

ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В КОНЦЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Е.М. Солодовник, старший преподаватель

Л.А. Неповинных, старший преподаватель

Петрозаводский государственный университет
(Россия, г. Петрозаводск)

***Аннотация.** В данной работе уделяется внимание такой важной теме, как стрессоустойчивость преподавателя. На протяжении всего учебного года учителя сталкиваются не только с трудностями в ходе осуществления учебно-воспитательного процесса, но и сама жизнь является крайне стрессогенной. Для повышения эффективности педагогической деятельности необходимо понять, что же оказывает большее влияние на психо-эмоциональное состояние и каким следовать рекомендациям, чтобы стресс в жизни преподавателя был как можно реже.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, стресс, здоровье, психология.*

Стрессоустойчивость человека – умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Большое внимание в психологии и педагогике уделяется личностным качествам педагога, влияющим на педагогическую деятельность.

Особую актуальность исследование стрессоустойчивости приобретает при изучении и решении задач повышения эффективности педагогической деятельности преподавателей учреждений среднего профессионального образования, в частности, педагогических колледжей.

Выделяют 4 типа стрессоустойчивости личности: стрессонеустойчивые личности; стрессотренируемые личности; стрессотормозные личности; стрессоустойчивые личности. Психологами было обнаружено, что определенный уровень эмоционального возбуждения обеспечивает повышение эффективности деятельности человека. Снижение работоспособности проявляется в постоянном чувстве усталости, вялости,

сонливости. Одновременно снижается способность к концентрации внимания, появляются рассеянность и трудности с запоминанием. Говоря о влиянии педагогических способностей на успешность противодействия стресс-факторам педагогической деятельности подчеркнем лишь, что как перцептивно-рефлексивные способности (первый уровень по Н.В. Кузьминой), так и проективные способности (второй уровень) положительно сказываются на степени стрессоустойчивости педагога. Свое непосредственное выражение способности находят в уровне развития соответствующих умений: перцептивно-рефлексивных (первая группа), гностических, проектировочных, конструктивных, коммуникативных и организаторских (вторая группа).

Педагогические умения лежат в основе профессиональной подготовленности, которая является одним из условий предупреждения стресса в любой профессиональной деятельности. Итак, можно констатировать, что основными стресс-факторами педагогической деятельности являются те трудности, с которыми сталкиваются учителя в ходе осуществления учебно-воспитательного процесса, при решении педагогических задач. Стрессоустойчивость же будет проявляться в успешности преодоления трудностей, которая, в свою очередь, зависит от развития педагогических умений, характеризующих учителя как

субъекта деятельности, и от совокупности особенностей психической сферы, присущих педагогу как личности.

В нашем исследовании мы решили изучить стрессоустойчивость преподавателей физической культуры в конце учебного года. Был применён тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л. П. Пономаренко и Р. В. Белоусовой. Данный тест прост в подсчёте и

переводе ответов в баллы, а также тест показывает объективный результат уровня стрессоустойчивости.

Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» выполнили 17 респондентов. В таблице 1 записаны их ответы. В последней строке таблицы приведены суммы баллов.

Респонденты записаны в таблице как «Р.1», «Р.2» и т.д.

Таблица 1

	Р.1	Р.2	Р.3	Р.4	Р.5	Р.6	Р.7	Р.8	Р.9	Р.10	Р.11	Р.12	Р.13	Р.14	Р.15	Р.16	Р.17
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	3	1	2	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров (а)	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	2
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3
4. Я бываю настроен агрессивно	3	2	3	3	3	1	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	2
5. Я не терплю критики в свой адрес	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1
6. Я бываю раздражителен	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	2	2	1	3	1	3	2	3	1	3	2	1	2	2	2	3	2
9. Я страдаю бессонницей	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1
10. Своим недругам я могу дать отпор	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2
11..																	
Сумма баллов	43	38	37	43	36	34	41	34	37	43	43	36	40	33	39	38	42

