

С. Л. ЯЩУК

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ У ПЕДАГОГОВ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современный период характеризуется систематическими социально-экономическими преобразованиями, быстрым темпом жизни, разнообразием информации, что приводит к увеличению нагрузок на психоэмоциональную сферу личности. В результате такого чрезмерного эмоционального напряжения возникают нервные срывы и психосоматические заболевания, оказывающие непосредственное воздействие на качество работы. Иногда это способно приводить к временному или полному прекращению работы по специальности.

Организму присуща способность противостоять этим перегрузкам, проявляющаяся в стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость – это взаимосвязь личностных особенностей, которые помогают человеку переносить травмирующие для него состояния в сферах интеллектуальных, эмоциональных и физических.

Одной из наиболее стрессогенных считается на сегодняшний день профессия педагога. Исследователи, включая в профессиограмму личностных качеств педагога терпимость, самоконтроль, уравновешенность, отмечают и значимость такого важного качества, как стрессоустойчивость.

В исследованиях по психологии стрессоустойчивости педагогов посвящены работы А. А. Баранова, А. А. Реана и др. [1]. На уровень профессионального мастерства, с их точки зрения, оказывает большое влияние показатель стрессоустойчивости педагога, а он в свою очередь воздействует на особенности личности каждого из обучающихся. Авторы также отмечают, что в педагогической деятельности уровень стрессоустойчивости обусловлен свойствами темперамента, характера, нервной системы и педагогическими способностями.

В исследованиях Е. П. Ильина [2], А. А. Коротаева [3] отмечено, что некоторые из свойств нервной системы являются ведущим фактором выбора профессии, так как участвуют в формировании индивидуального стиля деятельности педагога и закреплении определенных стереотипов. Эти факторы также могут сказываться на уровне стрессоустойчивости педагога и его профессиональной деятельности.

Обозначенные факторы, воздействуя на проявление стрессоустойчивости, определяют не только общую рабочую атмосферу, но и проявление некоторых особенностей личности педагога [4]. Именно поэтому важным направлением деятельности психологов образования должна стать работа по профилактике стресса и повышению стрессоустойчивости педагогов.

В проведенном нами исследовании изучена специфика стрессоустойчивости педагогов с различным стажем деятельности.

Исследование проводилось на базе средних школ № 10, 29, 30 г. Бреста. В исследовании приняли участие 60 педагогов.

Исследование стрессоустойчивости педагогов осуществлялось посредством следующих методик: теста «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (по Н. П. Фетискину), анкеты «Какова ваша устойчивость к стрессу?» (Ф.-Т. Готвальд, В. Ховальд), методики Д. Фонтана «Шкала профессионального стресса».

Анализ полученных результатов по тесту «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» (Н. П. Фетискин) показал, что исследуемым со стажем работы до 5 лет характерно проявление типа «А» (показатель 32), что отражается в проявлении гиперактивности, нетерпеливости, стремлении к конкуренции, достижению новых целей. Педагогам с данным типом характерно проявление стрессоустойчивости в трудных жизненных ситуациях и обстоятельствах, т. е. происходит обновление всех жизненных сил.

Исследуемые со средним стажем работы (от 5 до 10 лет) способствуют положительному поддержанию взаимоотношений с коллегами и выполнению совместной деятельности, имеют тип «А» (показатель 36), который характеризуется средним уровнем устойчивости к стрессовым ситуациям, но умеренно выраженным.

Исследуемым с большим стажем работы (от 10 лет) свойственно проявление склонности к типу «Б» (показатель 17). Для них более значимыми выступают ситуации, в которых они могут удовлетворить собственные потребности, при этом они не ориентируются на мнения, запросы, потребности других людей, поскольку они для них не являются значимыми. Показатель стрессоустойчивости у таких педагогов высокий.

Анализ результатов, полученных по анкете, выявил следующую картину. У педагогов со стажем работы менее 5 лет преобладает низкий уровень стрессоустойчивости и высокий к чувствительности стрессовых ситуаций. Они испытывают постоянное напряжение и чувствительность к нагрузкам как физическим, так и умственным.

У педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет преобладает средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям. Они обладают нормальной стрессоустойчивостью и средней чувствительностью к стрессовым ситуациям.

У преподавателей со стажем работы от 10 лет происходит цепная реакция физических, а затем и психических нарушений, снижается работоспособность, появляется быстрая утомляемость. Часть из них владеют способами и приемами снятия напряжения, как физического, так и психологического, что характеризует их как людей с высокой стрессоустойчивостью.

Педагог, осуществляя профессиональную деятельность, может находиться в условиях напряженных. Этому способствуют не только физиологические факторы, связанные с нездоровыми условиями труда

(гиподинамия, повышенная нагрузка на слуховой и голосовой аппарат и т. п.), но и психологические и организационные трудности, которые связаны непосредственно с преподаванием, а именно необходимость всегда «быть в форме», невозможность эмоциональной разрядки, неравномерность временной занятости, непостоянство возрастного состава воспитанников и т. п. Все вышеперечисленные факторы влияют на стрессоустойчивость.

