

УДК 159.9

Емельянцева К.С.

преподаватель

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

«Омский государственный университет путей сообщения»

структурное подразделение среднего профессионального образования

«Омское медицинское училище железнодорожного транспорта»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема стресса и стрессоустойчивости педагогов, психологические особенности стрессоустойчивости педагогов. Приведены рекомендации для педагогов по повышению стрессоустойчивости.

Ключевые слова: педагогическая деятельность, педагоги, стресс, стрессоустойчивость, стрессонаполненность.

Emelyantseva K.S.

Senior Lecturer

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Omsk

State University of Railway Transport» structural subdivision of secondary

professional education «Omsk Medical College of Railway Transport»

**PSYCHOLOGICAL
PECULIARITIES OF STRESS RESISTANCE OF TEACHERS**

Annotation. The article deals with the problem of stress and stress resistance of teachers, psychological features of stress resistance of teachers. We give recommendations for teachers to improve stress resistance.

Keywords: pedagogical activity, teachers, stress, stress-resistance, stress-fulness.

Жизнь и деятельность человека в социально-экономических и производственных условиях современного общества неразрывно связана с периодическим, иногда довольно длительным и интенсивным воздействием на него неблагоприятных экологических, социальных, профессиональных и других факторов, которое сопровождается возникновением, развитием негативных эмоций, сильных переживаний, а также перенапряжением физических и психических функций.

Стрессоустойчивость — это психофизиологическая реакция, проявляющаяся в совокупности физиологических и психологических свойств, позволяющих адаптироваться к сложной ситуации, преодолеть ее негативные факторы, и помогающих сохранить эффективность деятельности [6].

Устойчивость к стрессу является профессионально значимым качеством педагога. От данного качества зависит эффективность осуществления педагогической деятельности, а также самореализация педагога как личности.

Стрессоустойчивость является залогом сохранения, развития и укрепления психического и физического здоровья личности, поэтому педагогу необходимо овладеть навыками управления своими эмоциями в целях сохранения работоспособности в стрессовых условиях.

Исходя из данного понимания проблемы, **целью** работы является выявление психологических особенностей стрессоустойчивости педагогов.

Объект исследования: стрессоустойчивость педагогов.

Предмет исследования: психологические особенности стрессоустойчивости педагогов.

Гипотеза исследования: у педагогов медицинского училища преобладает высокая степень восприимчивости к стрессу и высокий уровень стрессонаполненности.

Задачи исследования:

1. На основе анализа психолого-педагогической литературы рассмотреть научные подходы к изучению стрессоустойчивости в зарубежной и отечественной психологии.

2. Раскрыть психологическую сущность стрессоустойчивости.

3. Выявить эмпирическим путем психологические особенности стрессоустойчивости педагогов.

4. Разработать рекомендации для педагогов по повышению стрессоустойчивости.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- теоретические методы — анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение;

- эмпирические методы — тестирование.

Методики исследования:

- методика «Шкала организационного стресса» А. Маклина (в адаптации Н.Е. Водопьяновой);

- методика «Оценочная шкала стрессовых событий» Холмса-Раге (в адаптации Н.Е. Водопьяновой).

База исследования: структурное подразделение среднего профессионального образования «Омское медицинское училище железнодорожного транспорта». В качестве респондентов выступили педагоги в количестве 12 человек.

К изучению стресса и стрессоустойчивости существует множество психологических подходов. Проанализировав основные подходы к данному феномену в зарубежной психологии, мы пришли к выводу, что основная часть исследователей рассматривает стресс как механизм, регулирующий деятельность в особых (сложных, экстремальных) условиях.

Рассмотрев основные подходы к стрессу и стрессовым ситуациям в отечественной психологической науке, мы пришли к выводу, что наличие стресса подразумевает присутствие негативных проявлений в деятельности, поведении, самочувствии при отсутствии других причин, кроме стрессогенных факторов.

Понятие «стрессоустойчивость» является комплексным и рассматривается по-разному в зависимости от понимания природы, сущности, способов анализа стрессоустойчивости. Человек может как преодолевать, так и не преодолевать стрессы. В соответствии с этим у него развиваются состояния, которые называются стрессоустойчивостью.

В узком понимании стрессоустойчивость — это способность сохранять высокие показатели психического функционирования и деятельности при возрастающих стрессовых нагрузках.

Первоначально нами была проведена методика «Шкала организационного стресса». Степени стресс-толерантности у педагогов наглядно отражены на рисунке 1.