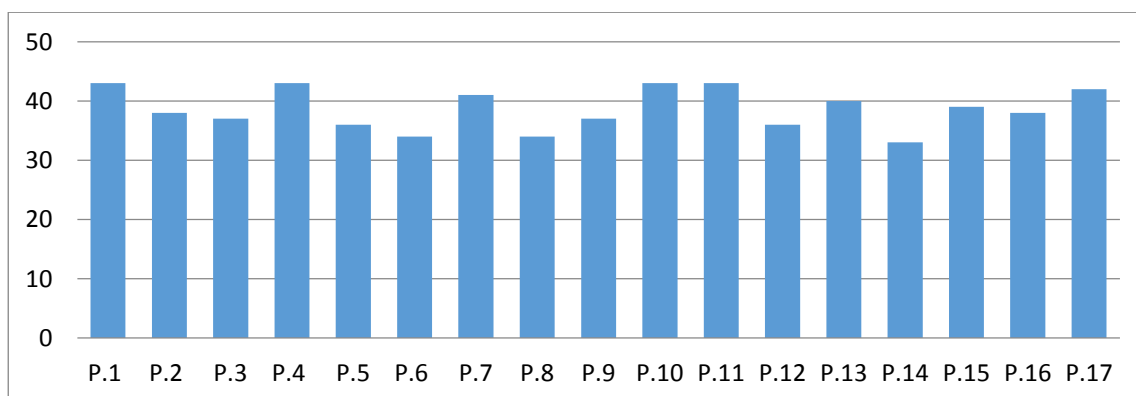


Рисунок 1. Суммарное число баллов

Чтобы было понятнее разобраться в переведённых баллах, мы сделали гистограмму, которая наглядно представляет нам результаты респондентов.

Максимальная сумма баллов – 54 балла. Мы видим, что лишь у одного респондента Р.14 набрано по 33 балла, это означает, что уровень его стрессоустойчивости чуть выше среднего. У респондентов Р.6 и Р.8 – суммы баллов составляют 34, у Р.5 и Р.12 – 36 баллов и у Р.3 – 37 баллов; у данной группы лиц говорит о среднем уровне стрессоустойчивости. Респонденты Р.2 и Р.16 набрали в сумме по 38 баллов, Р.7 набрал 41 балл - это свидетельствует о том, что их уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего. Ниже среднего у респондентов, набравшие в сумме баллов от 42 до 45 баллов, это респонденты: Р.1, Р.4, Р.11, набравшие по 43 балла и Р.17, у которого 42 балла. Чем меньше число (суммарное число) баллов респонденты набирают, тем выше их стрессоустойчивость, и наоборот. Так, только у пятерых из семнадцати респондентов выявилась средняя стрессоустойчивость. У одного лишь респондента стрессоустойчивость чуть выше среднего. У остальных респондентов уровень стрессоустойчивости чуть ниже среднего и ниже среднего.

Опираясь на данные исследовательской работы, можно подчеркнуть, что на вопрос, «Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность» 11 человек ответили «часто», но при этом у всех разные уровни стресса, но послед-

ствия схожи. На многих преподавателей стресс оказывает большое влияние, не только физически, но и морально. А этому способствуют такие факторы, как напряжение, страх за огромную ответственность, боязнь высшего руководства. Все это, постепенно, вызывает стресс, а само его присутствие мешает рабочему процессу. При высоком уровне стресса, преподаватель проводит свои занятия не охотно и не раскрывается в полной мере. При среднем уровне стресса, преподаватель старается не брать на себя много ответственности (консультации, научные работы). Низкий уровень стресса, как правило, к нему относится, преподаватели, для которых работа это жизнь, кроме работы у них ничего нет, они являются метрами в своем деле.

Ниже будут приведены простые рекомендации, чтобы стресс в жизни преподавателя (и не только) был как можно реже. Берегите себя и следите за своим здоровьем, обращайтесь внимание на любые проявления вашего организма на стрессовую ситуацию. В случае конфликта с кем угодно ищите компромиссы. Умейте находить время для себя, планируйте свои дела заранее и не оставляйте их на потом. Не стоит игнорировать общение с природой, т.к. она дарит нам тишину, покой и эстетическую красоту, от которой все дела и ссоры забываются. Делайте всё, что полезно для души и для здоровья. Делайте то, что вас расслабляет и то, что вам нравится.

Библиографический список

1. «Профилактика синдрома эмоционального выгорания» учебное пособие Электронный ресурс. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. унт им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2006.
3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М., 2002. – С. 5-33.
4. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/2928/1/07Piskareva.pdf>
5. <http://zodorov.ru/profilaktika-sindroma-emocionalenogo-vigoraniya.html>

**TO STUDY THE STRESS OF TEACHERS AT THE END OF
THE SCHOOL YEAR**

E.M. Solodovnik, *senior lecturer*

L.A. Nepovinnih, *senior lecturer*

Petrozavodsk state university

(Russia, Petrozavodsk)

***Abstract.** This paper pays attention to such an important topic as the stress resistance of the teacher. Throughout the school year, teachers face not only difficulties in the implementation of the teaching and educational process, but life itself is extremely stressful. To improve the effectiveness of pedagogical activity, it is necessary to understand what is not the greater influence of the psycho-emotional state and how to follow the recommendations so that the stress in the life of the teacher is as rare as possible.*

***Keywords:** stress resistance, stress, health, psychology.*