекции / И. И. Конарева, А. С. Котович // Сборник научных работ V-го международного молодежного конкурса «Молодежь в науке: новые аргументы». Липецк : Научное партнерство "Аргумент", 2016. 152–154 с.
15. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. Москва: Педагогика, 1984. 199с.
16. Лустин С. И. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов // Сборнике трудов конференции «XII Царскосельские чтения». Санкт–Петербург : Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина, 2013. 303–306 с.
17. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. СПб. : 2003. 432с.
18. Мещеряков Б. В, Зинченко В. П Большой психологический словарь. М. : Прайм–ЕВРОЗНАК, 2005. 672 с.
19. Митин Г. В. Профилактика и коррекция негативных психических состояний педагогов. М. : СГИ, 1999. 165 с.
20. Митина Л. М. Психология профессионального развития учителя. М. : Флинта, 2008. 200с.
21. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал (психологические проблемы). М. : «Дело», 2004. 216с.
22. Моница Г. Б. Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости" / Г.Б. Моница, Н.В. Раннала. СПб. : Речь, 2009. 13–31 с.
23. Млодик И. Ю. Книга для неидеальных родителей или Жизнь на свободную тему: 2017.
24. Моцкин Ю. В. Психологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Моцкин. СПб. : Алетейя, 2006. 263с.
25. Нагирнер И. И. Стрессоустойчивость и адаптация: теоретический анализ понятий / И. И. Нагирнер // Актуальные вопросы психологии. 2015. №8. 51–57 с.

26. Немов Р. С. Психологический словарь. М. : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.
27. Омарова М. К. Личностные особенности и стрессоустойчивость в педагогической деятельности / Сборник трудов конференции «Наука сегодня». Вологда : ООО «Маркер», 2015. 112–113 с.
28. Реан А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей : учебное пособие / А. А. Реан. СПб. : Мирт, 2006. 249с.
29. Рогов Е.И. Личность учителя: теория и практика / Е.И. Рогов. Ростов–на–Дону : Изд–во «Феникс», 2006. 512с.
30. Рудько Е. А. Стресс и стрессоустойчивость / Е. А. Рудько, К. Д. Козинец, Г. С. Конопелько // Сборник трудов 50 международной научно–технической конференции преподавателей и студентов. Витебск : Витебский государственный технологический университет, 2017. 56 с.
31. Самоукина, Н. В. Психологический тренинг для учителя. М. : Психотерапия, 2006. 192с.
32. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : 1979.
33. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие. М. : Психотерапия. 2006. 256 с.
34. Сиротин О. А. Экспериментальное исследование психофизиологической природы эмоциональной устойчивости : Диссертация. Москва : 1972.
35. Склямина М. Ю. Стрессоустойчивость, как один из факторов повышения качества образования / М. Ю. Склямина // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2014, 307–309 с.
36. Старкова А. В. Телесно–ориентированная терапия как метод профилактики синдрома «эмоционального выгорания» у педагогов коррекционных образовательных учреждений / А. В. Старкова // Сборник трудов конференции «Будущее клинической психологии – 2017». Екатеринбург : Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина, 2017. 93–100 с.

37. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.07/С.В. Субботин. – Пермь, 1992. – 152 с.
38. Ушакова Е. А. Здоровье учителя: причины недугов и их профилактика// Директор школы. 2009. №1. 81 с.
39. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // 1994. №6. 57–64 с.
40. Шаповалова Л. М. Стрессоустойчивость как основная черта педагога современной школы / Л. М. Шаповалова, Е. Ф. Сердюкова // Известия Чеченского государственного университета. 2017. №3. 90–94 с.
41. Эккерман А. В. Стрессоустойчивость как современная характеристика личности педагога / А. В. Эккерман // Научно–педагогический журнал Восточной Сибири. 2011. №1. 31–34 с.
42. Freudenberger H. North G.: Burn-out bei Frauen. Über das Gefühl des Ausgebranntseins. Frankfurt a. M. 1992. 305 p.
43. Hannah M. McCormack, Tadhg E. MacIntyre, Deirdre O'Shea, Matthew P. Herring, Mark J.C. The Prevalence and Cause(s) of Burnout Among Applied Psychologists: A Systematic Review. Front Psychol. 2018. P. 1–19.
44. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in. San Francisco: Jossey–Bass, 1997. 186 p.
45. Matyushkina E.Y., Kantemirova A.A. Professional Burnout and Reflection of Professionals Helping Professions. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya // Counseling Psychology and Psychotherapy. 2019. № 27 (2). P. 50–68.
46. Perlman B., Hartman E.A. Burnout: Summary and Future Research // Human Relations. 1982. № 35(4). P. 283–305