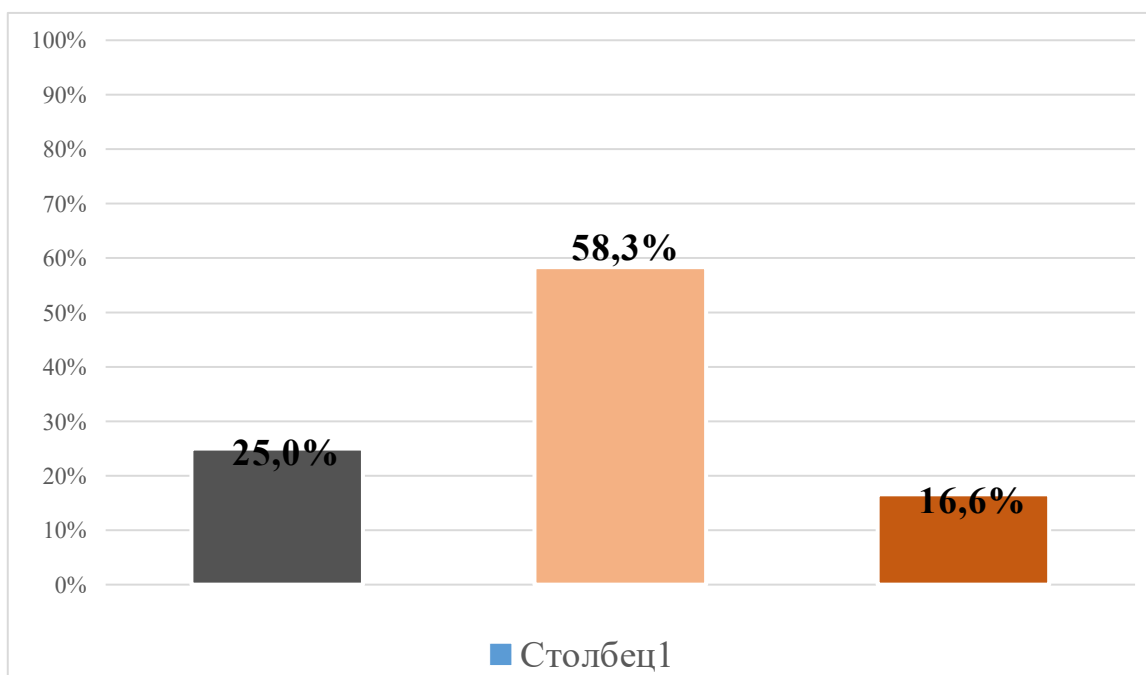


Рисунок 1 — Степени стресс-толерантности у педагогов

Как видно из данных, представленных на рисунке 1, у большинства педагогов, т.е. у 7 человек (58,3%) преобладает средняя степень восприимчивости к стрессу. Данные педагоги не всегда способны совладать со стрессом, однако в большинстве случаев они могут контролировать метод свою реакцию на стрессовые инциденты.

Высокая степень восприимчивости к стрессу была зафиксирована у 3 респондентов (25%). Данные респонденты ситуаций характеризуются высокой эмоциональной напряженностью, сверхвовлеченностью в работу, предрасположены к стрессам.

Стоит отметить, что было выявлено 2 педагога (16,6%) с низкой степенью восприимчивости к стрессу.

Далее была проведена методика «Оценочная шкала стрессовых событий». Уровни стрессонаполненности у педагогов наглядно отражены на рисунке 2.

