

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.99

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/16>

Амельченко М.М.

Гомельський державний університет імені Франциска Скорины

Крутолевич А.Н.

Гомельський державний університет імені Франциска Скорины

СТРЕСС И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПЕДАГОГОВ

Представлена робота розкриває таку важливу тему, як розвиток стресостійкості викладача. Протягом навчального року педагог стикається не тільки із труднощами в навчально-виховному процесі, але і з досить стресогенними моментами у житті. Найважливішим у діяльності педагога слугує фактор «стресостійкості». Педагог має бути здатен приймати зміни, важкі ситуації, складності у роботі, пов'язані із нестачею часу та необхідністю переносити робочий процес додому, а також розчарування у виборі професії, труднощі у спілкуванні з учнями та їхніми батьками. До стресор-конфліктів у спілкуванні з колегами відносимо негативну оцінку діяльності педагога, психофізіологічну несумісність, зіткнення та суперечності у професійній діяльності. У спілкуванні з учнями стрес розвивається як наслідок поганої дисципліни на уроці, низького рівня успішності з предмета. У наш час педагогу все частіше доводиться мати справу з учнями із сімей у складних життєвих обставинах, а проблеми взаємодії із сім'ями та власне учнями часто можуть сприяти виникненню стресу у педагога.

Через те, що стресостійкість – це не вроджена риса особистості, вона повністю залежить від рівня сформованості такої навички, як емоційна саморегуляція. Під поняттям «саморегуляція» виокремлюють способи особистості взаємодіяти із собою, щоб привести власне функціонування у нормальний та стабільний стан. Для того щоб педагог навчився керувати стресом, важливо виділити низку компонентів: треба сформувані достовірне уявлення стресу та стресових реакцій. У статті представлені результати дослідження з розгляду питання підвищення рівня стресостійкості педагогів. Учителю має знати сутність психосоматичного феномена та як емоції впливають на організм. Встановлено, що проведена корекційна робота мала позитивний вплив на рівень стресостійкості педагогів, про це свідчить статистично достовірний різниця показників стресостійкості педагогів до та після проведення корекційної роботи.

Ключові слова: стресостійкість, педагог, стрес, структура стресостійкості, формування стресостійкості.

Постановка проблеми. Проблема стресса и стрессоустойчивости педагогов на сегодняшний день актуальна как никогда.

Возникновение стресса у педагогов в первую очередь связано с высоким эмоциональным напряжением, социальным перенапряжением (необходимостью выстраивать индивидуальную модель общения с учащимися, их родителями и коллегами), а также перегрузками информационного характера в процессе профессиональной

деятельности педагога и необходимостью принимать решения в ходе поставленных разнообразных профессиональных задач.

В мировой психологической практике изучения вопроса стресса и стрессоустойчивости всегда уделялось большое внимание. Одним из первых определение стресса дал Ганс Салье. Термин «стресс» был введен для обозначения неспецифической реакции организма как ответа на любое сильное воздействие. Однако со вре-

менем концепция стресса перестала рассматриваться в рамках одного медицинского подхода, а приобрела междисциплинарный характер, и сегодня активно используется и психологами, и биологами, и физиологами. Многие исследования психологов и физиологов говорят о важности учета характеристик раздражителей, таких как качество, сила, реальность, источник [1]. Важнейшим фактором в деятельности педагога является такое качество, как стрессоустойчивость. Педагог должен быть способным принимать изменения, непростые ситуации, сложности в работе, связанные с нехваткой времени и необходимостью переносить рабочий процесс домой, а также разочарование в выборе профессии, трудности в общении с учениками и их родителями. К стрессорам-конфликтам в общении с коллегами относятся негативная оценка деятельности педагога, психофизиологическая несовместимость, столкновения и разногласия на почве профессиональной деятельности. В общении с учащимися стресс развивается вследствие плохой дисциплины на уроке, низкой успеваемости по предмету. В настоящее время педагогу все чаще приходится иметь дело с учениками из социально неблагополучных семей, а проблемы взаимодействия с семьями и самими учениками часто могут только поспособствовать возникновению стресса у педагога.

Анализируя понятие стрессоустойчивости, мы можем отметить, что по мнению О. Лозгачевой, «стрессоустойчивость – это комплексное качество человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленная уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, и проявляется в показателях его функционального состояния и работоспособности в деятельности» [2]. В своих трудах А. Баранов объясняет стрессоустойчивость «как интегральное психологическое качество человека как индивида, личности и субъекта деятельности, что обеспечивает внутренний психофизиологический гомеостаз и оптимизирующее взаимодействие с внешними эмоциональными условиями жизнедеятельности» [3].