Приложение А

Комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых)

Инструкция: Уважаемые педагоги! Просим оценить ваше самочувствие исходя из перечисленных симптомов и признаков, разделенных на 4 сферы (интеллектуальной, поведенческой, физиологической, эмоциональной) в процессе рабочего дня. Система оценки симптомов/признаков: имеется (+), отсутствует (-).

Таблица А.1 – Комплексная оценка проявлений стресса

Поведенческие признаки
1. Потеря аппетита или переедание 2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий 3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь 4. Дрожание голоса 5. Увеличение конфликтных ситуаций в школе или в семье 6. Хроническая нехватка времени 7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями 8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность 9. Антисоциальное поведение
Интеллектуальные признаки
1. Преобладание негативных мыслей 2. Трудность сосредоточения 3. Ухудшение показателей памяти 4. Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы 5. Повышенная отвлекаемость 6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе 7. Плохие сны, кошмары 8. Частые ошибки, сбои в вычислениях 9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
Физиологические симптомы
9. Появление аллергии или иных кожных высыпаний 10. Повышенная потливость 11. Снижение иммунитета, частые недомогания 12. Быстрое увеличение или потеря веса тела
Эмоциональные симптомы
1. Беспокойство, повышенная тревожность 2. Подозрительность 3. Мрачное настроение 8. Уменьшение чувства уверенности в себе 9. Уменьшение удовлетворенности жизнью 10. Чувство отчужденности, одиночества 11. Потеря интереса к жизни 12. Снижение самооценки, появления чувства вины или недовольства собой или своей работой.

Продолжение Приложения А

Спасибо за ответы!

Для интерпретации результатов используется следующая схема:

Интеллектуальные и поведенческие признаки – 1 балл;

Эмоциональные признаки – в 1,5 балла;

Физиологические признаки – в 2 балла.

Общая сумма результатов может достигать 66 баллов

От 0 до 5 баллов хороший результат. У данного респондента на данный момент стресс отсутствует.

Показатель от 6 до 12 баллов умеренный стресс, который можно компенсировать в результате налаживания режима сна, полноценного отдыха.

От 13 до 24 баллов высокое эмоциональное и физиологическое напряжение, в результате действия продолжительного стрессового состояния, которое не получилось снизить. В данном случае без специальной помощи не обойтись.

От 25 до 40 баллов – это пребывание в состоянии сильного стресса, от которого избавиться можно только при помощи специалиста.

Продолжение Приложения А

Свыше 40 баллов это состояния стадии истощения, когда запас ресурсов личности уже не работает.

Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин)

Цель данной методики – это исследование уровня благоприятности/неблагоприятности уровня психологического климата коллектива в процессе профессиональной жизнедеятельности.

Социально-психологический климат настрой коллектива в процессе профессиональной жизнедеятельности.

Как писал Б.Д Парыгин, что «социально-психологический важный

Продолжение Приложения А

показатель уровня развития коллектива».

Уровень благоприятности коллектива оценивается с помощью опроса, также помимо уровня благоприятности, можно определить самые значимые свойства коллектива.

Оцениваются свойства шкалой: +3, +2, +1, 0, -1, -2, -3.

Значение оценок:

- 3 свойство проявляется постоянно;
- 2 свойство проявляется в отдельных случаях;
- 1 свойство проявляется иногда, нередко;
- 0 проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика (педагога), необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики:

- 22 и более высокая степени благоприятности климата в коллективе;
- От 8 до 22 средняя степень благоприятности;
- От 0 до 8 низкая степень благоприятности;
- От 0 до (-8) начало развития уровня неблагоприятности;
- От (-8) до (-10) средняя неблагоприятность;
- От (-10) и выше сильная неблагоприятность.

