

УДК 159.923.33

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГОВ

Темникова Е. Ю.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики и психологии

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Нижний Тагил, Россия

Аннотация. В статье поднимается проблема стрессоустойчивости современных педагогов. В исследовании приняли участие педагоги в возрасте от 22 до 65 лет (N=35). Для диагностики использовались «Стресс-ФИЭ» (автор Е. С. Иванова), тест на определение уровня стрессоустойчивости личности (автор И. А. Усатов), «Шкала профессионального стресса» David Fontana (перевод Т. М. Марютина). В результате сравнения средних с помощью U-критерия Манна-Уитни было выявлено, что низкий уровень стрессоустойчивости напрямую коррелирует с высоким уровнем профессионального стресса, а также стаж работы не является определяющим фактором для уровня стресса и стрессоустойчивости в данной выборке.

Ключевые слова: уровень общего стресса, профессиональный стресс, общая стрессоустойчивость педагогов, информационный стресс, физиологический стресс, эмоциональный стресс.

RESEARCH OF STRESS RESISTANCE IN MODERN TEACHERS

Temnikova E. Yu.

Candidate of Pedagogical Sciences

Associate Professor

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy of Preschool and Primary Education

Nizhny Tagil State Socio-Pedagogical Institute (branch) of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Ural State Pedagogical University»

Nizhny Tagil, Russia

Abstract. The article raises the problem of stress tolerance of modern teachers. The study involved teachers aged 22 to 65 years (N=35). For diagnosis, the «Stress-PHE» (author E. S. Ivanova), a test for determining the level of stress tolerance of a personality (author I. A. Usatov), «Professional Stress Scale» by David Fontana (translated by T. M. Maryutin) were used. As a result of comparing averages using the Mann-Whitney U-test, it was revealed that a low level of stress tolerance directly correlates with a high level of occupational stress, and work experience is not a determining factor for stress levels and stress tolerance in this sample.

Keywords: general stress level, professional stress, general stress tolerance of teachers, informational stress, physiological stress, emotional stress.

Введение в проблему. Профессия педагога относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как учителю приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов. В условиях интенсивных социальных трансформаций, в поиске путей выхода из конфликтных ситуаций педагогам нужны креативность и опыт внутренней гармонизации. Учителя, которые способны быстро адаптироваться к новым условиям и умеют находить решения проблем нестандартным путём, лучше справляются со стрессом.

Недостатком методического обеспечения процесса повышения стрессоустойчивости педагогов является недостаточная систематизация и

доступность методик, направленных на развитие необходимых психологических качеств и компетенций. Отсутствие четких инструкций и рекомендаций по внедрению указанных подходов затрудняет их эффективное применение педагогами. Это создает разрыв между теоретическими знаниями и практической реализацией, снижая эффективность мер по снижению профессиональных рисков и улучшению условий труда педагогов. Для устранения указанного пробела важно разработать рекомендации по профилактике стрессоустойчивости у педагогов.

Краткий обзор исследований. Под стрессоустойчивостью мы понимаем профессионально значимое качество личности, которое помогает противостоять стрессу в профессиональной деятельности. Структура стрессоустойчивости педагога, на основе модели Н. В. Самоукиной, включает три компонента, соответствующих уровню общего стресса, профессиональному стрессу и общей стрессоустойчивости педагогов [5].

Проблема развития стрессоустойчивости педагогов активно изучается отечественными и зарубежными исследователями. В своём исследовании мы рассмотрим наиболее распространённые методы и инструменты, применяемые учёными, а также их достоинства и недостатки.

Н. И. Иванов использовал методы гештальтерапии. Этот подход предполагает осознание собственных чувств и потребностей, способность понимать и выражать эмоции. Преимуществом метода является формирование целостного восприятия себя и окружающего мира, способствующего снижению тревожности и напряжения [1, с. 56]. Однако недостаток заключается в том, что данная методика направлена на работу только с уровнем общего стресса, в частности эмоционального компонента, а также не может в полной мере быть использована в работе по снижению профессионального стресса и развитию стрессоустойчивости педагогов. Этот метод требует значительного количества времени и ресурсов для достижения устойчивого результата.

Е. Ю. Семёнова применяла методики релаксации и визуализации, включая дыхательные упражнения и прогрессивную мышечную релаксацию. Эти техники помогают снизить физиологическое напряжение и способствуют восстановлению энергии [6, с. 89]. Их преимущество — простота освоения и возможность быстрого эффекта. Недостатком же является ограниченность влияния исключительно на физическое состояние, игнорируя глубинные причины стресса.