Интересно понимание стрессоустойчивости в трудах Ли Канг Хи. «Стрессоустойчивость – это психофизиологическое состояние человека, которое обеспечивает оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяет решать служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), то есть находясь в состоянии пси-

хофизиологического равновесия» [4]. Стрессоустойчивость в понимании Т. Тихомировой – это «способность личности противостоять стрессу, самостоятельно решать проблемы, возникающие на пути духовного роста и физического самосовершенствования» [5]. Б.Т. Величковский считал, что стрессоустойчивость является системным качеством человека, продуктом взаимодействия множества процессов на различных уровнях обеспечения жизнедеятельности и целенаправленного поведения человека [6].

Стрессоустойчивость – не врожденное свойство личности. Она полностью зависит от уровня сформированности такого навыка, как эмоциональная саморегуляция. Под понятием «саморегуляция» рассматривается способность личности воздействовать с самой собой для того, чтобы привести собственное функционирование в нормальное и стабильное состояние.

Благодаря использованию методов саморегуляции у педагога появляется шанс спокойно и обдуманно подвергнуть анализу сложившуюся ситуацию, в сложных условиях сохранить благоприятное психическое состояние, что поможет достичь успехов в работе и поставленных задачах.

Стоит отметить, что использование техник саморегуляции в качестве основного компонента повышения стрессоустойчивости не нова. В конце 70-х канадский психолог Дональд Мейхенбаум разработал метод модификации поведения, который используется в когнитивно-поведенческой терапии. Метод был назван «стресс-прививочная терапия», в русской литературе эта методика также известна как «прививка против стресса». Стресс-прививочная терапия основывается на обучении приемам самоконтроля, которые помогают справиться со стрессовыми ситуациями. Также применение этого метода может помочь выработать оптимальное поведение в проблемных ситуациях, которые вызывают гнев, физически или эмоционально неприятные ощущения. Основой метода Д. Мейхенбаума является развитие у человека способностей справляться со стрессовыми ситуациями, страхами, тревогой, объяснение причин и сигналов тревожных состояний [7]. На эффективность данного психотерапевтического метода указывают результаты современных исследований. Так, в статье OJO Funmilayo Yemi указывается на изменения показателей в связи с проведением терапии и на необходимость работодателей в изучении и применении методов снижения стресса на производстве [8].

Abu Sadat Nurullah в своей статье указывает на необходимость саморегуляции, понимания и изменения своего поведения с помощью терапии стресс-прививочного тренинга [9].

В статье «Эффективность стрессового прививочного тренинга (СИТ) на устойчивость и ожидаемую продолжительность жизни у бесплодных женщин из Рашт» авторы представили статистически достоверные данные об эффективности работы, направленной на изменение отношения к стрессу, основой которого была методика Мейхенбаума [10].

Цель исследования. Основная цель исследования – изучение возможности повышения уровня стрессоустойчивости педагогических работников. Дополнительно была изучена взаимосвязь параметров по шкале воспринимаемого стресса и самооценки стрессоустойчивости.

Для выявления уровня стресса у педагогов была взята русскоязычная версия опросника ШВС-10 (The Perceived Stress Scale-10, “PSS-10”) –методика «Шкала воспринимаемого стресса», авторами которого являются В. Абабков, К. Барышникова, О. Воронцова-Венгер, И. Горбунов, С. Капранова, Е. Пологаева, К. Стуклов [11]. Для определения уровня стрессоустойчивости была использована методика «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона» в адаптации Р. Куприянова [12].

Основные результаты. Исследование проводилось на базе ГУО «Новогутская детская школа искусств» Гомельского района и ГУО «Новогутская средняя общеобразовательная школа» Гомельского района. В исследовании принимали участие педагоги данных школ. Общий объем выборки составил 73 человека. Возраст испытуемых 20–68 лет. Стаж работы в данной сфере от 2 до 48 лет.

