

**М. М. Амельченко**

Научный руководитель: **А. Н. Крутолевич**, канд. психол.  
наук, доцент УО «Гомельский государственный университет  
имени Ф. Скорины», г. Гомель, Беларусь

## **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА «РЕСУРСЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ»**

*В данной статье представлены результаты исследования, в рамках которого рассматривается вопрос повышения уровня стрессоустойчивости педагогических работников. В статье освещены результаты исследования стрессоустойчивости и описаны основные этапы повышения уровня стрессоустойчивости. Установлено, что проведение 4-х дневного тренинга благоприятно повлияло на уровень стрессоустойчивости педагогов, об этом говорит прямая и статистически достоверная разница показателей стрессоустойчивости педагогов до тренинга и после.*

*Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, деятельность, ресурсы, педагоги.*

В деятельности педагога такие понятия как стресс и стрессоустойчивость являются одним из ключевых условий для комфортной, качественной и эффективной трудовой деятельности. Для осознания с какими проблемами может столкнуться педагог в своей деятельности, необходимо раскрыть такое понятие как «стресс». Одним из первых определение стресса дал Ганс Селье. Термин «стресс» был введен для обозначения неспецифической реакции организма как ответа на любое сильное воздействие. Также Р. Лазарусом было введено понятие физиологического и психологического (эмоционального) стресса. В то время как физиологический стресс связан непосредственно с реальным раздражителем, психологический стресс характеризуется человеком, который оценивает ситуацию, как трудную или угрожающую ему, основываясь на индивидуальном опыте и знаниях. Можно отметить, что стресс – это психологическая реакция, являющаяся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни.

Понятие «стрессоустойчивость» имеет в научной литературе достаточно широкое освещение. По мнению Б. Х. Варданына стрессоустойчивость определяется как особое взаимодействие между всеми компонентами психической деятельности, в том числе эмоциональными. Он считает, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить, как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности».

В свою очередь П. Б. Зильберман обратил свое внимание на то, что устойчивость может быть не совсем целесообразным явлением, которое характеризует отсутствие четкой и адекватной интерпретации изменившейся ситуации. И говорит о недостаточности гибкости и приспособляемости. Он также предложил свою трактовку стрессоустойчивости. Также по мнению П.Б.Зильбермана «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке». [1, 2].

Итак, стрессоустойчивостью можно назвать самооценку способности и возможности преодолеть экстремальную ситуацию, которая связана с ресурсами личности или потенциалом различных функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и различные формы реагирования и адаптации.

По мнению Р. Лазаруса, «сохранение, повышение или выработка

стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций». Характер, способы преодоления стрессовых ситуаций, стратегии и модели совладающего поведения со стрессом или копинг-стратегии можно назвать важными категориями ресурсов стрессоустойчивости [2].

Особую важность приобретает изучение стрессоустойчивости и различных механизмов совладающего поведения, так как отсутствует единая теория, адекватно поясняющая специфику и особенности копинг-поведения в профессиональной деятельности педагога. Стрессоустойчивость можно определить, как способность сохранять эффективность в условиях стресса. Однако, это не борьба со стрессом, а скорее способность адаптироваться к нему.

Вернемся к теме стрессоустойчивости в педагогической деятельности. А. А. Реан (2006) считает, что показатели уровня стрессоустойчивости педагога могут сказываться на особенности личности учащихся. Так как стресс наиболее часто встречается и более резко выражается в профессиях системы «человек - человек». Профессию педагога на сегодняшний день можно назвать одной из наиболее стрессогенных. Профессиональный стресс в деятельности педагога, это состояние напряжения, последствием которого является снижение эффективности выполняемой профессиональной деятельности, и 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, касаемо 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.

Для того, чтобы изучить возможность повышения уровня стрессоустойчивости педагогов было проведено исследование. Исследование проводилось на базе ГУО «Новогутская детская школа искусств» Гомельского района и ГУО «Новогутская средняя общеобразовательная школа» Гомельского района. В исследование принимали участие педагоги данных школ. Общий объем выборки составил 73 человек. Возраст испытуемых 20–68 лет. Стаж работы в данной сфере от 2 до 48 лет. Для определения уровня стрессоустойчивости была использована методика «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона». Для повышения стрессоустойчивости был проведен тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». Основой данного тренинга послужила программа одноименного тренинга авторов Г. Б. Монины и Н. В. Раннала. Данный тренинг рассчитан на 4 дня.