Такой подсчет можно сделать по каждому отдельно свойству.

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в

Продолжение Приложения А

опросном листе).

Оценка психологического климата в педагогическом коллективе

Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения		Преобладает подавленное настроение
Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии		Конфликтность в отношениях и антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание		Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
С уважением относятся к мнению друг друга		Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения

Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (методика Е.Н. Степанова)

Цель исследования: определить степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в коллективе и своим положением в нем.

Педагогам предлагается прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ними. Для этого педагогу следует поставить напротив каждого утверждения одну из пяти цифр, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

Продолжение Приложения А

- 4 – совершенно согласен;
 3 – согласен;
 2 – трудно сказать;
 1 – не согласен;
 0 – совершенно не согласен.

1. Я удовлетворен(а) своей учебной нагрузкой	
2. Меня устраивает составленное расписание уроков.	
3. Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации тратится рационально.	
4. Меня устраивает работа кафедры (методического объединения) и мое участие в ней.	
5. У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.	
6. Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать.	
7. Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами.	
8. Мне нравится, что в учебном заведении идет научно-методический поиск.	
9. У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения.	
10. Я ощущаю в работе поддержку своих коллег.	
11. Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.	
12. Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.	
13. Я комфортно чувствую себя в среде учащихся.	
14. Я удовлетворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету.	
15. В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся.	
16. Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.	
17. Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем.	
18. Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в учебном заведении.	
19. На мой взгляд, созданная в нашем учебном заведении система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.	
20. Я доволен(а) размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.	

Приложение Б
Результаты корреляции по Спирмену

Таблица Б.1 – Результаты корреляции

	Бодрое и жизнерадостное настроение	Нравится совместная деятельность	Взаимоподдержка	Уважение к друг другу	Сопереживание	Единение «один за всех и все за одного»	Чувство гордости за коллектив,	Коллектив активен, полон энергии	Эмпатия и поддержка новых коллег	Защита слабых	Конфликтность в отношениях и эмпатия	Группировки конфликтуют между собой	Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению
Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого	1,00 0**	,68 5**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	1,00 0**	-,33 9	,51 5*	-,482
	–	,00 2	–	–	–	–	–	–	–	–	,18 4	,03 4	,050
Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями	,091	,13 3	,091	,091	,091	,091	,091	,091	,091	,091	,49 4*	,37 6	,704 **
	,728	,61 0	,728	,728	,728	,728	,728	,728	,728	,728	,04 4	,13 6	,002
Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность	,540 *	,31 0	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,01 9	,31 8	-,213
	,025	,22 6	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,94 2	,21 3	,413
Уменьшение чувства уверенности	,540 *	,31 0	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,540 *	,01 9	,31 8	-,213
	,025	,22 6	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,025	,94 2	,21 3	,413

Приложение В

Коррекционно – развивающая программа

Пояснительная записка: в рамках профилактической деятельности по повышению стрессоустойчивости предусмотрен комплекс конкретных мер, направленных на улучшение взаимоотношений и психологического климата в коллективе, на улучшение степени удовлетворенности профессиональной жизнедеятельностью педагогов.

В качестве ключевых этапов профилактической деятельности педагогов предусмотрены:

Терапия, проводимая в индивидуальном или групповом порядке, деятельность, направленная на совершенствование коммуникативных способностей, умение справляться в сложных ситуациях.

Налаживание эффективной системы отдыха и труда, контроль за ситуативными нагрузками.

Соблюдение сбалансированного режима питания и сна.

Организация качественной системы профессиональной переподготовки.

Освоение основ медитации, дыхательных практик, методик расслабления мышц (разработанных Э. Джекобсоном). Основная цель – совершенствование навыков саморегуляции.

Улучшение системы межличностных взаимодействий.