А. Л. Петрова предлагала использовать арт-терапевтические техники, такие как рисование, лепка и работа с красками. Данный подход помогает выразить скрытые чувства и переживания, способствует самовыражению и креативному решению проблем [4, с. 45]. Основной плюс метода — возможность бессознательного освобождения от негатива. Эти техники можно использовать в работе по снижению профессионального стресса и развитию стрессоустойчивости педагогов. К недостаткам можно отнести то, что эти техники не способствуют снижению информационного и физического компонентов общего стресса.

О. К. Королькова анализировала возможности использования психологического консультирования и коучинга. Она подчёркивала важность индивидуального подхода и построения личностно ориентированных моделей поведения, направленных на управление стрессовыми ситуациями [3, с. 67]. Главное достоинство этого направления — индивидуальный характер воздействия, гибкость подходов. Вместе с тем метод требует значительных временных затрат, высококвалифицированной подготовки специалиста, а также не направлен на снижение информационного компонента общего стресса.

Таким образом, труд педагога в современных условиях сопровождается негативными эмоциями, перенапряжением психических и физиологических функций, нарушением работоспособности, что характерно для профессионального стресса. Учёные предлагают разнообразные методы и

технологии, позволяющие развивать стрессоустойчивость педагогов. Каждый подход имеет свои сильные стороны и недостатки, ограничения, выбор конкретного метода зависит от индивидуальных особенностей педагога, группы педагогов и условий реализации.

Методы и результаты. Для исследования уровня стресса общего уровня стресса, профессионального стресса и стрессоустойчивости у педагогов нами были использованы следующие методики: опросник для выявления основных видов стресса «Стресс-ФИЭ», разработанный Е. С. Ивановой [2], Методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», разработанная И. А. Усатовым [7], «Шкала профессионального стресса» David Fontana (перевод Т. М. Марютина).

В исследовании приняли участие педагоги. Общее количество опрошенных составило 35 человек. Из них 35 женщин в возрасте от 22 до 65 лет. Из общей выборки 14 человек (40%) имеют стаж работы до 10 лет, остальные 60% имеют стаж работы 10 лет и более. Самый большой стаж работы 42 года.

Для объективной оценки актуальности проблемы и обоснования необходимости внедрения разработанного психолого-педагогического проекта в нашей курсовой работе была проведена диагностика уровня стресса и стрессоустойчивости педагогов.

По результатам всех методик мы отметили, что часть опрошенных (60%) имеет средний уровень стресса, а у преобладающей части опрошенных (62,86%) выявлен умеренный уровень профессионального стресса. Исходя из этого, следует отметить, что большинство педагогов нуждается в снижении информационного, физиологического и эмоционального видов стресса. Если не снизить влияние стрессогенных факторов сейчас, то стресс будет прогрессировать и перейдет в высокий уровень, что подтверждается наличием зависимости между переменными.

Низкий уровень стресса (17%) и низкий уровень профессионального

стресса (31,43%) свидетельствуют о достаточном уровне стрессоустойчивости у части педагогов, однако это не отменяет необходимости профилактической работы для поддержания их состояния.

Высокий уровень стресса был выявлен у 23% опрошенных по одной методике и у 5,71% по другой. У них наблюдается проявление различных негативных переживаний: страха, тревоги, неуверенности, раздражительности и неудовлетворенности. Они склонны к информационным перегрузкам и нарушениям здоровья. Работа с этой категорией требует первоочередного внимания психолога.

Уровень стрессоустойчивости ниже среднего (14,29%) указывает на необходимость целенаправленной работы по развитию защитных механизмов личности.

В представленном исследовании для анализа взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и уровнем профессионального стресса использовался критерий χ^2 (хи-квадрат). Результаты сравнительного анализа по выявлению различий в уровне стресса, профессионального стресса и стрессоустойчивости педагогов с разным уровнем стажа, проведенного с использованием непараметрического критерия U-Манна-Уитни для двух независимых выборок, представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа уровня стресса, профессионального стресса и стрессоустойчивости у педагогов с разным уровнем стажа

Переменные	Средний ранг группы 1 n1=14	Средний ранг группы 2 n2=21	U-Манна-Уитни	p уровень значимости
Физиологический вид стресса	18,46	17,69	140,5	0,826
Информационный вид стресса	16,54	18,98	126,5	0,488
Эмоциональный вид стресса	15,71	19,52	115,0	0,281

Общий уровень стресса (в баллах)	16,46	19,02	125,5	0,469
Общий уровень стресса (уровень)	16,11	19,26	120,5	0,308
Шкала профессионального стресса (в баллах)	19,11	17,26	131,5	0,601
Уровень стрессоустойчивости (в баллах)	17,14	18,57	135,0	0,686
Уровень стрессоустойчивости (уровень)	19,29	17,14	129,0	0,471

Примечание:

1. группа 1 – педагоги со стажем до 10 лет, группа 2 – педагоги со стажем 10 и более лет;
2. при $n_1 = 14$ и $n_2 = 21$ значение $U_{кр} = 12$ при $p = 0,05$

Проведённый математико-статистический анализ позволил выявить ключевые взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и уровнем профессионального стресса у педагогов, а также оценить влияние стажа работы на исследуемые показатели.