Для выявления взаимосвязи между изучаемыми параметрами «воспринимаемый стресс» и «самооценка стрессоустойчивости» был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона. Корреляционный анализ по Пирсону показал, что связь между параметрами прямая и достоверная, так $r = 0,815$ при $p = 0,000$. Стоит отметить, что высокий балл в методике «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона» является признаком низкой стрессоустойчивости у испытуемого. Таким образом, проведенное эмпирическое исследование показало, что уровень воспринимаемого стресса напрямую связан с уровнем стрессоустойчивости. Таким образом, чем ниже стрессоустойчивость, тем выше стресс.

Далее с целью повышения уровня стрессоустойчивости был проведен тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Основой данного тренинга послужила программа одноименного тренинга авторов Г. Монины и Н. Раннала. Данный тренинг рассчитан на 4 дня [13].

На первом этапе проведения исследования были входные показатели стрессоустойчивости до начала работы в тренинге. Следующий этап заключался в проведение тренинга и обязательном участии в нем всех испытуемых для оценки его эффективности. В первый день проведения тренинга испытуемым были предложены упражнения, целью которых было осознание участниками своих представлений о стрессе, определение своего отношения к данному феномену. Испытуемые обучались выявлению того, как фрустрация одной из нескольких потребностей человека влияет на выбор им стратегий своего поведения. Обучение было направлено на анализ различных видов адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; делая акцент внимания группы на последствиях дезадаптивного поведения. Дополнительно были предложены упражнения, направленные на обнаружение ситуаций, являющихся для участников тренинга стрессогенными, и обучение действовать в условиях стресса. Завершением коррекционного занятия было упражнение, цель которого заключалась в тренировке способностей позитивного мышления и обобщения теоретического материала, изложенного в первом дне тренинга.

Целью второго дня было снятие эмоционального напряжения и продолжение знакомства участников группы, выявление стратегии поведения в стрессовой ситуации. Особое внимание уделялось умению слушать и слышать партнера, развитию чувства уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развитию ресурсов личности, отработке навыка конструктивного выхода из конфликтной ситуации. Акцент упражнений на втором этапе – осознание и применение индивидуальной стратегии управления временем. Также в ходе второго занятия испытуемым была предложена мини-лекция на тему «Синдром эмоционального выгорания».

Целью тренинговых занятий в третий день было развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его невербально и вербально. На этом этапе было важно ознакомить участников с понятием «психологический или внутренний ресурс личности», развить у них

понимание анализировать собственные эмоции и умение выявлять иррациональные установки. Большое значение на этом этапе придается пониманию и принятию эмоций других людей; выявлению эффективных стратегий взаимодействия для достижения единой цели, а также отработке навыков, помогающих определить эмоциональное состояние группы и совладания с отрицательными эмоциями.

Также в ходе третьего занятия участникам были предложены мини-лекции на тему «Ресурс стрессоустойчивости», «Темперамент и стресс», «Эмоциональный интеллект», «Как справиться со своими эмоциями», «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса».

Упражнения четвертого (заключительного) дня были направлены на то, чтобы участники осознали потребности своего тела в движении; развивали спонтанность движений через повторение пластики другого, развивали собственную эмпатию.

Участникам тренинга были предоставлены возможности увидеть тесную связь между эмоциональным состоянием и дыханием. Следовательно, именно в этой части программы прорабатывались навыки саморегуляции: релаксация мышц лица и плечевого пояса, дыхательная саморегуляция, умение концентрироваться на внутренних образах, визуализация и осознание ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.

Также в ходе заключительного занятия испытуемым были предложены мини-лекции на тему «Методы саморегуляции», «Дыхание – основа всех методов релаксации», «Медитация», «Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления», «Методы самовнушения».

В заключение были проведены замеры выходных данных стрессоустойчивости участников тренинга.

Для изучения возможности повышения уровня стрессоустойчивости, сравнивались показатели данных «Самооценка стрессоустойчивости» до проведения коррекционной работы и после проведения коррекционной работы. Среднее значение стрессоустойчивости «До» составляет 21,19 балла, при стандартном отклонении 6,295. Среднее значение стрессоустойчивости «После» – 16,73, при стандартном отклонении 4,525. Отметим, что изменение уровня стрессоустойчивости после проведения коррекционной работы статистически достоверны, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 12,678 при $p = 0,000$. Таким образом, можно отметить, что стрессоустойчи-

вость педагогов улучшилась на 4 пункта, эти улучшения статистически достоверны.

Также можно отметить изменения данных по каждому вопросу теста «Самооценка стрессоустойчивости».