Результаты по шкале профессионального стресса Д. Фонтана можно распределить по трем уровням: низкий уровень стресса – 20 человек (35 %); средний уровень стресса – 34 человека (57 %); высокий уровень стресса – 6 человек (8 %),

Низкий уровень можно охарактеризовать как минимальный стресс, не являющийся проблемой в работе преподавателя. Такой работе педагога присуще проявление активности и удовлетворенности. Средний уровень характерен для загруженного работой и профессионала, а долговременное влияние стресса способствует снижению эффективности работы и отрицательному влиянию на организм педагога, поэтому необходимо снизить уровень стресса. Высокий уровень выделяет стресс как проблему, которая в процессе деятельности приводит к безостановочному негативному результату и требует коррекционных действий. Если долго продолжать работать с таким уровнем стресса, то будет тяжело корректировать выработанный стиль деятельности преподавателя, поэтому необходим детальный анализ профессиональной жизни.

Качественный анализ позволил выявить такие особенности профессионального стресса в деятельности педагогов, как:

- 1) неумение сказать «нет», когда тебя просят что-то сделать (отмечают 67 % исследуемых);
- 2) усталость и недостаток энергии (43 %);
- 3) трудности в принятии решений (37 %);
- 4) кратковременное головокружение, учащенное сердцебиение (33 %);
- 5) бессонница по ночам (30 %).

В перечне характеристик, присущих данной выборке респондентов, нами были отмечены следующие: неспособность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня, слезливость, неумение расслабиться, нежелание находить контакт с новыми людьми и получать новый опыт, очень сильное раздражение по поводу мелких событий, недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее важным делам и т. п.

Обращает на себя внимание факт яркого проявления признаков стресса у большинства исследуемых. Отмечается повышенное состояние тревоги, упадок сил и нарушения со стороны вегетативной системы, что свидетельствует о развитии стадии истощения, когда мобилизованные на борьбу со стрессом источники истощаются и необходима корректировка извне.

Еще одним мощным стресс-фактором в профессиональной деятельности педагога является неблагоприятная психологическая атмосфера

деятельности, которая определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали в системе «руководитель – подчиненный» и по горизонтали «коллега – коллега». Большинство исследуемых не отмечают проблем в отношениях с коллегами, но взаимоотношения с руководителем многие (43 %) отмечают как отрицательный момент деятельности: руководитель «мешает» работать, т. е. является стресс-фактором в профессиональной деятельности.

К наиболее распространенным стрессорам профессиональной деятельности относят:

1) превышение объема выполняемой работы в отведенное для этого время (70 %);

2) неоцененность педагогического труда как с точки зрения материального, так и морального вознаграждения (50 %).

С помощью метода математической статистики нами была определена корреляция между уровнем стресса педагога и профессиональным фактором. Был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, позволивший сделать заключение о том, что корреляция между стажем профессиональной деятельности и уровнем профессионального стресса отличается от нуля, достоверна на 0,05 %-м уровне, является положительной. Следовательно, чем больше стаж профессиональной деятельности, тем выше уровень профессионального стресса.

Обобщение полученных результатов позволило выявить три уровня стрессоустойчивости педагогов:

1) к низкому уровню относятся педагоги с определенной неустойчивостью личностной сферы и склонностью к неврастеническим реакциям, характеризующиеся тревожностью, боязливостью, что и обуславливает снижение выносливости к стрессу;

2) к среднему уровню относятся педагоги, реакция на стресс у которых выявлена в меньшей степени, они способны сдерживать себя, но спокойствие проявляется только внешне;

3) к высокому уровню относятся педагоги с достаточно высокой адаптацией, характеризующиеся устойчивостью к стрессовым ситуациям, разумным подходом в решении педагогических проблем, способные к конструктивному поведению.

Качественный анализ показал, что уровень профессионального стресса напрямую зависит от стажа педагога: большая часть педагогов с педагогическим стажем, превышающим 10 лет, имеет достаточно высокий уровень профессионального стресса и уже сформированный синдром эмоционального выгорания.

Наиболее сильными стрессовыми обстоятельствами являются следующие (по степени значимости):

– превышение объема выполняемой работы в отведенном для этого времени;

– недооцененность педагогического труда как с точки зрения материального, так и морального вознаграждения.

На основе результатов эмпирического исследования были разработаны рекомендации для снижения уровня профессионального стресса.

Список использованной литературы

1. Баранов, А. А. Психология стрессоустойчивости педагога / А. А. Баранов. – СПб. : Питер, 2002. – 405 с.
2. Ильин, Е. П. Психофизиология состояния человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2005. – 412 с.
3. Коротаяев, А. А. Влияние эмоционального стресса на трудовую деятельность в зависимости от типологических свойств нервной системы / А. А. Коротаяев. – Пермь, 1986. – 420 с.
4. Аракелов, Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова // Психол. наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 52–60.