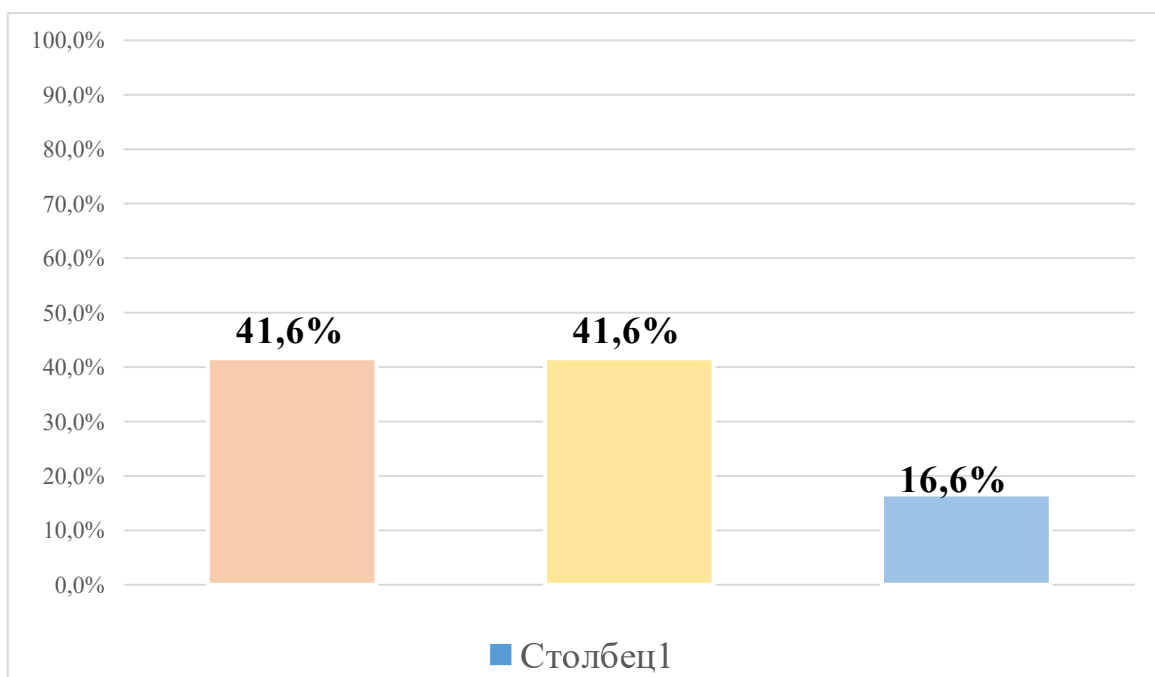


Рисунок 2 — Уровни стрессонаполненности у педагогов

Как видно из данных, представленных на рисунке 2, у большинства педагогов преобладает высокий (у 5 человек, 41,6%) и средний уровень стрессонаполненности (у 5 человек, 41,6%).

Педагоги со средним уровнем стрессонаполненности характеризуются средней психической напряженностью.

Для лиц, имеющих высокий уровень стрессонаполненности, рекомендуется снижение интенсивности рабочих и жизненных нагрузок, обязательная коррекция образа жизни по вектору снижения стрессогенности, систематическое использование активных форм отдыха и техник релаксации после рабочего дня.

Стоит отметить, что низкий уровень стрессонаполненности был зафиксирован у 2 респондентов (16,6%)

Сравнивая данные, можно прийти к выводу, что результаты данных методик не противоречат друг другу. Так, для большинства педагогов характерен высокий и средний уровень стрессонаполненности и средняя степень восприимчивости к стрессу, которые проявляются в повышенной психической напряженности, эмоциональной лабильности.

Результаты проведенного эмпирического исследования позволили констатировать наличие психологических особенностей стрессоустойчивости у педагогов. Так, для большинства педагогов характерен высокий и средний уровень стрессонаполненности и средняя степень восприимчивости к стрессу. На основе полученных результатов была осуществлена разработка рекомендаций для педагогов по повышению стрессоустойчивости.

Для снятия последствий стресса, а также повышения стрессоустойчивости рекомендуются: прогулки на свежем воздухе; массаж, можно прибегнуть также к самомассажу; занятия спортом (бег трусцой, плавание), физические упражнения; релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога), упражнения; дыхательные упражнения.

Все вышеперечисленные рекомендации будут более эффективны при соблюдении правильного распорядка дня. Для этого необходимо следить

за временем пробуждения и отхода ко сну, не говоря уже об оптимальном времени ночного отдыха. Немаловажным является соблюдение режима питания, приема витаминных комплексов.

Работа рассматривает лишь один из аспектов проблемы. Перспектива дальнейшего исследования видится в разработке и реализации тренинга с элементами арт-терапии, направленного на повышение стрессоустойчивости у педагогов.

Использованные источники:

1. Бодров В.А. Теоретико-методологические подходы к психологическому изучению профессионального стресса. Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 1. 2022. №1. С. 38.

2. Васильева, Е.Д., Иогансон, А.Д. Стресс и способы его преодоления // Проблемы теории и практики современной психологии. 2022. №1. С. 600-605.

3. Визитова С.Ю. Особенности стрессоустойчивости педагога и психологические ресурсы ее повышения // Психология образования в поликультурном пространстве. 2010. Т. 2, № 2. С. 62-67.

4. Голомидова Т.М. Анализ подходов к изучению стресса и острых стрессовых реакций в современной психологии // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур. 2017. С. 41-46.

5. Жуковский В.П. Стрессоустойчивость педагога: теоретический анализ понятия и направления развития // Вестник Саратовского областного института развития образования. 2015. № 2. С. 109-114.

6. Зарицкая А.Ю. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Вклад психологии и педагогики в социокультурное развитие общества: сборник статей международной научно-практической конференции, Казань, 20 октября 2017 года. Казань: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2017. С. 55-57.