До проведения коррекционной работы среднее значение на вопрос «Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?» составляло 2,73, при стандартном отклонении 0,961, а после проведения коррекционной работы значение составляет 2,07, при стандартном отклонении 0,788. Важно отметить, что данные статистически достоверны, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 8,640 при $p = 0,000$. На вопрос: «Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?» до проведения коррекционной работы среднее значение ответов составляло 2,01, при стандартном отклонении 0,890, после проведения коррекционной работы среднее значение данных изменилось на 1,59 при стандартном отклонении 0,642. Данные являются статистически достоверными, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который в свою очередь равен 6,588 при $p = 0,000$. Среднее значение ответов на вопрос: «Как часто вы чувствуете себя «нервным», подавленным?» до проведения коррекционной работы составило 2,47, при стандартном отклонении 0,987, после проведения коррекционной работы значения изменились и стали равны 1,93, при стандартном отклонении 0,714. Эти данные статистически достоверны, Т-критерий Стьюдента равен 6,626 при $p = 0,000$. На вопрос «Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?» до проведения коррекционной работы среднее значение ответов составляло 1,82, при стандартном отклонении 0,733, после проведения коррекционной работы среднее значение данных изменилось на 1,42 при стандартном отклонении 0,644. Данные являются статистически достоверными, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 5,133 при $p = 0,000$. До проведения коррекционной работы среднее значение ответов на вопрос: «Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?» составляло 1,74, при стандартном отклонении 0,602, а после проведения коррекционной работы значение составляет 1,37, при стандартном отклонении 0,589; данные статистически достоверны – на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 5,361 при $p = 0,000$. На вопрос: «Как часто вы в силах контролировать раздражение?» до

проведения коррекционной работы среднее значение ответов составляло 1,96, при стандартном отклонении 0,772, после проведения коррекционной работы среднее значение данных изменилось на 1,60 при стандартном отклонении 0,595. Данные являются статистически достоверными, Т-критерий Стьюдента – 4,817 при $p = 0,000$. Среднее значение ответов на вопрос: «Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?» до проведения коррекционной работы составило 2,08, при стандартном отклонении 0,894, после проведения коррекционной работы значения изменились и стали равны 1,60, при стандартном отклонении 0,618; эти данные статистически достоверны – Т-критерий Стьюдента равен 6,543 при $p = 0,000$. На вопрос: «Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?» до проведения коррекционной работы среднее значение ответов составило 1,79, при стандартном отклонении 0,623, после проведения коррекционной работы среднее значение данных изменилось и стало равно 1,53 при стандартном отклонении 0,603. Данные являются статистически достоверными, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 4,018 при $p = 0,000$. До проведения коррекционной работы среднее значение ответов на вопрос: «Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?» составляло 2,44, при стандартном отклонении 0,866, а после проведения коррекционной работы значение составляет 1,99, при стандартном отклонении 0,677. Важно отметить, что данные статистически достоверны, на это указывает Т-критерий Стьюдента, который равен 5,456 при $p = 0,000$. Среднее значение ответов на вопрос: «Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?» до проведения коррекционной работы составило 2,15, при стандартном отклонении 0,892, после проведения коррекционной работы значения изменились и стали равны 1,62, при стандартном отклонении 0,615. Стоит отметить, что эти данные статистически достоверны, Т-критерий Стьюдента 6,829 при $p = 0,000$.

Благодаря использованию методов саморегуляции у педагога появляется шанс спокойно и

обдуманно подвергнуть анализу сложившуюся ситуацию, в сложных условиях сохранить благоприятное психическое состояние, что поможет достичь успехов в работе и поставленных задачах. Также Е. Солодовник и Л. Неповинных в своем исследовании стрессоустойчивости преподавателей в конце учебного года подтверждают, что низкая стрессоустойчивость является проблемой в профессиональной и личной жизни педагога [14]. Перспективным в тематическом поле является исследование устойчивости эффекта данной программы и устойчивости эффекта выработанных навыков у педагогов.

Выводы и перспективы исследования.

Благодаря программе, направленной на коррекцию уровня стрессоустойчивости, удалось улучшить интересующие нас показатели. Также можно отметить, что при регулярной работе, направленной на повышение уровня стрессоустойчивости и при личном желании педагога что-то изменить в своей жизни и профессиональной деятельности возможно повышение уровня стрессоустойчивости.