На первом этапе проведения исследования были сделаны замены, для определения уровня стрессоустойчивости педагогов до начала работы в тренинге.

Следующий этап заключался в проведение тренинга и обязательном участии в нем всех испытуемых. В процессе работы в первый день проведения тренинга испытуемым были предложены упражнения, целью которых было: прояснить явные и неявные правила, действующие в данной группе, познакомить участников друг с другом, развить партнерских взаимоотношений. Далее задачей тренинга было осознание участникам своих представлений о стрессе, определение своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. Осознание не только негативных последствий стресса, но возможностей, связанных с раскрытием ресурсов личности, переживающей стресс. Обучение анализу различных видов адаптивного и

дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; делая акцент внимания группы на последствиях дезадаптивного поведения. Обнаружить ситуации, являющиеся для участников тренинга стрессогенными. Выявить индивидуальный стиль выхода из стрессовой ситуации. Так же целью упражнений тренинга было обучение действовать в условиях стресса, при этом контролировать себя и формировать навык не терять способности концентрировать свое внимание на проблеме. В завершении были предложены упражнения, которые направлены на восстановление сил и мобилизацию участников для следующих творческих упражнений. Также испытуемым была предложена мини-лекция на тему «Стресс».

Целью второго дня было установить контакт между участниками, разрушить привычные стереотипы приветствия. Снятие эмоционального напряжения и продолжить знакомство участников группы, выявить стратегии поведения в стрессовой ситуации. Развить слуховое внимание, умение слышать партнера. Развивать чувство уверенности в тревожной ситуации, связанной с будущими событиями, развивать ресурсы личности. Обучение отработке навыка конструктивного выхода из конфликтной ситуации. Обобщение информации, полученной в течение дня.

Цель упражнений в третий день была такова: развить умение понимать и анализировать собственные эмоции; помощь в выявлении иррациональных установок, лежащих в основе некоторых негативных эмоций; помощь в понимании и принятии эмоций других людей. Закрепление полученного теоретического материала, обмен опытом участников, упражнение по итогу которого необходимо принять групповое решение. Научиться отрабатывать предложенные способы справиться с отрицательными эмоциями, а так же снизить эмоциональное напряжение. Так же в ходе тренингового занятия были предложены упражнения предоставляющий участникам возможность получить обратную связь по поводу своих проблем, а так же обменяться опытом с другими участниками. Продемонстрировать наглядно ресурсы человека, в результате чего у участников повышается самооценка. Обобщить полученные в ходе тренинга материалы, обмен опытом участников.

Упражнения четвертого (заключительного) дня были нацелены на то, чтобы участники осознали потребности своего тела в движении; развивали спонтанность движений, через повторение пластики другого, развивали собственную эмпатию. Упражнения нацеленные на растягивание позвоночника, а так же помогающие расслабить плечевой пояс и руки, осознать зажимы в данных областях. Участникам тренинга была предоставлена возможность проследить взаимосвязь между его эмоциональным состоянием и дыханием. Также участникам была предложена методика, для проработки навыка дыхательной саморегуляции. Участники в ходе занятия тренировки зрительное воображение и зрительную память, а также умение концентрировать свое внимание на внутренних образах. Участники освоили техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии. Развивали навыки релаксации с помощью дыхательных техник и визуализации, осознанием ресурсов стрессоустойчивости и их визуальное закрепление.

Заключительный этапом является контрольное получение данных участников, для изучения изменений самооценки в связи с прохождением тренинга.

Для изучения возможности повысить уровень стрессоустойчивости, необходимо сравнить показатели данных «Стрессоустойчивость до проведения коррекционной работы» и

«Стрессоустойчивость после проведения коррекционной работы». Среднее значение стрессоустойчивости «До» составляет 22,70 балла, при стандартном отклонении 5,661. Среднее значение стрессоустойчивости «После» – 20,29. Отметим, что изменение уровня стрессоустойчивости после проведения коррекционной работы статистически достоверны – на это указывает Т-критерий Стьюдента который равен 9,018 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.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что благодаря программе направленной на коррекцию уровня стрессоустойчивости удалось сдвинуть нас интересующие показатели в положительную сторону. Так же 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 увеличение уровня стрессоустойчивости.

#### **Список использованных источников**

- 1 Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин. – Москва, 2018. – 320 с.
- 2 Мандель, Б. Р. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – Москва : Флинта, 2014. – 280 с.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