Применение критерия χ^2 (хи-квадрат) показало наличие статистически значимой зависимости между уровнем стрессоустойчивости и уровнем профессионального стресса ($\chi^2_{эмп} > \chi^2_{крит}$). Это означает, что низкий уровень стрессоустойчивости напрямую коррелирует с высоким уровнем профессионального стресса. Иными словами, педагоги с недостаточной стрессоустойчивостью чаще испытывают выраженный профессиональный стресс, что подтверждается эмпирическими данными.

Для сравнения педагогов с разным стажем (до 10 лет и 10 лет и более) использовался непараметрический критерий U-Манна-Уитни. Анализ показал, что по всем исследуемым переменным (общий уровень стресса; профессиональный стресс; уровень стрессоустойчивости) статистически значимых различий между группами не выявлено ($U_{эмп} > U_{кр}$, $p > 0,05$). Отметим, что стаж работы не является определяющим фактором для уровня стресса и стрессоустойчивости в данной выборке. Высокая зависимость между стрессоустойчивостью и профессиональным

стрессом подчёркивает необходимость целенаправленной работы по развитию навыков саморегуляции и повышению стрессоустойчивости у педагогов, особенно у тех, кто демонстрирует низкий уровень этих качеств. Отсутствие различий по стажу указывает на то, что мероприятия по профилактике и коррекции стресса должны быть адресованы всем педагогам.

Структура распределения педагогов по уровням стресса и стрессоустойчивости подтверждает актуальность внедрения разработанного психолого-педагогического проекта для системного воздействия на все компоненты стресса и формирования устойчивых навыков преодоления профессиональных трудностей. Проект позволит системно воздействовать на все выявленные компоненты стресса и способствовать развитию устойчивых навыков саморегуляции у всех категорий педагогов.

Выводы и заключения. Результаты исследования показали, что уровень профессионального стресса и стрессоустойчивости у педагогов взаимосвязаны, а стаж работы не оказывает существенного влияния на эти показатели. Существующая ситуация свидетельствует о том, что педагоги находятся в зоне риска профессионального выгорания и дезадаптации. Это обосновывает необходимость внедрения комплексного подхода, направленного на развитие стрессоустойчивости и снижение уровня профессионального стресса среди всех категорий педагогов, независимо от их стажа.

Мы рекомендуем проводить мероприятия, направленные на снижение физиологического стресса через метод осознанного движения и дыхательных техник (Дж. Кабат-Зинн), снижение информационного стресса через использование системы тайм-менеджмента (С. Кови, Д. Аллен), снижение эмоционального стресса методами синемалогии и рефлексивной техники EMDR (Ф. Шапиро), проработку коммуникативного аспекта через тренинг навыков активного слушания (Т. Гордон), развитие организационно-деятельностного аспекта с помощью методики организации рабочего пространства (Б. Трейси), развитие социально-психологического аспекта через внедрение корпоративной

культуры признания (Ф. Херцберг), развитие личностной мотивации с использованием логотерапии и программы самореализации (В. Франкл).

Библиографический список:

1. Иванов Н. И. Применение гештальт-подхода в развитии стрессоустойчивости педагогов / Н. И. Иванов // Журнал практической психологии. – 2022. – № 3. – С. 54–61.
2. Иванова Е. С. «Стресс-ФИЭ»: методика измерения основных видов стресса / Е. С. Иванова // Психологическая диагностика. – 2008. – №5. – С. 82–101.
3. Королькова О. К. Коучинг как инструмент управления стрессом педагогов / О. К. Королькова // Современная психология и педагогика. – 2022. – № 5. – С. 63–70.
4. Петрова А. Л. Психологические основы профилактики профессионального выгорания педагогов / А. Л. Петрова // Проблемы современной педагогической науки – 2022. – №4. – С. 42–49.
5. Самоукина Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина – М.: «Тандем», 1999. – 352 с.
6. Семёнова Е. Ю. Арт-терапия и её роль в профилактике стресса среди педагогов / Е. Ю. Семенова // Психологический вестник – 2023. – №2. – С. 85–92.
7. Усатов И. А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» / И. А. Усатов // Научно–методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.11. – С. 681–685.