Необходимо выполнять определённые действия для профилактики в рамках контроля стрессоустойчивости:

Наладить обратную связь с личным внутренним миром посредством постановки целей.

Профессионально развивать и совершенствовать собственные навыки.

Состояние психического здоровья очень важно держать в норме в период выгорания. Данные меры поддержки подразумевают наличие

Продолжение Приложения В

равновесия и душевного спокойствия, а также способности адаптироваться без существенных потерь в сложных ситуациях.

Для того, чтобы избежать выгорания, необходимо реализовывать профилактические меры при появлении первых признаков снижения уровня стрессоустойчивости. Выделяют ряд систем, на которые ориентированы специальные предупредительные меры, предусматривающие комплекс целенаправленных методов и средств:

- личностная;
- саморегуляции;
- поведенческая.

Каждый из аспектов жизни оказывает влияние на определение методов. Педагогам следует, исходя из актуальных рекомендаций психологов, реализовать следующие действия профилактической направленности:

- разумное распределение нагрузки на выполнение поставленных задач и целей;
- оказание необходимой поддержки и поощрения;
- снижение нагрузок при необходимости.

Ключевыми моментами, которым посвящаются многочисленные тренинги и методики, посвященные профилактике понижения стрессоустойчивости, выступают:

- совершенствование умений по налаживанию межличностных коммуникаций;
- посещение специализированных тренингов, способствующих повышению уровня саморазвития;
- прохождение тренингов межличностных отношений;
- посещение специализированных тренингов по сплочению коллектива;
- подбор всевозможных техник, средств и материалов.

Продолжение Приложения В

В качестве результативных мер профилактики снижения стрессоустойчивости называют изучение методик релаксации и саморегулирования, проведение на рабочем месте мероприятий для снижения уровня стресса, организация семинаров и тренингов, как персональных, так и в малых группах

Нами была разработана примерная коррекционно-развивающая программа, как рекомендация для оптимизации стрессоустойчивости педагогов школы №26.

Цель программы: оптимизация стрессоустойчивости у педагогов.

Задачи программы:

- формирование понятия у педагогов о степени влияния стресса на психологическое состояние;
- развитие эффективных навыков совладания со стрессом;
- формирование навыков регуляции поведения в стрессовом состоянии;
- обучение методам саморегуляции.

Принципы построения развивающей программы.

Принцип единства диагностики и коррекции.

Принцип конфиденциальности.

Принцип профилактической направленности.

Принцип развития системности психологической деятельности.

Деятельностный принцип коррекции.

Формы и методы работы: групповая с элементами тренинга.

Участники программы: педагоги.

Срок реализации программы: 3 месяца.

Частота встреч: 1 раз в неделю.

Длительность встречи: 2 часа.

Количество участников в групповой работе: 10- 15 человек.

Ожидаемые результаты:

Продолжение Приложения В

- информирование участников занятий о влиянии стресса на психологическое, физиологическое и эмоциональное состояние;
- педагоги научатся распознавать состояние стресса у себя и окружающих людей;
- педагоги понимают взаимосвязь влияния стресса на психологическое состояние;
- педагоги научатся эффективным методам саморегуляции.

Для оценки результатов развивающей работы можно использовать следующие психодиагностические методики: методики Ю.В. Щербатых «Определение уровня стрессоустойчивости личности» и «Методика комплексной оценки проявлений стресса».

Программа реализована в три этапа.

Ориентировочный этап (1 занятие). Данный этап направлен на знакомство участников, сплочение коллектива, формирование интереса к предстоящим занятиям.

Развивающий этап (10 занятий). Данный этап направлен формирование различных навыков, коррекцию поведения.

Закрепляющий этап (1 занятие). Подведение итогов, получение углубленной обратной связи по проделанной работе, как для участников, так и для тренера.

Структура занятий определена следующим образом.

Вводная часть: знакомство, формирование интереса, небольшая мини-лекция по теме программы.

Основная часть: несколько упражнений, направленных на формирование методов, приемов поведения, развитие каких-либо качеств.

Заключительная часть: направлена на обратную связь, рефлекссию, оценивание итогов пройденных упражнений методов «что понравилось/не понравилось?»