Профессию педагога на сегодняшний день можно назвать одной из наиболее стрессогенных. Профессиональный стресс в деятельности педагога – это состояние напряжения, которое в последствии приводит к снижению эффективности выполняемой профессиональной деятельности, оно требует дополнительных ресурсов для решения поставленных задач. Важно отметить, что стрессоустойчивость не является врожденным свойством личности и напрямую зависит от уровня таких навыков, как эмоциональная саморегуляция, воздействие личности на саму себя с целью приведения себя в оптимальное состояние. Главная мысль касательно управления стрессом и повышения стрессоустойчивости – активная роль в борьбе со стрессом принадлежит педагогу, только он сам управляет стрессом в своей профессиональной деятельности. Педагог, обладающий высоким уровнем стрессоустойчивости, относится к проблемам, возникающим в процессе профессиональной деятельности, не как к угрозе, а как к ситуации, требующей решения и стабилизации его профессиональной направленности.

Список литературы:

1. Мандель Б.Р. Психология стресса. Москва : Флинта, 2014. 280 с.
2. Лозгачева О.В. Особенности формирования устойчивости к стрессу в процессе профессионального развития личности. *Научные журналы УГПУ. Педагогическое образование в России*. 2012.
3. Баранов А. Психология стрессоустойчивости педагога : дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.07. Санкт-Петербург, 2002. 405 с

4. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человек : дисс. канд. психол. наук : 19.00.05. Москва, 2005. 201 с.
5. Тихомирова Т. Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 2004. 183 с
6. Величковский Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу : дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2007. 195 с.
7. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург : Питер 2000. 944 с.
8. OJO Funmilayo Yemi. Enhancing workers' performance under stress: Implication for stress inoculation therapy. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*. 2015.
9. Abu Sadat Nurullah M.A. Received and provided social support: a review of current evidence and future directions. *American Journal of Health Studies*. No. 27(3). 2012.
10. Fatemeh Hedayati Shalkouhi, Hamidreza Vatankhah, Mohammadreza Zarbakhsh Bahri. The Effectiveness of Stress Inoculation Training (SIT) on Resiliency and Life Expectancy in Infertile Women from Rasht. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*. 2015. Vol. 4, No.1. P. 117–124.
11. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10». *Вестник Санкт-Петербургского Университета*. 2016. № 2. С. 6–15.
12. Куприянов Р.В., Кузьмина Ю.М. Психодиагностика стресса : практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
13. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Санкт-Петербург : Речь, 2009. 250 с.
14. Неповинных Л.А. Исследование стрессоустойчивости преподавателей в конце учебного года. *Международный журнал Гуманитарных и Естественных наук*. Новосибирск. 2018. С. 125–129.

Amelchenko M.M., Krutolevich H.N. STRESS AND DEVELOPMENT STRESS RESISTANCE BY TEACHERS

The article reveals such an important topic as a teacher's stress resistance. During the academic year, a teacher is confronted not only with difficulties in the educational process, but also with very stressful moments in life. The most important factor in the activities of a teacher is such a quality as "stress resistance". The teacher must be able to accept changes, difficult situations associated with lack of time and a necessity to take the work process home, as well as difficulties in communicating with students and their parents. Stressors-conflicts are complications in communication with colleagues, a negative assessment of teacher's activities, psychophysiological incompatibility, collisions and disagreements on the basis of professional activities. In communicating with students, stress develops as a result of poor discipline in the lesson, low academic performance. Currently, the teacher increasingly has to deal with students from socially disadvantaged families, and problems of interaction with families and students themselves can often only contribute to the beginning of stress by teacher.

Stress resistance is not an innate personality trait. It completely depends on the level of formation of such a skill as emotional self-regulation. Under the concept of "self-regulation" the ability of a person to act with himself in order to bring his own functioning to a normal and stable state is distinguished. For a teacher to learn how to manage stress, it is important to highlight a number of certain components: it is necessary to form a reliable understanding of stress and stress reactions. The article presents the results of a study in which the issue of increasing the level of stress resistance of teachers was considered. It is important to provide the educator with information about the general nature of stress and stress responses. The teacher should know about the essence of the psychosomatic phenomenon and how emotions can affect the body. It was found that the correction work carried out favorably influenced the level of stress resistance of teachers; this can be indicated by a direct and statistically significant difference in the indicators of stress resistance of teachers before and after correctional work.

Key words: stress resistance, teacher, stress, development of stress resistance.